

# **اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه**

# **ADHD**

**من الألف إلى الياء**



لين ماسكيل

اضطراب فرط الحركة  
وتشتت الانتباه  
**ADHD**

من الألف إلى الياء

ترجمة: عمر فتحي

ملايين

النشر والتوزيع

- ◀ الكتاب: اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
- ◀ المؤلف: لين ماسكيل
- ◀ التصنيف: تطوير ذات
- ◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع
- ◀ التصنيف العمري: E
- ◀ الطبعة الأولى: مارس 2025

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقًا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



«تمت ترجمة هذا الكتاب بمساعدة صندوق منحة معرض الشارقة الدولي للكتاب للترجمة والحقوق»

ISBN: 9789948736301

◀ الرقم الدولي المتسلسل للكتاب:

MC-10-01-5412088

◀ إذن طباعة:



جميع حقوق الطبع و إعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نظام استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطى من الملهمون للنشر والتوزيع.

◀ الطباعة: FUJIRAH PRINTING PRESS



SHJ, Industrial Area 18 –  
SHD 13, Office :1

# المحتويات

9 .....	مقدمة..
13 .....	كيف تقرأ هذا الكتاب.....
15 .....	الفصل الأول: اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.....
30 .....	الفصل الثاني: الإنهاك.....
41 .....	الفصل الثالث: الثقة.....
52 .....	الفصل الرابع: التشخيص .....
68 .....	الفصل الخامس: الوظائف التنفيذية.....
82 .....	الفصل السادس: الشئون المالية.....
93 .....	الفصل السابع: الاتزان .....
102 .....	الفصل الثامن: فرط التركيز.....
111 .....	الفصل التاسع: الاندفاعة.....
120 .....	الفصل العاشر: العمل .....
137 .....	الفصل الحادي عشر: اللطف.....
145 .....	الفصل الثاني عشر: الحب .....
161 .....	الفصل الثالث عشر: العلاج الدوائي .....
179 .....	الفصل الرابع عشر: قول لا .....
195 .....	الفصل الخامس عشر: التنظيم .....
209 .....	الفصل السادس عشر: المماطلة.....
220 .....	الفصل السابع عشر: الترك.....
226 .....	الفصل الثامن عشر: الرفض .....
238 .....	الفصل التاسع عشر: النوم.....

الفصل العشرون: إدارة الوقت .....	249
الفصل الحادي والعشرون: الاتحاد .....	256
الفصل الثاني والعشرون: العادات السيئة .....	263
الفصل الثالث والعشرون: نقاط الضعف .....	271
الفصل الرابع والعشرون: الاختلافات الشديدة لدى النساء .....	280
الفصل الخامس والعشرون: الجسم .....	289
الفصل السادس والعشرون: الزن .....	302
المراجع .....	312

## إهداع

هذا الكتاب هو إهداع لكل من ظنَّ يوماً أن هناك "مشكلة به"، لكنه لم يتمكن من معرفة ما هي. كلَّ من قيل له أنه "يُبالغ"، أو أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ليس حقيقياً، أو من اضطر إلى الانتظار لأشهر أو سنوات لتلقي المساعدة. إنه للأشخاص الذين أرهقهم عقلهم، والذين لم يعرفوا كيف يمكنهممواصلة حياتهم على هذا المنوال، ولكنهم واصلوا القتال بطريقه أو بأخرى. إنه لكلَّ من شعر وكأنه في محيط مليء بالأسماك التي تسبح في اتجاه، ولا يمكنه سوى السباحة في الاتجاه الآخر. إنه لكلَّ شخص شعر أنه "غريب"، لأنَّه يرى العالم بشكل مختلف.

لقد كتبتُ هذا الكتاب لتقديم لحة عامة عن تجربتي الشخصية فيما يتعلق باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، علىأمل أن يساعد ذلك شخصاً آخر يمر بنفس التجربة. أنا لست هنا لإقناعك بأنك مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وأنا لست خبيرة طبية، بل مجرد شخص اجتاز هذه العملية الصعبة للغاية وتمكنَ أخيراً منعيش حياة مستقرة وسعيدة مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. هذا الكتاب بمثابة تذكير لطيف بأنك لست وحدك. أنت تستحق أن توجد في هذا العالم كما أنت تماماً، وأملك ليس خطأك. شكرًا لكل من ساعدني طوال تلك الرحلة، بما في ذلك عائلتي، الذين بذلوا دائمًا قصارى جهدهم بما كان متاحاً لهم في ذلك الوقت.



## مقدمة

طوال حياتي، شعرت أن هناك شيئاً خاطئاً بي. عندما كنت طفلاً، لم أتمكن من معرفة سبب تنمّر الأطفال الآخرين علي أو كيف كان يمكن أي شخص آخر من التركيز في الفصل. وعندما سأله معلمي الفصل بأكمله عما إذا كنت قد غشّشت في امتحاناتي لأنني تمكنت من الحصول على أعلى الدرجات، تساءلتُ عما إذا كان كوني على طبيعتي يعدّ غشاً.

لم أكن أتمكن من تذكّر أي شيء، ولكن كان بإمكاني بطريقة ما أن أحشر كل شيء في ذهني قبل الامتحان. كنت أشعر بالكسل والغباء والإحراج المزمن من نفسي لدرجة أنني انغمست في أي سلوكيات يمكن أن أجدها من شأنها أن تساعدني في التوقف عن التفكير المفرط، بدءاً من الإفراط في شرب الكحول وحتى اضطرابات الأكل. لم أستطع أن أتخيل مستقبلي، لقد شعرت بالضياع. أتذكر أنني بكيت في عيد ميلادي الحادي عشر، حيث كنت أتمنى أن أتلقى نوعاً من الرسائل على غرار رسائل مدرسة هوجورتس لتعطيني سبباً لـ "غرابتي".

ولم يختلف هذا في المستقبل. اخترت دراسة الحقوق في الجامعة لأنها "بدت جيدة"، ولأن صديقتي ذهبت إلى هناك. ولكن مهما حاولت جاهدة، لم أكن أتمكن من التركيز والإلتصاق في المحاضرات. كنت أدخل عازمة على التركيز، وأغادر وأناأشعر وكأن المُحاِضر قد تحدث باللغة الصينية لمدة ساعة. كنت أجلس لأذacker، ودائماً ما كان ينتهي بي الأمر بفعل شيء آخر، مثل الخروج إلى النوادي الليلية. ومع ذلك، تمكنت من

التخرج عن طريق حشر كل شيء في ذهني في اللحظة الأخيرة. بعد التخرج، لم أتمكن من اتخاذ قرار بشأن ما يجب أن أفعله في حياتي، ولم أتمكن من معرفة كيفية الحصول على وظيفة، كما فاتتني جميع المواعيد النهاية والأطر الزمنية لبرامج الدراسات العليا التي تقدم لها طلاب آخرون. وبالإضافة إلى فقدان البيئة المنظمة للتعليم، شعرت أيضاً أنني فقدت السيطرة على قدرتي على إدارة المهام والمسؤوليات بفعالية.

لقد انفصلت باندفاع عن شريكى الذى دامت علاقتى معه خمس سنوات، وغيت سكنى، وحاولت العمل في وظائف متعددة، وتشاجرت مع جميع أصدقائى وعائلتى، وانتقلت إلى أستراليا. لقد تعمدت أن أشرب الخمر قدر استطاعتي للتحكم في قلقي الشديد من يوم لآخر، وظللت القرارات السيئة المتهورة تتراءم فوق بعضها البعض. ولم يمض وقت طويل حتى ذهبت إلى عيادات الأطباء لأشرح لهم أننى أعتقد أننى سأصاب بالجنون.

قال بعض الأطباء إننى بخير لأننى أكملت دراستي الجامعية وحصلت على شهادة في القانون. وقال آخرون إننى ربما أعاني من "مشكلات عاطفية" فقط، وأوصوا ببعض العلاج. وأوصى أحدهم بالتدليل. وعلمت في النهاية أن طببًا نفسيًا خبيرًا فقط هو من يمكنه تشخيص إصابتى بحالة صحية نفسية "خطيرة"، وهو الأمر الذى سيكلف قدرًا كبيرًا من المال. وسرعان ما بدأت أفك فى الانتحار، وأصبحت عاجزة بلا حول ولا قوة. ولحسن الحظ، تمكنت من البقاء على قيد الحياة لفترة كافية لرؤيه طبيب نفسي خاص عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمرى. أتذكر بوضوح الموقف، حيث كنت أتجول في إحدى الحدائق مُحاولةً منع نفسي من حجز رحلة طيران إلى

المكسيك بشكل اندفاعي كحل لمشاكله، قبل أن أقرر أنني لن أستطيع أن أعيش حياتي بهذه الطريقة لفترة أطول، وقررت الذهاب إليه. لم أكن أشك أبداً أن لدى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ولم أره حتى كاحتمال. ومع ذلك، فإن تشخيص حالي في النهاية كان بمثابة الحصول على رسالة على غرار رسائل هوجورتس التي كنت أنتظرها؛ كان الأمر كما لو تم إخباري بأنني ساحرة كنت أعيش بين من لا يؤمنون بالسحر طوال حياتي. اتضح أن هناك سبباً لألمي الشديد ووحدي، ولم أكن الشخص الوحيد في العالم الذي يعاني من ذلك. من المؤكد أن ذلك لم يكن حلاً سحرياً لمشاكله بين عشية وضحاها، لكنه وضعني على طريق قبول الذات الذي لم أكن أعتقد بوجوده.

لقد انتقلت من أقصى درجات الإحباط في حياتي إلى نشر أحد الكتب الأكثر مبيعاً، والذي حمل عنوان "بيان عارضات الأزياء The Model Manifesto"، والذي ظهر على الصفحة الأولى لصحيفة التايمز. لقد تحولت علاقتي مع عائلتي وأصدقائي من الخلل إلى الاستقرار والأمان، وتوقفت عن الشعور بأن الوظائف "العادية" كانت محظورة وغير ملائمة بالنسبة لي وعملت في القانون لأكثر من عامين.

كلما تعلمت أكثر عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، كلما فهمت نفسي وقبلتها ودعمتها أكثر، مما مكّنني من الاعتماد على تجاري لفعل شيء نفسه مع الآخرين. لقد كتبت هذا الكتاب، وأصبحت مدربة متخصصة في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وقمت بتدريب شركات مثل مايكروسوفت على التنوع العصبي.<sup>1</sup> وما زلت أشاهد حياتي تزدهر بشكل يتجاوز أي شيء كنت أتخيله قبل

<sup>1</sup> التنوع العصبي neuro divergence، هو مُصطلح يشير بطريقة غير مُرضية إلى الاختلاف في الدماغ البشري فيما يتعلق بالتواصل الاجتماعي والتعلم والانتباه والمزاج والوظائف العقلية الأخرى لدى الأشخاص الذين لديهم حالات من قبل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، أو القلق أو التوحد. (المترجم)

بعض سنوات فقط، عندما كدت أن أنهي كل شيء. كثير من الناس ليسوا محظوظين بهذا الشكل؛ فقد حاولت واحدة من كل أربع نساء مصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الانتحار (جامعة تورنتو، 2020).

لقد كتبتُ هذا الكتاب لمساعدة الآخرين على اجتياز هذا الطريق بكل ما فيه من عقبات، لأنك قد تشعر وكأنك تمشي في متاهة معقدة في الظلام. إذ يمكن أن تشعر بالوحدة والإحباط والارتباك والتشوش، خاصة مع قوائم الانتظار للتقييمات التي تصل مدتها إلى سبع سنوات في المملكة المتحدة، والكم الهائل من المعلومات عبر الإنترنت.

أمل أن يكون هذا الكتاب هو اليد الآمنة والواضحة التي تحتاجها لإرشادك على هذا الطريق. وبمجرد اجتياز تلك المتاهة، أعدك أن المنظر سيكون ساحراً. إن فهم عقلك يتيح لك أن تكون رحيماً ومتعاطفًا وواثقاً وسعيداً. هناك العديد من الجوانب الإيجابية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما يعني أنه مع البيئة المناسبة، يمكنك أن تزدهر حقاً بهذه الفوائد المعرفية الفريدة. لذا أرجوك أصمد وكافح من أجل الدعم الذي تحتاجه.

# كيف تقرأ هذا الكتاب

لقد كتبت هذا الكتاب بطريقة تجعل كل فصل قائماً بذاته. يناقش كل فصل جانباً مختلفاً من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لذا يمكنك فقط اختيار ما تريده التركيز عليه والمضي قدماً فيه، دون الشعور بالذنب تجاه عدم "إنهاء" الكتاب بأكمله.

كما أنتي شخصياً أجد أنه من المفيد جداً الكتابة في كتبِي أثناء القراءة، لذا لا تتردد في الكتابة في هذا الكتاب إذا كنت تقرأ النسخة المطبوعة، أو تضع خطوطاً تحت العبارات أو تُطلّلها أثناء القراءة. هناك تمارين في كل فصل مصممة لمساعدتك على فهم عقلك والتغلب على أي تحديات قد تواجهها. العديد منها يعتمد على تجربتي كمدرية متخصصة في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لذا فالامر يشبه التدريب الذاتي.

لا تتردد في التواصل معي من خلال موقعي الإلكتروني ([www.leannemaskell.com](http://www.leannemaskell.com)) لمناقشة التدريبات أو الموارد أو أي شيء آخر يمكنني المساعدة فيه.



## الفصل الأول

### اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

#### هل تعلم؟

- ★ اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) هو حالة من حالات اضطرابات النمو العصبي ترتبط بمستويات عالية من الاندفاع وفرط النشاط وقصور الانتباه وتشتيته. وعلى الرغم من وجود أنواع فرعية مختلفة منه، إلا أن اسم "اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه" يُستخدم الآن بشكل عام باعتباره المصطلح الطبي الرسمي المعترف به (بدلاً من اضطراب تشتت الانتباه)، بغض النظر عما إذا كان الشخص يعاني من أعراض فرط الحركة.
- ★ يمكن أن يُصاب كلُّ من الأطفال والبالغين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. في عام 1990، كان 40 طفلاً فقط في المملكة المتحدة يتلقون العلاج الطبي لهذا الإضطراب، مما يعني أن العديد من البالغين لم يتم علاجهم أو التعامل معهم بشكل صحيح (LancUK, 2016). ويمكن أن تظهر الأعراض بشكل مختلف في مختلف الأعمار.

★ هناك اختلافات هيكلية في الدماغ بين أولئك الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وأولئك الذين لا يعانون منه (Cherney, 2019). وعلى الرغم من عدم وجود سبب واضح له، يُقال إنه وراثي إلى حد كبير، مع مساعدة وراثية تُقدر بنسبة 75% (Vanbuskirk, 2018).

\*\*\*

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو حالة من حالات النمو عصبي، مما يعني أن الأشخاص المصابين به متنوعون (متباينون) عصبياً؛ إذ تعمل أدمنتنا بشكل مختلف عن معظم الناس (الذين يشار إليهم باسم "النقطيين عصبياً"). يتعرض واحد من كل سبعة أشخاص لحالة من حالات التنوع العصبي، و 4% من السكان البالغين في العالم يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Brody, 2015).

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الصعب للغاية العيش في عالم مصمم بشكل أساسى ليلائم العقول التي تعمل بشكل مختلف عن عقلي، إلا أن هذا ليس بالأمر السيء بالضرورة. وتماماً مثلما ازدهر هاري بوتر بعد أن تعلم كيفية استخدام دماغه، مع بقاءه في نفس العالم بشكل أساسى، يمكننا أن نفعل الشيء نفسه؛ فالإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ليست بالأمر السيء. فهذا يعني أننا فريدون، ولكن لدينا نفس القدر من القيمة مثل أي شخص آخر.

أحد التشبيهات الرائعة التي سمعتها عن هذا هو النظر إلى غالبية الناس على أن لديهم دماغ مثل نظام تشغيل ويندوز Windows التابع لشركة مايكروسوفت، في حين أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم أدمنة تمثل أجهزة ماك بوك MacBooks التابعة لشركة أبل. كلا النظامين لهما إيجابيات وسلبيات، ولكن، في الأساس، جهاز ماك ليس هو نفسه الحاسوب الذي يعمل بنظام ويندوز. إذا حاول أحد مستخدمي ويندوز وضع أوامرها على جهاز ماك بوك، فسيشعر بالإحباط الشديد لأنه لا "يعلم" بالطريقة التي اعتاد عليها،

والعكس صحيح. ومهما حاولنا، لن نتمكن أبداً من تغيير برامج وأنظمة التشغيل لدينا؛ وهذا ليس بالأمر السيئ! إذ نحتاج فقط إلى أن تكون قادرين على فهم ما نتعامل معه.

هناك أنواع مختلفة من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بما في ذلك النوع "مفرط النشاط والاندفاع"، أو النوع "غير المنتبه"، أو مزيج من الاثنين. يُشار أحياناً إلى النوع غير المنتبه على أنه اضطراب تشتت الانتباه (ADD)، ولكن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) هو الآن المصطلح الطبي الأكثر استخداماً، إذ تُعد الأنواع الفرعية متدرجة تحت نفس الحالة.

يتضمن النوع غير المنتبه أعراضًا مثل عدم الاهتمام بالتفاصيل، وارتكاب أخطاء متعلقة بالإهمال، وعدم الانتباه، وعدم الاستمع، وعدم القدرة على فهم التعليمات، والتشتت، والنسيان. ومن المرجح أن تُشخص النساء على أنهن غير متنبهات لأنهن قد يكنّ أفضل في قمع أعراضهن. ومع ذلك، وفق تجربتي كمتخصصة في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإن فرط النشاط دائمًا ما يكون عقليًا وليس جسديًا، مع أعراض مثل أحلام اليقظة الشديدة أو الإفراط في التفكير. من وجهة نظر طبية، غالباً ما يرتبط النوع الاندفاعي ومفرط النشاط من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمظاهر جسدية. على سبيل المثال، التململ، والنھوض كثيراً، والتحرك في أوقات غير مناسبة، وصعوبة التزام الصمت، والتحدث كثيراً أو المقاطعة، والظهور كما لو كان هناك "محرك" بداخل الشخص. أما النوع المركب فهو خليط مما سبق. وعلى الرغم من أن الأشخاص الطبيعيين قد يكون لديهم تجارب مماثلة، إلا أن ما يجعلها بمثابة "اضطراب" في حالة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، هو أن هذه الأشياء تحدث لنا

إلى حد يؤثر بشكل خطير على حياتنا. على سبيل المثال، قد يفقد أي شخص ممتلكاته من وقت لآخر، ولكن لا نضطر جمِيعاً أن ننفق مبلغاً كبيراً من المال على استبدال أقفال الأبواب أو المفاتيح وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف المحمولة كل شهرين!

وبالمثل، قد نواجه جميعاً صعوبة في التركيز في بعض الأحيان ونشعر بالتشتت، ولكن ليس إلى درجة عدم القدرة على القيام بذلك على الإطلاق. على سبيل المثال، أعمل مع بعض الطلاب الذين يستغرقون في كتابة مقالهم ست ساعات، في حين أن زملائهم الآخرين يستغرقون ساعتين على الأكثر.

يتلقى بعض الأشخاص تشخيصاً بنوع محدد من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن لا ينطبق ذلك على الجميع. فأنا لم أتلقي مثل هذا التشخيص. لا يوجد نموذج مثالي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، على الرغم من صورة الطفل ذي النشاط المفرط التي ربما يستحضرها عقلك تلقائياً. فقد كنت تلك الفتاة الحاملة الجالسة في الجزء الخلفي من الفصل، أحدق من النافذة، غير قادرة تماماً على الإنصات لما يُقال وغالباً ما أغفو. وكان لدى نفور شديد من ممارسة الرياضة وخصص التربية البدنية، لكن ساقاي غالباً ما كانتا تتململان وتهتزان بينما أجلس. كنت أميل إلى الصمت في المواقف الاجتماعية، لكن داخلياً، كان ذهني ممتلئاً باستمرار بالأفكار المتسارعة. ومع ذلك، هناك سمات مشتركة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد تظهر بشكل مختلف لدى الأشخاص المختلفين المصابين به مثل:

## ★ وجود فترة انتباه قصيرة وسهولة تشتت الانتباه:

يمكن لسطر واحد موجز تلخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: صعوبة شديدة في التركيز. إن فترات انتباهنا القصيرة تعني أن أدمغتنا تُشبه القرود، إذ تقفز بين الأفكار مثل قرد يقفز من غصن شجرة إلى آخر دون توقف. غالباً ما يbedo عقلي وكأنه جهاز تلفزيون به 15 قناة تعمل في نفس الوقت، ولا يمكن رؤية جهاز التحكم عن بعد في أي مكان. ويمكن لهذا أن يجعل أشياء مثل الاستماع والإنصات صعبة للغاية!

## ★ فرط التركيز:

في تناقض حاد مع النقطة المذكورة أعلاه، قد يكون لدى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه القدرة على التركيز المفرط على شيء يثير اهتمامهم، ويكون ذلك التركيز كبيراً لدرجة أنهم يتوقفون عن التفكير في أشياء أخرى قد تكون مهمة. على سبيل المثال، قد يعملون في مشروع ليوم كامل دون تناول أي طعام. ويمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بالإحباط لأننا لا نستطيع أن ننتبه إلا إذا كان شيئاً نهتم به حقاً؛ ولكن إذا لم يكن كذلك، فمن الصعب للغاية تحفيز أنفسنا.

## ★ الإهمال وعدم الاهتمام بالتفاصيل:

العديد من المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يفكرون من حيث "الصورة الكبيرة". إذ قد تكون لديهم أفكار رائعة، لكنهم ليسوا بارعين في تنفيذها بأدق التفاصيل. أشعر كما لو أن عقلي يعمل بسرعة 150%， مما يعني أنني يمكن أن أنسى التفاصيل أثناء اندفاع التفكير بسرعة.

## ★ عدم القدرة على الالتزام بالمهام الممولة أو التي تستغرق وقتاً طويلاً:

قد يكون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه سريعين جداً في قول "نعم" للأشياء، دون التتحقق من التفاصيل، إذ لا يفكرون على سبيل المثال فيما إذا كانوا يريدون فعل ذلك الشيء بالفعل بما في ذلك الأجزاء الصعبة. نحن في العادة يصعب علينا التعامل بشكل جيد مع المهام الإدارية المتكررة ونقوم بالبحث المستمر عن التحديات الجديدة والمثيرة. قد يكون القيام بشيء يبدو سهلاً ولكنه ممل بعض الشيء، مثل غسل الملابس، أمراً صعباً للغاية بالنسبة لشخص مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

## ★ الفوضى وانعدام النظام:

نسيان المواعيد والتاريخ والمتلكات، وفقدان الأشياء، والفوضى؛ هذه كلها سمات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الكلاسيكي. قد يكون تحديد الأولويات أمراً صعباً، حيث تبحث أدمغتنا عن الشيء الأكثر جاذبية للقيام به في ذلك الوقت، لذلك قد لا تُنجز أشياء مثل التنظيف ببساطة. عادةً ما يعاني المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع الالتزام بالمواعيد النهائية والتنظيم البسيط، لأن الأشياء الصغيرة قد تبدو صعبة للغاية.

## ★ صعوبة إتمام المشروعات:

وتماشياً مع ما سبق، قد يكون من الصعب جداً إتمام المشروعات عندما لا يكون انتباهاك كافياً! وقد نواجه أيضاً صعوبة في اتباع التعليمات، حيث قد نفقد التركيز في منتصف الطريق ونسى تماماً بماذا كانت تُخبرنا، خاصة إذا لم تكن مكتوبة.

### ★ فرط النشاط العقلي:

أشعر وكأن عقلي يتتسابق باستمرار مع الأفكار ولن يهدأ أبداً. يبدو من المستحيل ألا أفكر دائماً في شيء ما. ويمكن أن يُترجم هذا إلى قلق وكمية هائلة من الأفكار والمخاوف التي تظهر في أي وقت، والتي يمكن أن تظهر أيضاً في شكل التحدث بسرعة كبيرة أو بشكل مفرط.

### ★ فرط النشاط البدني:

يمكن أن تُترجم الجوانب العقلية إلى احتياج جسدي، وهو ما يعني أن الشخص المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يكون غير قادر على الجلوس ساكناً، كما لو كان بداخله محرك يجعله يرغب في النهوض والتجول أو التململ. وهو ما يظهر لدى الأطفال المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في شكل صراخ كثير وفرط للحركة. بينما عند البالغين، قد يُنظر إليه في كثير من الأحيان على أنه أرق.

### ★ انعدام الصبر:

نظرًا لأن أدمنغتنا تتحرك بسرعة كبيرة، يميل المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى عدم الصبر. ويمكن أن يؤدي هذا إلى مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم، أو مواجهة صعوبة في انتظار دورنا أو التسرع، أو اتخاذ القرارات دون التفكير فيها بشكل كامل.

### ★ السلوك المحفوف بالمخاطر:

قد يكون المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عرضة للهث وراء الأدرينالين، وهو ما يظهر في شكل قرارات محفوفة بالمخاطر مثل الإنفاق المفرط أو تهديئة الذات بالكحول أو المخدرات. إذ تمثل أدمنغتنا إلى البحث عن تجارب جديدة ومثيرة، ونميل إلى الشعور بالملل بسرعة.

## ★ التقلبات المزاجية وتدني احترام الذات:

يمكن أن يكون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مرهقاً. إن وجود ضجيج مستمر من الأفكار في رأسك والشعور بأنك تُزعج الناس على الرغم من بذل قصارى جهدك غالباً ما يؤدي إلى تقلبات مزاجية، وتقلب بين البهجة والمعنويات المرتفعة والاكتئاب والإحباط. ويمكن أن تشعر بالوحدة بشكل كبير بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وكأن لا أحد يفهمك. غالباً ما يعاني المصابون به من التحسس تجاه الرفض. وسنعود إلى هذا الموضوع لاحقاً.

وكما سأوضح لك في الفصل الخاص بنقاط الضعف، يمكن أن يحقق اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضاً فوائد مذهلة، مثل:

### ★ الإبداع:

نظرًا لأن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه متذعون نعصبياً، فإنهم يفكرون خارج الصندوق وعادةً ما يكونون أشخاصاً مبدعين للغاية، ويتفوقون في حل المشكلات. العديد من المفكرين والمبدعين الرائدين في العالم مصابون أو ربما أصيروا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مثل ريتشارد برانسون، وجيمي أوليفر، وسولانج نولز، ومايكل جورдан، وأليبرت أينشتاين! والأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم احتمالية أكبر بنسبة 300% لأن يبدأوا أعمالهم التجارية الخاصة (LoPorto, 2005).

### ★ الطاقة:

يؤدي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى الكثير من الطاقة المكتوية، مما قد يؤدي إلى الإرهاق والاستنزاف، ولكنه يمكن أن يكون مصدراً رائعاً للاستفادة منها، خاصة عندما نفهم كيفية إدارتها.

## ★ الشجاعة:

يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى أن يكونوا شجاعاً في اتخاذ القرارات والمخاطرة. يمكن أن يكون هذا بسبب تثبيط أجزاء أدمغتنا المسئولة عن التثبيط والخوف، مما قد يقودنا إلى القيام ببساطة بأي شيء يطأ على ذهنتنا، مثلاً كتبت هذا الكتاب!

## ★ الأصلة:

غالباً ما يكون الأفراد المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مدفوعين بالعاطفة العميقه والشعور بالهدف. وعلى الرغم من أن اكتشاف هذا الهدف يمكن أن يكون أمراً صعباً، إلا أنه يعني أن كل ما يقومون به سيكون حقيقياً وأصيلاً، حيث يبحثون عن سعادة حقيقية في مساعيهم.

## ★ طيب القلب والتعاطف:

يهتم المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بالأخرين كثيراً. ومن واقع تجربتي، غالباً ما واجه المصابون به صعوبات كثيرة يجعلهم ممتدين لكونهم حساسين ومتعاطفين مع الآخرين.

## ★ القدرة على القيام بمهام متعددة:

نظرًا لوجود العديد من الأفكار في نفس الوقت لدى الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فقد يكونون قادرين على القيام بمهام متعددة بشكل جيد للغاية.

## ★ الهدوء في الأزمات:

يمكن أن يؤدي اندفاع الأدرينالين الناتج عن الأزمات إلى جعل دماغ الشخص المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في وضع "طبيعي"، مما يعني أننا يمكن أن تكون مُذهلين في المواقف العصبية،

مثل حالات الطوارئ. وكما سأوضح فيما بعد، فإن هذا يمكن أن يجعلنا مناسبين بشكل رائع للوظائف شديدة الضغط، مثل مكافحة الحرائق!

يؤثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على قشرة الفص الجبهي في أدمغتنا، المسئولة عن التفكير وتحليل الأفكار وتنظيم السلوك، وتنظيم عملية اتخاذ القرار على المدى القصير والطويل. فهي تساعدنا على التركيز والانتباه. إنها الجزء الذي يمنعنا من تناول آيس كريم الشوكولاتة على الإفطار والغداء والعشاء كل يوم، أو يضمن قيامنا بأشياء قد لا "نرغب" في القيام بها بشكل خاص، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في صباح بارد قبل العمل. إنها في الواقع الجزء المسؤول "البالغ" من دماغنا.

أما في المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فتكون قشرة الفص الجبهي غير منتظمة. فلا توجد إشارات مرور تعيناً أثناء اتخاذنا للقرارات، ولا توجد مثبتات على دراجاتنا الخيالية تمنعنا من فقدان التركيز والسقوط عندما نتشتت بسبب أي شيء وكل شيء. يمكن للأمر أن يبدو وكأنك تملك عقل فياري مع مكابح دراجة، أو أن الشخص البالغ الموجود في الغرفة والذي يمنعنا من تناول الآيس كريم على الإفطار قد ذهب في إجازة، مما يعني أنه يتبع علينا أن نعمل بجهد أكبر من الأشخاص الآخرين لعدم القيام بالأشياء التي ننجذب إليها بطبيعتنا، مثل تصفح وسائل التواصل الاجتماعي في الصباح أو التفكير في الرد على رسالة من صديق. أما الأشياء غير "الممتعة"، مثل معرفة فواتيرنا، فهي أصعب بكثير بالنسبة لنا مما هي بالنسبة للشخص العادي.

كما تلعب قشرة الفص الجبهي دوراً كبيراً في أحکامنا وقراراتنا أيضاً، بما في ذلك تصور المدة التي قد يستغرقها إكمال مهمة ما. وعادةً ما تتأثر إدارة الوقت بالعواطف بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والذين قد يشعرون بمزيد من التوتر والضغط عند التفكير في إكمال مهمة أكثر من شعورهم بالقدرة على إكمالها فعلياً. وهذا هو المكان الذي تظهر فيه المماطلة، التي يشتهر بها المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. ففي حين أن الشخص الذي لا يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يكون قادرًا على إجبار نفسه على "الاستمرار في القيام بالأمور"، فقد يضطر المصاب به إلى حبس نفسه في غرفة بدون أي مشتتات من أجل العثور على نفس المستوى من التحفيز.

كما تخضع العواطف للتنظيم من خلال قشرة الفص الجبهي، وهو ما يمكن أن يفسر التغيرات المزاجية السريعة التي اعتاد عليها المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إذ يمكننا في كثير من الأحيان أن نشعر بالعواطف بشكل مكتف للغاية، كما لو أن العاطفة هي الشيء الوحيد الذي يمكننا التركيز عليه في أي لحظة، مما قد يؤدي إلى الاندفاع. وهكذا يمكن أن يجد المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه صعوبة أكبر في التحكم في عواطفهم مقارنة بالآخرين. إن أحد الأسباب التي جعلتني لا أرى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على أنه " حقيقي" قبل أن يتم تشخيصي هو أنني، مثل كثيرين آخرين، اعتقدتُ أنني كسلولة وغبية. وهذا جزء كبير مما يمنع الأشخاص من الحصول على المساعدة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وفي الوقت نفسه يجعل التعايش معهأسوء: فنحن لا نحكم على سمات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بشكل سلبي فحسب، بل

نحن والآخرون من حولنا نعتقد أنها عيوب شخصية. يعَد تشخيص حالتك بمثابة فعل كبير من التعاطف مع نفسك، حيث تدرك أن الصعوبات التي واجهتها على طول الطريق هي على الأرجح بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك. فهي ليست بسبب أنك غبي أو كسول أو ضعيف؛ بل لأنك متنوع عصبياً.

فهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك

عند التفكير في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، من الأفضل البدء بفهم كيفية تأثيره عليك بشكل عام وما هي دوافعك. يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى الصراع مع الأشياء التي لا يرغبون في القيام بها بطبيعتهم وقد يكرسون الكثير من الانتباه للأشياء التي يهتمون بها. ومن خلال فهم ما الذي "يحركك"، يمكنك معرفة كيفية التعامل مع دماغك للقيام بالأشياء الأخرى المملة أسهلاً قليلاً!

1. اكتب كيف أثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عليك حتى الآن في حياتك. وحتى لو لم تُشخص رسمياً به أو لم تكن متاكداً تماماً، حاول فقط تدوين ما تشعر أنه قد أثر عليك به. حاول أن تتعامل مع هذا الأمر برحمة ولطف تجاه نفسك، وتقبل أن هذه حالة عصبية تفسر تماماً أي صعوبات قد تكون واجهتها نتيجة لذلك.

على سبيل المثال، بالنسبة لي، أثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على قدرتي على الانتباه بشكل صحيح في الدروس، مما دفعني إلى اتخاذ بعض القرارات الاندفاعية للغاية، مثل اتخاذ قرار بالانتقال من بلد إلى آخر! الآن، يمكنني أن أتقبل أن هذا جزء من طبيعة دماغي الفريدة، بدلاً من لوم نفسي عليه.

2. قم بإعداد قائمة بخمسة أنشطة تستمتع بالقيام بها، وخمسة أشياء لا تستمتع بها. حاول تحديد أي موضوعات متشابهة بين كل فئة؛ على سبيل المثال، هل الأشياء التي تستمتع بها كلها تعتمد على الحركة البدنية والتمارين الرياضية، أم أنها تمحور حول مساعدة الآخرين؟ هل تدور القائمة الأخرى حول الأشياء التي يكون بها تكرار أو ترکز على التفاصيل؟

أنا على سبيل المثال أستمتع باليوغا ومساعدة الناس والقراءة والرقص. أما الأشياء التي لا أستمتع بها فتشمل إدارة فواتيري، والضرائب، والرياضيات، والذهب إلى مكتب البريد وغسل ملابسي! عادةً ما تكون الأشياء التي أستمتع بها أكثر اعتماداً على العواطف والعلاقات، والأشياء التي لا أح悲ها تتطلب مني أن أكون أكثر اهتماماً بالتفاصيل وتكون غير محفزة.

3. وبناء على ذلك، حدد أهم ثلات قيم لديك؛ أي الأشياء التي تحفزك في الحياة. يمكن أن يتمثل ذلك في الحب، الدعم، والمال، والإنجازات المهنية وما إلى ذلك.

أهم ثلات قيم لدى هي مساعدة الآخرين، والقدرة على أن أكون على طبيعتي (الأصالة) والعلاقات مع أصدقائي وعائلتي.

4. بالنظر إلى هذه القوائم، حاول تحديد ثلات نقاط قوة؛ أي الأدوات التي قد تستخدمها عادةً في الأنشطة أو القيم التي تهمك. إذا لم تكن متأكداً، فاسأل بعض الأصدقاء عن أهم ثلات نقاط قوة لديك، أو ابحث عن اختبار شخصية عبر الإنترنت (على سبيل المثال، اختبار تقييم نقاط القوة الفعلية VIA). يمكن لنقطات القوة أن تتمثل في اللطف والرحمة والصدق والإبداع وما إلى ذلك.

أهم ثلات نقاط قوة لدى هي الإبداع واللطف والفضول.

5. حدد إلى أي مدى تعيش حياتك حالياً بما يتناسب مع نقاط قوتك وقيمك والأنشطة التي تستمتع بها. هل هناك طرق يمكنك من خلالها زيادة الوقت الذي تقضيه في القيام بالأشياء التي تستمتع بها؟

أنا في الغالب أقضي الكثير من الوقت في العمل، ولا أقضي وقتاً كافياً في رؤية الأشخاص الذين أهتم بهم، لذلك وضعت حدوداً، مثل وضع حد أقصى للعملاء الذين يمكنني تدريبهم في وقت واحد.

6. انظر الآن إلى قائمة الأنشطة التي لا تستمتع بالقيام بها وحاول اكتشاف طريقة لجعلها تتناسب مع قيمك. على سبيل المثال، إذا كانت الصداقة تحفزك، فهل يمكنك تعيين "صديق للمساءلة" يتحقق معك من عدد المهام الإدارية التي أنجزتها كل أسبوع؟ يحفزني الأصدقاء والعائلة، لذا أحاول الاستعانة بهم دوماً للتعامل مع المواقف الصعبة.

7. ضع خطة لثلاثة أهداف محددة قد تكون لديك والتي تتعلق باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وكيف يمكنك تحقيقها. على سبيل المثال، قد ترغب في التوقف عن اتخاذ قرارات متسرعة، لذلك قد يكون الإجراء المقابل هو البحث عن معالج أو تدوين قراراتك في نهاية كل يوم. منح نفسك جدولًا زمنيًا سخياً! مثلاً أنا أريد تخصيص وقت لطهي الطعام كل أسبوع حتى لا أفوّت شيئاً من وجباتي الصحية، لذلك أخطط للوجبات، وأحدد وقتاً منتظماً لزيارة المتجر، ولطهي الطعام في نهاية كل أسبوع.

## الفصل الثاني

### الإنهاك

#### هل تعلم؟

- ★ عادةً ما يُشخص البالغون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بعد الشعور بإنهاك شديد. يُقال أن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كان عليهم بذل جهد أكثر بنسبة 500% من المتوسط طوال فترة الطفولة والامتحانات، وهم يعتقدون أن الجميع يبذلون نفس ذلك الجهد (Ross, 2016).
- ★ هناك أبحاث تشير إلى أن النجاح الوظيفي يمكن أن يتعرض للخطر بسبب الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وأن هناك نقاط ضعف واضحة في المملكة المتحدة وعلى المستوى الدولي في معالجة الصعوبات المهنية (Adamou et al., 2013).
- ★ وُجد أن الفتيات المراهقات المصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أكثر عرضة بشكل ملحوظ لمحاولة الانتحار أو إيداع أنفسهن من أولئك اللاتي لا يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (الجمعية النفسية الأمريكية، 2012).

\*\*\*

يُرى الإنهاك بشكل شائع في المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وهو يكون نتيجة محاولة تلبية توقعات غير واقعية، غالباً ما يفرضونها هم على أنفسهم! عادةً ما يمتلك المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الكثير من الطاقة الزائدة، خاصة عند بدء شيء جديد أو عندما يشعرون بالإلهام، مما قد يجعلهم يعملون بمعدلات مذهلة (نتيجة لقدرتنا على التركيز المفرط!).

وهذا المستوى من الجهد غير مستدام بشكل عام على المدى الطويل. ويمكن أن يكون هذا محبطاً ومثبطاً للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والذين يمكنهم أن يلوموا أنفسهم لعدم قدرتهم على الحفاظ على هذه الطاقة غير الواقعية. إن أدمنغتنا ببساطة ليست مصممة للعمل بهذا المستوى من التركيز لفترة طويلة جداً، ولكن قد نشعر أننا يجب أن نكون قادرين على ذلك، وذلك ببساطة لأننا نستطيع فعل ذلك في بعض الأحيان. ويمكن أن يساهم ذلك في الشعور كما لو أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ليس حالة نمو عصبية "حقيقية"، لأننا نفترض خطأً أننا نستطيع التركيز إذا عزمنا ووجهنا عقولنا نحو الأمر؛ لكن لسوء الحظ، غالباً ما يكون الأمر على العكس من ذلك؛ إذ إن عقولنا المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هي من تختار ما يمكننا التركيز عليه.

يمكن أن يأتي الإنهاك بأشكال عديدة ومختلفة. فهو من الناحية الجسدية يمكن أن يجعل الشخص مرهقاً تماماً إلى حد المرض، حيث "ينطفيء" جسده ببساطة في محاولة لجعله يتوقف. وقد يظهر على

شكل نوبات هلع أو صداع نصفي. أما من الناحية النفسية، فقد يعني الوقوع في دوامة من الشعور بالذنب وكراهيّة الذات، مما يؤدي إلى إلغاء الخطط أو التخلّي عن الالتزامات، والاستنزاف العقلي.

المفهوم الأساسي الذي يجب أن يأخذ المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في الاعتبار هو أنه لا يمكن فعل كل شيء. فعلى الرغم من شعورك بأنك قادر على تحقيق أي شيء وضعيته في ذهنك في البداية، فمن المهم جدًا أن تذَّكر نفسك بأنك إنسان مثل أي شخص آخر.

إن مواجهة الإنهاك تتطلب منا أن نهدأ ونفكّر في الأسباب الكامنة وراء هذه المشاعر. غالباً ما تسهم العوامل التالية في إغرائنا ببذل جهد زائد:

## انعدام الثقة

من المفارقات أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يضعون أنفسهم في كثير من الأحيان تحت ضغط خطير لكي يؤدوا بشكل جيد بسبب انعدام الثقة الذي ينبع من عدم القدرة على الأداء الجيد في الماضي. إن فرض توقعات غير واقعية على أنفسنا عادة ما يعني أننا غير قادرين على تحقيقها، مما قد يؤدي إلى انعدام الثقة وتدني احترام الذات. نحن نميل أيضًا إلى أن تكون أكثر حساسية للرفض، غالباً ما نuhanي من "خلل الرفض الحساس" (انظر الفصل الخاص بالرفض لمزيد من المعلومات حول هذا الأمر)، بسبب أننا نتعرض على الأرجح للتوجيه عندما نكون أطفالًا بسبب تنوعنا العصبي. وأخيرًا، غالباً ما يؤدي ميلنا إلى اتخاذ قرارات متھورة إلى تجارب سلبية أو عدم القدرة على الالتزام، مما يؤدي إلى مزيد من الضغط عندما

نحاول في المرة القادمة.

كلما شعرت بعدم الثقة، تميل آلية التكيف الخاصة بي إلى خلق أفكار جديدة ودفع نفسي إلى العمل بجدية أكبر من المعتاد. ومن المفارقات أنه على الرغم من العمل بجد أكثر من المعتاد لإثبات نفسي، فقد لا يستجيب الآخرون للمستوى الإضافي من الجهد المبذول كما هو متوقع، الأمر الذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى مزيد من عدم الثقة والمزيد من التصميم على العمل بجدية أكبر، حتى أصاب بالإنهاك! إن مجرد قدرتنا على دفع أنفسنا للعمل 24 ساعة في اليوم لا تعني أن الجميع سيكونون قادرين على مواكبتنا.

لعلاج اندفاع الثقة، من الجيد إعداد قائمة بأي محفزات محتملة وتحديد مجالات حياتك التي يمكن أن يُمثل فيها هذا مشكلة وكيفية رد فعلك. سيساعدك هذا على التأكد من أنك تتصرف من منطلق الثقة والطمأنينة، وليس من منطلق الخوف.

## الحدود الشخصية

لا يتواافق اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بشكل جيد مع الحدود، والتي يمكن اعتبارها إشارات مرور؛ فقد نميل إلى تجاوزها دون توقف. الحدود هي مبادئ توجيهية أو قواعد قد يضعها المجتمع أو الأشخاص الآخرون أو نضعها نحن بأنفسنا، لتحديد كيفية التصرف في المواقف المختلفة.

إن وضع الحدود والتمسك بها واحترامها يتطلب منا التوقف والتفكير قبل التصرف وتنظيم سلوكنا ذاتياً. وكما سنوضح بعد ذلك، قد يعاني المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع أشياء مثل الوعي الذاتي، والتثبيط، وإدارة الوقت والتنظيم العاطفي، وهو ما

قد يعني أننا في بعض الأحيان ببساطة لا ندرك الحدود أو نأخذها في الاعتبار.

على سبيل المثال، أجد صعوبة كبيرة في اتباع القواعد إذا كنت لا أؤمن بها أو أرى الغرض من وراءها، وخاصة تلك التعسفية، مثل الاضطرار إلى التحقق من العمل مع الكثير من الأشخاص المحددين قبل تسليمه على أنه متـٰهـٰ.

ويمكن أن يؤدي هذا إلى إنهاكنا، لأن هذه العمليات التي تبدو بيروقراطية غالباً ما تكون موجودة لسبب ما. على سبيل المثال، قد يbedo عبور الطرق عند مواضع عبور المشاة أمراً مستغرباً عندما لا تكون هناك سيارات يمكن رؤيتها، ولكنها يمكن أن تظهر فجأة من العدم. لو تجاهلنا جميعاً مواضع عبور المشاة على الطرق لكان الحوادث لا نهاية لها!

يمكن أن ينطبق هذا أيضاً في المواقف التي تتضمن الحدود التي نضعها (أو لا نضعها!) لأنفسنا. على سبيل المثال، إذا استيقظت في الليل، فقد أبدأ في العمل بدلاً من أن أعود إلى النوم، على الرغم من هذا يعني أنني سأشعر بالتعب الشديد أثناء النهار.

نظرًا لأننا قد نواجه صعوبة في الوعي الذاتي، فقد نجد أنفسنا غير مدركين لمقدار ما نتحمله بالفعل من حيث العمل ومقدار الطاقة التي لدينا للقيام بأشياء أخرى. ويمكن أن يؤدي هذا إلى قول نعم تلقائياً للأشياء، مما يؤدي بنا إلى محاولة الوفاء بالكثير من الالتزامات تجاه أشخاص مختلفين ومن ثم الإنهـاكـ!

## **التركيز المفرط والتعجل والتوقعات غير الواقعية**

قد يحتاج الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى القيام بكل شيء في الوقت الحالي. وفق تجربتي، نحن عادة ما يكون لدينا فتئين لتقدير الوقت: "الآن" و "ليس الآن". من الصعب تخيل مفهوم الانتظار، أي الأشياء التي تحدث على مدار بضعة أشهر بدلاً من بضعة أسابيع. ويمكن أن يسبب ذلك شعوراً بعدم الثقة؛ وقد يظن المرء أنه لن يستطيع إتمام ذلك على المدى البعيد، لذلك يجب القيام به الآن.

إذا كنا في ذروة مشروع جديد مثير، فقد تكون أيضاً مفرطين في التفاؤل بشأن مقدار الطاقة التي نعتقد أنها نريد توجيهها في هذا المشروع في البداية. قد يكون من الصعب تهدئة الأدرينالين المتحمس والتفكير في الأشياء بطريقة طويلة المدى وتقدير قدراتنا بدقة. قد يجد المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أنفسهم يحددون مواعيدهن نهاية قريبة بشكل غير واقعي لمشاريع العمل على سبيل المثال، على الرغم من أن مشكلات إدارة الوقت هي أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه!

وفي النهاية، يأتي الإنهاك من الإفراط في إلزام نفسك بأشياء كثيرة. فهو ينبع من مشاكل في التراث والتفكير والتقييم قبل التصرف.

## **النبوءات ذاتية التحقق**

يعيش العديد من الأشخاص وفقاً لـ "قصص"، والتي هي معتقدات مثل "أنا لست جيداً بما يكفي للقيام بـ "س" أو "ص". وقد يكون

تحقيق هذه النبوءة في بعض الأحيان أسهل من المخاطرة من خلال العمل بِحدٍ فعليًّا ورؤية ما سيحدث. قد يكون من الأسهل الانغماس في موجة من الأفكار والشعور بأن لديك بعض السيطرة على وضعك، حتى لو كان ذلك يتضمن تخريبه، بدلاً من أن تكون ضعيفاً بما يكفي للاعتراف بأنك لا تعرف كل شيء، وتطلب المساعدة والتعلم من الآخرين. ويمكن أن يؤدي عدم الثقة في الآخرين وفي أنفسنا إلى اتخاذ قرارات تؤدي إلى الإنهاك، مثل دفع أنفسنا إلى أقصى الحدود.

## الأدربيالين

نظرًا لأن أدمغتنا تبحث عن الدووبامين والإثارة، فيمكننا في كثير من الأحيان إ衲هak أنفسنا بسبب ما تشعر به أدمغتنا عندما نقوم بالأشياء. وهذا يمكن أن يؤدي بنا إلى أن نصبح مهووسين بفعل الأشياء، حيث نعمل ببساطة دون توقف. ولسوء الحظ، فإن مجتمعنا يهتم بشكل كبير بما "نفعله"، بدلاً مما نحن عليه، مما قد يدفعنا إلى الإدمان على شعور أننا نفعل شيئاً "مفيدة".

قد يبدو هذا أمراً مستغرباً بالنسبة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، خاصة بسبب الوصمة المرتبطة بصعوبة إكمال المصابين به للمهام. ومع ذلك، على الطرف الآخر من الطيف، يمكننا أن ندفع أنفسنا إلى أقصى الحدود في إكمال مهام معينة وتجاهل مهام أخرى تماماً، مثل الراحة!

غالباً ما أجد نفسي أعطي الأولوية تلقائياً للعمل على حساب أنشطة الرعاية الذاتية مثل الاستحمام أو الطبخ أو ممارسة الرياضة أو تناول الطعام، خاصة إذا كنت أركز على شيء بشكل كبير. وعلى الرغم من أنني قد أشعر بأنني "منتجة" إذا أمضيت يوماً كاملاً ملتصقة

بالحاسوب، إلا أن العمل الذي أقوم به من غير المرجح أن يكون على الجودة، لأن فترات الراحة مهمة للغاية لكي تعمل أدمنتنا بشكل صحيح.

بالنسبة لي، فإن عدم القيام بأي شيء والاسترخاء يمكن أن يُشعرني بعدم الارتياح الشديد، حيث أن ذهني يطن باستمرار بأفكار جديدة ويدفعني لمحاولة القيام بها جميعاً مرة واحدة. لقد ذهبت ذات مرة إلى اجتماع لجمعية مدمري العمل المجهولين ووجدت أنه من المثير للسخرية أن أكثر من نصف الحاضرين الآخرين مصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه!

إن البحث عن مستويات عالية من الأدرينالين والدوبارمين بدرجة غير صحية كهذه يمكن أن يؤدي إلى التعب الشديد. من المهم أن تحصل على مساعدة احترافية إذا كنت تواجه مشكلات خطيرة في هذا الأمر، وهو أمر أعمل عليه غالباً مع علائي.

## طرق التعامل مع الإنهاك

أفضل طريقة للتعامل مع دورة الإنهاك هي التخطيط للمستقبل.  
1. أولاً، لاحظ متى تبدأ الدورة. فكر في الأوقات الماضية التي ربما تكون قد أنتقلت كاهل نفسك فيها وأصبحت بالإنهاك، ثم حاول اكتشاف الشيء الذي يربطها ببعضها البعض، مثل الضغط النفسي.

على سبيل المثال، كنت أشعر بالإنهاك أثناء تأليف الكتب أو محاولتي حشر شهادة جامعية كاملة في القانون في رأسي خلال شهر واحد! والشيء الذي يربط هذه الأشياء معًا هو أنني أضع لنفسي مواعيد نهائية مستحيلة، مما يخلق بيئه مرهقة للغاية.

2. بمجرد حدوث المحفزات، حاول أن ترى كيف ستنتهي دورة الإنهاك لديك. هل توافق على عدد كبير جدًا من المهام أو الطلبات، أو تكون آخر من يغادر المكتب كل ليلة؟ هل تبدأ ممارسة هوايات جديدة؟ حاول العثور على العلامات التحذيرية. قم بتدوين الأشياء التي تفعلها عندما تجد نفسك على مسار الإنهاك.

أنا مثلًا أبالغ في إلزام نفسي بالقيام بأشياء كثيرة في نفس الوقت وأتوقف عن القيام بأشياء هامة أساسية مثل الطبخ أو ممارسة الرياضة.

3. الآن، حدد الأشياء السلبية التي حدثت عندما أنهكت نفسك من قبل. هل تشعر أنك خذلت الناس، أم أنك أصبحت مرهقاً جسدياً؟ هل تركت مشاريع وخططك، أو ببساطة ابتعدت عن الناس؟ بالنسبة لي، تأثرت علاقاتي مع الآخرين بشدة، وأصبحت مستنزفة جسدياً.

4. فكر في الأشياء التي قمت بها في الماضي وحاول أن تشعر بالمشاعر المرتبطة بتلك الأفعال. تقبل ما تشعر به -سواء كان شعوراً بالذنب أو العار أو الإحراج أو أي شيء آخر-. وحاول أن تمنحك نفسك بعض الحب. اكتب ملاحظة صغيرة لتشجيع نفسك على العثور على الإيجابيات، حتى لو كانت مجرد القدرة على الوصول إلى هذه النقطة. ربما تريده أن تعذر لجسمك أو تعرف بلطف بأن الموقف ربما كانت مختلفة بشكل موضوعي عن الطريقة التي كنت تنظر إليها في ذلك الوقت. تذكر أنك فعلت الأفضل على الإطلاق باستخدام الموارد المتاحة لك في ذلك الوقت.

أنا مثلاً أعتذر لنفسي عن أيام العمل العديدة المرهقة التي وضعت نفسي فيها، والمعايير غير الواقعية التي ألزمت نفسي بها، وتتأثير ذلك على صحتي.

5. حدد كيف شعرت بالإرهاق من قبل وكيف شعرت بالتحسن بعد ذلك. اكتب الأشياء التي تجعلك سعيداً وتشعر بالاسترخاء، مثل التمارين الرياضية أو تدوين اليوميات، فهذه هي استراتيجيات التكيف الخاصة بك.

لقد تعرضت للإنهاك سابقاً بسبب فقدان الكثير من الوزن، والإصابة بنوبات الهلع والشجار مع أصدقائي وعائلتي. وقد شعرت بتحسن من خلالأخذ عطلة وفترات راحة وكتابة يومياتي والذهاب إلى جلسات للعلاج النفسي وممارسة اليوجا.

6. اكتب الطرق التي يمكنك من خلالها منع نفسك من الإنهاك في المستقبل، مثل:

- ضع حدوداً لنفسك وحدد عدد الساعات التي تريد العمل فيها والاختلاط بالأخرين وممارسة الهوايات والاسترخاء في الأسبوع.
- امنح نفسك مساحات زمنية بين المواعيد والاجتماعات.
- أنشئ جدولًا زمنياً لنفسك، مع وقت محدد للاستراحة والتوقف عن العمل كل يوم، ومع بعض التذكيرات التي تذكرك بالقيام بذلك!
- حدد وقت لنفسك كل أسبوع، كأن يكون لديك أمسيّة واحدة على الأقل تكون حرّاً فيها.
- ضع قواعد لنفسك، مثل عدم مقابلة أكثر من شخص واحد يومياً، والتزم بها!

- قم بتفويض عملك إلى مساعد افتراضي على سبيل المثال. يمكن أن يكون ذلك مفيداً بشكل خاص في قول "لا" نيابةً عنك إذا كان هذا أمراً تواجهه صعوبة فيه.
  - احضر اجتماعات جمعية مدنني العمل المجهولين إذا وجدت مشكلة مستمرة تتعلق بالعمل أكثر من اللازم، فهناك علاقة قوية بين إدمان العمل واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Rob- inson, 2014).
  - اجعل لديك "صديق في الإنهاك" لمشاركة هذه الخطة معه، حتى يتمكن من التدخل إذا اكتشف بعض العلامات التي تشير إلى احتمالية إنهاك نفسك؛ ويمكنك أن تعرض عليه فعل شيء نفسه له!
- الهدف من خطتك هو مساعدتك على اكتشاف مسببات الإنهاك المحتملة والتصرف قبل حدوثها. يختلف كل شخص مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وسيكون لكل فرد طرق مختلفة للتعامل بشكل أفضل مع الضغط النفسي.
- في النهاية، الشيء الرئيسي الذي يجب العمل عليه هو التعاطف مع الذات وتقديرها والثقة بها، وهو ما سنراه في الفصل التالي؛ إذ فقط عندما تكون لطيفاً مع نفسك، يمكنك أن تصبح كما أنت وتثق في أن كل ما تنتجه على مستوى صحي سيكون رائعاً. إنها الثقة في معرفة أن لديك الوقت وأنك ستتخذ القرارات الصحيحة لنفسك في المستقبل، وأنه ليس عليك القيام بكل شيء، وأن سعادة الآخرين هي مسؤوليتهم، وأنه يمكنك أن تقول لا، وتضع نفسك أولاً، وتظل مقبولاً.

## الفصل الثالث

### الثقة

#### هل تعلم؟

- ★ هناك أدلة تشير إلى أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يرتبط بانخفاض احترام الذات في مرحلة البلوغ (*Cook et al., 2014*).
- ★ يُقال أنه مقابل كل 15 تعليقاً سلبياً يتلقاه الطفل المصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، يوجد تعليق إيجابي واحد فقط (*Saline, 2019*).
- ★ تشير التقديرات إلى أن حوالي 18.6% من البالغين يتأثرون بكلٍّ من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والاكتئاب (*CHADD, 2019*).

\*\*\*

تعد الثقة مفهوماً بعيد المنال بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بالنسبة لي فهو شعور يأتي في موجات. ففي لحظة ما، يكون لدى ثقة كاملة في أفكاري الخاصة، وأفكر بشكل إبداعي وأتحمل المخاطر دون خوف، وفي اللحظة التالية أنهار وأشعر بالفشل وانعدام الثقة. قد يكون من الصعب جدًا بالنسبة للناس أن يفهموا كيف يمكن أن تكون في لحظة ما واثقاً جداً من نفسك، وفي اللحظة التالية تشعر بالشلل بسبب عدم الثقة لدرجة أنك تلغى جميع خططك.

بشكل عام، أعتقد أن معظم الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعانون من تدني احترام الذات على مستوى ما، بغض النظر عن مدى ثقتهم أو نجاحهم من الخارج.

يمكن أن يأتي هذا من تجارب طفولتنا. إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو اضطراب نمائي، لذلك تعتبر سنواتنا الأولى جزءاً من عملية التشخيص، لتقييم مدى تأثرنا طوال حياتنا. إن التفكير بشكل مختلف يجعلك مختلفاً، وهذا ليس أمراً ممتعاً كطفل يريد فقط أن يتآقلم. وقد يعني ذلك أنك تتعرض للتنمّر بسبب حماسك، أو للتوبيخ بسبب مقاطعتك للناس، أو لعدم قدرتك على الانتباه في الفصل، أو أن تجد صعوبة في كسب الأصدقاء. وقد يؤدي ذلك إلى جعلك تشعر بالسوء تجاه الأشياء التي كنت تحبها حقاً عندما كنت طفلاً، وتأخذ هذا على أنه يعني أنك سيء. تُشكّل تجارب الطفولة هذه معتقداتنا الأساسية عن أنفسنا وكيفية تفاعلنا مع الآخرين في العالم.

ونظراً لأن أجزاء أدمغتنا المسؤولة عن التثبيط والعاطفة والوعي الذاتي تتأثر باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى خوضنا مخاطر كبيرة بتهور واندفاع. وفي وقت لاحق فقط، عندما تظهر مشاعرنا، قد نشعر بالذهول التام من هذه القرارات ونلوم أنفسنا عليها!

بهذه الطريقة، يمكن أن نعاني من "متلازمة المحتال"<sup>٢</sup>، خاصة لأننا نفكر بشكل مختلف تماماً عن الأشخاص النمطيين عصبياً.

على سبيل المثال، لم أشعر أبداً بالذكاء أثناء نشأتي، لأنني تعلمت بشكل مختلف عن أي شخص آخر؛ ومع ذلك لم أشعر أبداً لأنني أستطيع الاعتراف بأنني أعاني من مشكلة لأنني كنت "ناجحة" بشكل موضوعي في عيون الآخرين. لم أشعر أبداً أستحق علامات الامتحان الجيدة، لأنني لم أتمكن من التركيز طوال العام أثناء الفصول الدراسية، وبدلًا من ذلك كنت أدرس لنفسي المادة بأكملها في الأسبوع السابق للامتحان. شعرت وكأنني قد غششت بطريقة ما، من خلال التعلم بطريقة مختلفة، حتى أن أساتذتي سألوا زملائي في الفصل عما إذا كنت قد غششت عندما حصلت على درجات مرتفعة!

لا يتناسب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بشكل جيد مع المعايير المجتمعية التي وضعناها لأنفسنا والتي عرفنا عنها لأول مرة عندما كنا أطفالاً. إن وجود دماغ متباين عصبياً يعني أنك تفكير بشكل مختلف عن الآخرين، ولكن المدارس تُملي طرقاً معينة للتصريف، ومقاييس للنجاح يجب أن تتناسب معها. يُقدر مجتمعنا نتائج الامتحانات ويعطي "مكانة" وهيبة للوظائف المرموقة بغض النظر

---

٢ متلازمة المحتال Imposter syndrome هي شكل المرض في إنجازاته أو مهاراته أو قدراته، وخوفه من أن ينظر له الآخرون على أنه محتال.(المترجم)

عما إذا كنا نستمتع بالوظيفة التي نقوم بها، مما يعني أن الكثير من الناس قد يعيشون حياة غير حقيقة وصادقة بالنسبة لهم. إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن تجعل من المستحيل التأقلم مع تلك المعايير، لكن هذا لا يعني أنك أنت المشكلة.

يعدّ بناء الثقة واحترام الذات أمراً بالغ الأهمية للنجاح مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. يمكن أن تتعارض الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع الثقة بالنفس، ولكن بمجرد أن تتعلم كيفية التعامل مع ذلك وتزيد ثقتك في نفسك، يمكن أن يصبح هذا الاضطراب ذاته هو قوتك العظمى. إن الطاقة والإلهام والإبداع كلها سمات مشتركة بين الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وهذا يعني أن لديك قوى لا يتمتع بها الآخرون. فكونك مختلفاً هو قوتك الخارقة، وهذا ما يجب أن يمنحك الثقة، مع العلم أنك ترى العالم بطريقة فريدة وأن لديك طريقة في التفكير لا يمتلكها الآخرون.

## قبول الذات هو الخطوة الأولى نحو الثقة

يمكن أن تؤدي الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في عالم نمطي عصبياً إلى تأنيب أنفسنا لأننا لسنا "طبيعيين". ففي عالم يفترض فيه الآن أن يتمكن البشر من الجلوس ساكنين لساعات متواصلة أمام الشاشات، ليس من المستغرب أن أدمغتنا لا تزال تبحث عن تحفيز يتجاوز ما يُقال لنا أنه "ينبغي" أن يكون كافياً.

إذا قارنت قدرتك على القيام بأشياء مثل إدارة الوقت أو تنظيم انتباحك مع الأشخاص الطبيعيين، فستجد نفسك دائمًا مقصراً. وهذا ليس لأنك "سيء" في أشياء معينة، بل هذه طبيعة دماغك. ويمكنك

تسخير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك للقيام بأشياء استثنائية؛ ولكن فقط بعد التخلّي عن محاولتك أن تكون "طبيعياً". فبدلاً من التركيز على ما هو خطأ، ركز على ما هو صحيح؛ أي نقاط القوة والقدرات والعواطف الفريدة لديك. قد يبدو الأمر مبتدلاً، ولكن إذا كنت تشعر بأنك لا تناسب مع هذا العالم، فذلك لأنك هنا للمساعدة في إنشاء عالم جديد. إن قبول إصايبتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو الخطوة الأولى لزيادة ثقتك بنفسك. عندما نتقبل هويتنا، فإننا نفهم ما نتعامل معه. لقد تغيرت حياتي عندما سُخِّنْت باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لأنني سمحت لنفسي أخيراً أنأشعر بالتعاطف مع ذاتي وأعترف أن الألم الذي شعرت به طوال حياتي لكوني مختلفة وكسلولة وغبية هو نتيجة شيء كان دائماً خارجاً عن إرادتي. لقد ساعدني ذلك على رؤية أن هناك سبباً لكوني على ما أنا عليه الآن؛ فقبول أنني مصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أعطاني مفاتيح إدراك نفسي. لقد توقفت عن محاولة وضع نفسي في قالب نمطي عصبياً ولو لم ينتهي لعدم قدرتي على التفكير كما كان من المفترض أن أفعل، وبدلًا من ذلك حررت نفسي لأفكر بطريقتي الخاصة. يمكن أن يؤثر تدني احترام الذات علينا بعدة طرق سواء كان ذلك يتعلق ب مدى إنتاجيتنا، أو مظهرنا، أو مدى شعبيتنا ، أو أي شيء آخر قد نشعر بعدم الثقة تجاهه. والمفارقة هي أن الأشخاص الذين يشعرون بعدم الثقة غالباً ما يتفاعلون مع هذا من خلال المحاولة جاهدين لتعويضه.

إن الثقة الحقيقية تأتي من معرفة أنك تكفي تماماً كما أنت. لا تحتاج إلى تغيير نفسك للتتأقلم. لا تحتاج إلى الاعتناء عن شخصيتك أو طبيعتك، أو عن مدى إنتاجيتك، أو عن شغل مساحة في العالم. إن

الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لا تُشكل عبئاً على الأشخاص من حولك. إنها مجرد جزء مما أنت عليه، وأنت ببساطة إنسان.

إن أحد الأشياء التي علمتني أن أكون لطيفة مع نفسي هو أن أتخيل طفلاً. إن الطفل يكون محبوباً مجرد وجوده، وليس من الضروري أن يفعل أي شيء، أو أن يكون أي شخص على وجه الخصوص، حتى يُنظر له على أنه يستحق الحب. بل في الواقع يمكن أن يبكي طوال اليوم ويكون مصدر إزعاج كبير إلى حد ما، ومع ذلك يظل محبوباً. فأنت ببساطة تحبه بغض النظر عن أي شيء آخر. هذا هو الحب الذي يشعر به الناس تجاهك؛ سواء كنت تريد الاعتراف بذلك أم لا.

إن سر الشعور بالثقة هو أن تكون متعاطفاً مع نفسك. لا تؤهل نفسك للفشل. إذا كنت تشعر بالثقة، أضمن لك القيام بعمل أفضل.

قد تبدو الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمثابة عائق أمام الثقة بالنفس، لأن هناك الكثير مما يجب أن تكون على دراية به فيما يتعلق بكيفية تأثيره عليك. ومع ذلك، إذا رفضت الاعتزاز بما أنت عليه، فأنت الفائز بالفعل. إن قبول نفسك بكل ما فيها من صفات قد تبدو غريبة هو نصف المعركة. إذ يتاح لك الاعتراف بهذه الصفات قبولها حقاً كجزء إيجابي من شخصيتك.

## التعامل مع انعدام الثقة

إن التغلب على انعدام الثقة يأتي من خلال ملاحظة الطريقة التي نتحدث بها عن أنفسنا، والصوت الداخلي الذي يروي حياتنا. لم أدرك ذلك حتى أشار لي أحد الأصدقاء إلى مدى فظاعة تصرفاتي مع نفسي يومياً، إذ كنت دائمًا أحط من قدرى وأصف نفسي بالقبيحة. ولم أكن

أستطيع أن أتخيل أبداً التحدث بهذه الطريقة مع أي شخص آخر.  
في هذه الأيام أحاول أن أكون متنبهة جداً لما أقوله عن نفسي أمام أي شخص، لكن الطريقة الممتازة للتفكير في انعدام الثقة لديك هي أن تتخيل أن ذلك ينتقل إلى الأشخاص من حولك. تخيل أمّا تتعنت نفسها بالسمينة أمام ابنتها التي لا ترى أمامها سوى امرأة قوية وجميلة ولكنها ترث الخوف من أن تكون "سمينة". عندما تصف نفسك بالغبي أمام أصدقائك -الذين يعتقدون جميعاً أنك شخص ذكي ورائع- فإن هذا سيؤدي إلى شعورهم بعدم الثقة.

تتغذى الرأسمالية على شعورنا بالسوء تجاه أنفسنا، وتزدهر بسبب عدم الثقة. إذا استيقظ كل شخص في العالم غداً وكان سعيداً بالشكل الذي يبدو عليه، فسوف تنهار العديد من الصناعات التي تبلغ قيمتها مليارات الدولارات بين عشية وضحاها.

اختر التغلب على النظام وكن واثقاً من نفسك. أستطيع أن أقول " بكل ثقة" أن لا أحد يهتم بما تفعله، فهم جميعاً مشغولون جداً بالقلق بشأن أنفسهم. لاحظ ما تشعر به تجاه الآخرين وتذكر أن هذا على الأرجح ما يشعرون به تجاهك. إذا حاولت شيئاً ما وفشل، فلن يفك أحد فيك بشكل أسوأ، بل على الأرجح سوف ينسون ذلك في غضون أيام قليلة.

أنت الشخص الوحيد الذي يهتم بما تفعله، في نهاية المطاف. ثقتك في النهاية تهمك أنت فقط. لن تهتم وأنت على فراش الموت بالأشياء التي قام بها معارفك في العشرينات من عمرهم، أو بكل الأوقات التي عرقلت فيها نفسك. الكمال مستحيل، فأخطائنا و"إخفاقاتنا" هي التي تُشكّل نجاحاتنا، وتعلمنا أشياءً جديدة في كل مرة. ومن خلال تقبّلك لنفسك وكونك أكبر داعم لنفسك، بغض النظر عن عدد المرات التي تسقط

فيها، يمكنك أن تعيش حياتك بثقة وسعادة.

## كيفية التغلب على انعدام الثقة

1. حدد الآراء السلبية التي قد تكون لديك عن نفسك ولماذا تعتقد أنها تمثل مشكلة. إذا لم يظهر أياً منها، فكر في ما يجعلك تشعر بالغضب حقاً، ثم انظر وراء ذلك واسأله لماذا تشعر بالغضب؟ فكر في سبب شعورك بعدم الثقة ومن أين أتى. على سبيل المثال، الشعور "بالسوء" في إدارة الفواتير، وربط ذلك مرة أخرى بالمعاناة في دروس الرياضيات في المدرسة. لاحظ ما هو تأثير انعدام الثقة هذا على حياتك؛ على سبيل المثال، هل يمنعك من اغتنام فرص معينة؟

على سبيل المثال، أشعر بعدم الثقة بشأن التحدث أمام الجمهور، بعد أن انفجرت في البكاء أمام الفصل أثناء القيام بذلك في المدرسة! ونتيجة لذلك، أحاول تجنب التحدث إلى جماهير كبيرة بقدر ما أستطيع، لأنني أشعر بالخوف من القيام بذلك في "الحياة الحقيقية". وإذا اضطررت إلى القيام بذلك، أشعر بالتوتر الشديد في الليلة السابقة.

2. (لا تقم بهذا التمرин على الفور لكل شيء في قائمتك. بل تعامل مع شيء واحد تلو الآخر، ولا تنتقل إلى شيء التالي إلا عندما تشعر أنك مستعد.) أولاً، اكتب العبارة المعاكسة وكل الأدلة التي تدعمها، مثل "أنا جيد في إدارة الفواتير". والدليل على ذلك وجود فواتير خدمات معينة باسمي، وأن هذه الخدمات لم تنقطع أبداً! أنا على سبيل المثال أقول لنفسي أنني جيدة في التحدث أمام الجمهور. والدليل على ذلك يشمل التحدث أمام الناس كل يوم، وتقديم عروض تقديرية لشركات مثل مايكروسوف特!

3. حدد الطرق التي يمكنك من خلالها استهداف انعدام الثقة هذا بطريقة عملية. قد يتضمن ذلك النظر إلى المشكلة نفسها والتعرف على المجالات التي يمكنك فيها استخدام بعض المساعدة. على سبيل المثال، من خلال أن تسأل صديقاً عن كيفية إعداد الأوامر الدائمة لدفع الفواتير تلقائياً كل شهر.

بما أنني أعلم أن التحدث أمام جمهور فعلياً بمفردي يبدو أمراً مخيفاً، لذلك يمكنني التدرب أو الذهاب لدورات تعليم الكوميديا الارتجالية أمام الجمهور.

4. خصص بعض الوقت لتطبيق طريقتك، على سبيل المثال، من خلال جدولة ساعة في نهاية الشهر لمراجعة فواتيرك والتأكد من أنها كلها مُربّبة.

يمكنني مثلاً العثور على دورة تساعدي في التحدث أمام الناس أخصوص لها مساء أيام محددة في الأسبوع.

5. اكتب لنفسك عبارة إيجابية حول الشيء الذي تشعر حياله بانعدام الثقة، مثل "أنا أتحكم بشكل كامل في أموالي"، والصدقها على مرآة حمامك لمدة أسبوع.

أنا مثلاً أقول لنفسي: "أنا متحدثة بارعة أمام الناس".

6. عد إلى هذا التمرين بانتظام، خاصة عندما تلاحظ أنك تشعر بعدم الثقة بشكل حاد بشأن شيء ما. تذكر أن كل شخص لديه مشاعر من عدم الثقة وأن الحيلة للتغلب عليها هي الاعتراف بأنها مجرد قصص نرويها لأنفسنا!

أنا مثلاً أتحدث أمام الجمهور طوال الوقت، لذا فإن الشعور بعدم الثقة بشأن هذا يبدو غير منطقي على الإطلاق!

## كيف تبني ثقتك بنفسك

1. قم بتدوين قائمة تضم 30 إنجازاً من إنجازاتك حتى الآن في الحياة، مهما كانت صغيرة؛ والتي يمكن أن تشمل بالتأكيد "النهوض من السرير في الأيام الباردة" و"إنهاء المدرسة"! على سبيل المثال، بعض إنجازاتي هي نشر هذا الكتاب، وتعلم كيفية الوقوف على اليدين في فصل اليوجا، وأن أصبح خبيرة في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.
2. حدد أهم خمس نقاط قوة لديك، ويمكنك القيام بذلك عن طريق تقييم نفسك، أو سؤال الآخرين، أو إجراء اختبار شخصي عبر الإنترن特. وب مجرد معرفتك لنقاط القوة تلك، انظر إلى مقدار استخدامك لها على أساس يومي، ثم حاول التفكير في طرق يمكنك من خلالها زيادة ذلك.  
أهم خمس نقاط قوة بالنسبة لي هي: الفضول والإبداع، والأصالة والرحمة والصدق.
3. فكر في الطريقة التي سيصفك بها الشخص الذي يحبك. ما هو الأثر الذي تركته في حياته؟  
على سبيل المثال قال لي أحدهم: "لقد كنت أكبر مصدر إلهام لي وغيرت تماماً الطريقة التي أرى بها اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه"!
4. قم بتعيين "صديق ثقة". اطلب منه أن يتصل بك في كل مرة تتحدث فيها بشكل سيء عن نفسك ويدوّن ذلك. ثم اكتب الدليل المعاكس لكل عبارة سلبية تقولها.
5. اكتشف ما الذي يجعلك تشعر بعدم الثقة؛ هل تتحدث مثلاً إلى شخص معين، أم تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي؟ قرر الحدّ

من ذلك في حياتك لاحظ الفرق، على سبيل المثال، من خلال الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي لمدة يوم. ابذل جهداً واعياً للتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.

على سبيل المثال، تجعلني وسائل التواصل الاجتماعي أشعر بعدم الثقة، لذلك أقوم بإيقاف تشغيل جميع الإشعارات وحذف التطبيقات من الشاشة الرئيسية لهاتفي.

## الفصل الرابع

### التشخيص

#### هل تعلم؟

- ★ لا يوجد اختبار بيولوجي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لذلك يتم التشخيص على أساس التاريخ النمائي وال النفسي الكامل وتقارير المراقب وفحص الحالة العقلية والنفسية على يد أخصائي مؤهل. (المركز الوطني التعاوني للصحة النفسية، 2009).
- ★ يمكن أن تستغرق قائمة الانتظار لتقدير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في المملكة المتحدة ما يصل إلى سبع سنوات في بعض المناطق (شبكة الإذاعة البريطانية، 2018).  
يُعتقد أن حوالي ثلث الأشخاص قد انتظروا أكثر من عامين قبل أن يتم تشخيصهم رسميًا (*Born to Be ADHD*, 2017).
- ★ في يوليو 2020، وُجد ما لا يقل عن 21,000 بالغ على قوائم الانتظار تشخيص وعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في خدمات الصحة الوطنية (Lindsay, 2020).

\*\*\*

يمكن أن يكون تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عملية مرهقة ومعقدة للغاية. هناك قوائم انتظار طويلة جدًا في المملكة المتحدة لإجراء التقييمات في هيئة الخدمات الصحية الوطنية، وقد يكون الأطباء النفسيون المختصون مكلفين للغاية. ومع ذلك، من المهم أن تعرف أن لديك الحق القانوني في اختيار الأخصائي الذي يحييك إليه طبيبك العمومي.

إذا وافق طبيبك على احتمالية إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ورغب في إحالتك إلى أخصائي للتقييم، يمكنك أن تطلب إحالتك إلى أي أخصائي تشاء. وبما أن التقييمات تتم عبر الإنترنت، يمكن إجرائها بسرعة أكبر بكثير من الاضطرار إلى انتظار موعد شخصي.

بالنسبة لي، لم يكن التشخيص مفيدًا لأغراض العلاج فقط، مثل الأدوية، ولكن أيضًا بسبب مدى التحرر الذي شعرت به عندما تقبّلت أنني مصابة بحالة نمو عصبي، بدلاً من توبيخ نفسي بسبب أشياء لم تكن تحت سيطرتي. لقد كان من المنطقي جدًا أن يكون لدى "سبب" للشعور بالاختلاف طوال حياتي.

ومع ذلك، يمكن أن يكون تشخيص حالتك بمثابة دوامة عاطفية، ومن المهم أن تتذكر أنه في النهاية، فإن الأمر يتعلق بتقييم شخص واحد: فأنت لا تزال نفس الشخص في كلتا الحالتين.

من المهم أن تتذكر أن أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن تتدالع عادة أو تتعايش مع حالات أخرى وتشخيص بشكل خاطئ. على سبيل المثال، هناك روابط قوية بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والتوحد، وعسر القراءة، وعسر الحساب، والقلق، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، واضطرابات النوم. لقد واجه معظم عملي واحداً على الأقل من هذه الحالات المصاحبة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. والعديد منهم، وخاصة النساء، تعرضوا لسلسلة من التشخيصات الطبية الخاطئة، كما سأوضح بعد ذلك.

هناك نقص عام في الوعي حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والوصمة المرتبطة به، حتى بين المختصين. ولأنه يظهر بشكل مختلف لدى الجميع، فقد يكون من الصعب للغاية تشخيصه، وحتى المختصين قد يكون لديهم آراء مختلفة. كما تنطبق عليه أيضاً أوجه عدم المساواة والتحيزات العنصرية الناظمة الموجودة في مجتمعنا؛ فالأطفال الآسيويون والسود واللاتينيون أقل عرضة بشكل ملحوظ للتشخيص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو تلقى العلاج له، مقارنة بالأطفال البيض (Shi et al., 2021).

وهذا يتناقض مع الكم الزائد من المعلومات حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عبر الإنترنت. وبصفتي مدربة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لم أتمكن من حساب عدد الأشخاص الذين أخبروني أنهم قاموا بتشخيص أنفسهم بأنفسهم من خلال رؤية منشورات وسائل التواصل الاجتماعي. لكن يمكن المبالغة في تبسيط المحتوى الموجود على وسائل التواصل الاجتماعي ليصبح قابلاً للتنقل قدر الإمكان ويمكن تشويهه بواسطة الخوارزميات والإعلانات المستهدفة. على سبيل المثال، أزيلت إعلانات شركة طبية تربط بين

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والسمنة من منصتي انستجرام Uri-Tok في عام 2022 بسبب الترويج لصورة سلبية للجسم .(2022 ,an

أوصي بشدة بالبحث عن تشخيص من طبيب نفسي مرخص وذى سمعة طيبة. تذكر أنه إذا كنت لا توافق على تقييم أحد المتخصصين، فلديك خيارات، وأنصح بالبحث عن آراء أخرى حتى تجد رأياً يعكس موقفك بدقة.

إذا كنت لا توافق على التقييم، يمكنك شرح السبب للأخصائى، وطلب الإحالة إلى شخص آخر للحصول على رأى ثان، أو يمكنك التواصل مع متخصص آخر بنفسك.

نظرًا لأنه يمكن أن يكون هناك الكثير من التكاليف في عملية التقييم في العيادات الخاصة، يمكنك أن تسأل عن عدد الأشخاص الذين لم يتم تشخيصهم بعد التقييم. يحق لك أيضًا أن تسأل كيف توصل الطبيب النفسي إلى رأيه، ويمكنك الاطلاع على عملية تقديم الشكاوى إذا كنت تعتقد أن هناك مشكلة خطيرة.

في النهاية، ما تختار تصديقه يعود إليك، ولا أحد يعرف دماغك أفضل منك.

## تجربتي في التشخيص

بعد التخرج من الجامعة، كنت غارقة جدًا في محاولة معرفة "ما يجب أن أفعله في حياتي"، واتخذت بشكل متكرر قرارات متهورة ومدمرة للذات. اعتقدتُ أنني لا أستطيع التعامل مع "العالم الحقيقي"، وأصبحت مكتئبة للغاية وقلقة نتيجة لذلك.

وبعد مرور عام، كانت حياتي في حالة من الفوضى المطلقة. كنت منخرطة في علاقات سامة للغاية، وظلت أتجادل مع الناس، وكنت مدمنة على الكحول، وظلت أحجز رحلات طيران بشكل اندفاعي للانتقال إلى بلد آخر كوسيلة للتعامل مع مشاكلِي. شعرت وكأنني لا أندمج مع المجتمع، ولا أستطيع الاحتفاظ بوظيفة أو اتخاذ أي قرارات أساسية، حتى بشأن مكان العيش، وأستيقظ خائفة مما قد أفعله بحلول نهاية اليوم.

في نهاية المطاف، بحثت في جوجل عما كنت أشعر به وقمت بتشخيص نفسي بكل ما وجدته (باستثناء اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه!). لقد شعرت بالرعب وكانت مقتنعة بأنني سأودع في مستشفى إذا أخبرت أي شخص بما كنت أعاني منه.

قمت بزيارة العديد من الأطباء المختلفين على مدار العام التالي بسبب الأعراض التي عانيت منها عندما أصبحت الأمور لا تطاق. رفض الأطباء الاعتراف بأنني أعاني من أي مشاكل بخلاف "المشاكل العاطفية" المحتملة، لأنني بدوت "واعية وذكية للغاية ولم أكن على وشك سرقة بنك". كان سمع ذلك أمراً مريحاً في تلك اللحظة، ولكنه كان مقلقاً للغاية عندما خرجت وشعرت وكأنني أحدث ضجة من لا شيء، وأنذهب إلى الطبيب لكوني كسلولة وغبية.

جزء من سبب صعوبة تشخيص حالتك هو أن الأمر يتطلب الكثير من الشجاعة للاعتراف بأنك بحاجة إلى المساعدة ثم الذهاب إلى الطبيب في المقام الأول لطلب ذلك. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة إذا كان الطبيب يقول ما تريد سماعه في النهاية -أنك بخير- وتحتاج إلى أن تثبت له أنه مخطئ.

أصبحت مهوسه بالبحث عن الحالات النفسية المختلفة لمحاولة تصحيح أخطاء الطبيب، وهو ما تطور فيما بعد إلى التفكير في الانتحار. كان هذا أمراً مخيفاً حقاً، وفي النهاية قمت بزيارة طبيب نفسي خاص لمحاولة الحصول على المساعدة.

كلفتني الجلسة حوالي 400 جنيه إسترليني لمدة ساعة واحدة. سررت جميع مشاكي وأوقفني ليسألني: هل لديك مشاكل في التركيز؟ هل تجدين أنك تقاطعين الأشخاص كثيراً، ولا تستطيعين الاستمرار في أي شيء لفترة طويلة جداً؟

كانت جميع الأسئلة التي طرحتها ذات صلة جداً بمشاكلي ووصفت حياتي، لكنني لم أفكر في الأمور بهذه الطريقة من قبل. في النهاية قال: "أنت مصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. لا شيء آخر". انفجرت في الضحك وقتلت: "لا بأس باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه! هذه ليست مشكلة حقيقية!"، وسألته عما أعتبره دواءً "مقبولاً اجتماعياً".

قال الطبيب النفسي إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لا يمكن تشخيصه في جلسة واحدة، على الرغم من أنني مصابة به بوضوح. طلب مني العودة لجلسة أخرى بقيمة 400 جنيه إسترليني، حيث سيقوم بتقييم التأثيرات على حياتي حتى تلك اللحظة. ومع ذلك، لم أعد لمدة عام كامل لأنني انتقلت تلقائياً إلى الخارج أثناء إجازتي في الأسبوع التالي! وهذه عقبة أخرى أمام تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ إذ قد لا نتمتع بحياة مستقرة بما يكفي حتى يكون لدينا طبيب عام، ناهيك عن العيش في نفس المكان أثناء انتظار شهور أو سنوات لإجراء تقييم.

ولحسن الحظ، عدت لاحقاً إلى المملكة المتحدة وإلى الطبيب النفسي، مدركة أنني في النهاية بحاجة إلى مساعدة مختصة. وعلى الرغم من أنني شعرت بالحرج لعدم قدرتي على التعامل مع الأمر بنفسي، فقد اعتقدت أخيراً أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كان حقيقياً بالتأكيد.

في هذه الجلسة الثانية، طرحت علي قائمة طويلة أخرى من الأسئلة، وأعطيت استمارتين للهتمام من قبل أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين عرفوني منذ الطفولة. يمكن أن يكون هذا الجزء من العملية مزعجاً، لكنه في نهاية المطاف مهم حقاً، خاصة لأننا نعاني مع الوعي الذاتي والذاكرة، كما سأوضح فيما بعد. وهذا يعني أن الآخرين قد يتذكرون الأشياء بشكل مختلف بالنسبة لنا، وقد يكون من المؤلم إعادة النظر في تجاربنا السابقة بهذا المنظور الجديد.

بعد أن قدمت الاستمارات، وصف لي الطبيب النفسي دواءً، والذي كان بمثابة تغيير كبير في حياتي من خلال مساعدتي في تخفيف الأعراض، كما سأناقش في الفصل الخاص بالدواء. ومع ذلك، فقد صُدمت عندما علمت أنه سيتعين علي دفع 300 جنيه إسترليني شهرياً للحصول على هذه الوصفة الطبية لبقية حياتي.

وذلك لأن طبيباً خاصاً هو من كتب لي الوصفة الطبية. لكي توفرها لي هيئة الخدمات الصحية الوطنية، قيل لي إنني بحاجة إلى تأكيد تشخيصي مرة أخرى وقد أواجه مشكلات. لقد كنت مصدومة من فكرة خوض هذه العملية مرة أخرى، ومن فكرة أن الأموال التي أنفقتها ستصبح مهدراً، لكنني ببساطة لم أستطع تحمل التكاليف.

لقد بدا الأمر وكأنه ضرورة على كونك متنوعاً عصبياً ومبلغاً سخيفاً من المال تدفعه فقط مقابل امتياز القدرة على أن تتصرف كما يستطيع

الآخرون التصرف. كما جعلني ذلك أتساءل عن تشخيصي بالكامل وما إذا كنت أتعرض للاستغلال المالي، حيث كنت بالفعل خائفة جدًا من أن أصبح "مدمنة" على الدواء.

طلبت من الطبيب النفسي أن يكتب رسالة إلى طبيبي العام، حيث بدا لي أنه من الأفضل على المدى الطويل انتظار تقييم آخر لهيئة الخدمات الصحية الوطنية بدلاً من البقاء مقيدة بدفع الكثير من المال إلى الأبد. ومع ذلك، صُدمت عندما علمت من طبيبي العام أنه يمكنهم الاستمرار في وصف الدواء لي بناءً على هذا التشخيص أثناء انتظار التأكيد من خلال طرقهم الخاصة، والتي استغرقت بضعة أشهر، وكانت متشابهة جدًا من حيث العملية الموضوعية.

منذ ذلك الحين، اتبعت نهجاً تعاونياً وشفافاً في العلاج مع طبيبي العام، وقد نجح الأمر بشكل أفضل بكثير. ومع ذلك، إذا كنت أرغب في تغيير أدوبيتي أو جرعاتها، فسوف أحتجاج إلى التقييم من قبل أخصائي مرة أخرى. وقد علمت أن قائمة الانتظار الخاصة بهيئة الخدمات الصحية الوطنية كانت سبع سنوات؛ وبالتالي لا أعتقد أنني كنت سأكون هنا اليوم إذا اضطررت إلى الانتظار كل هذا الوقت.

أدرككم أنا محظوظة لأنني تمكنت من الوصول إلى العلاج، ولهذا السبب كتبت هذا الكتاب، لمشاركة تجاريبي مع الآخرين على أمل أن يساعدهم ويرفع مستوىوعي بالمواقف الرهيبة التي يواجهها الكثير منا في الوصول إلى العلاج والدعم. لا ينبغي لأحد أن يمر بهذه العملية من أجل الحصول على المساعدة التي يحق له الحصول عليها، فهي عملية غالباً ما تكون مربكة ومزعجة ومثبطة لهم ومكلفة واستغلالية، حتى لو كان الأمر يستحق ذلك في النهاية.

## ما قد تواجهه

حتى مجرد التفكير فيما إذا كنت مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ناهيك عن تقييمك وتشخيصك به، يمكن أن يكون أمراً ضاغطاً للغاية. أوصي بشدة بطلب الدعم من المعالج طوال هذه العملية، إذ يمكنه مساعدتك في معالجة بعض المشاعر التي قد تنشأ، والتي سنناقشها أدناه.

## الإثارة

بعد التعرف على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أمراً مثيراً، حيث يمكنك أخيراً تفسير تجاربك في الحياة. إذ تدرك أنك لست غريباً أو غبياً أو كسولاً! أنت ببساطة متباه عصبياً! قد تصبح شديد التركيز على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتتحدث كثيراً مع الآخرين حول هذا الموضوع، وتتوقع منهم أن يشاركونك ابتهاجك وارتياحك. نظرًا لأن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه غالباً ما ينجدبون إلى الآخرين ذوي الشخصيات المماثلة (لأنهم في مقاطعة بعضنا البعض!). فقد تميل أيضًا إلى "تشخيص" الآخرين. لكن تذكر أنه لا يمكنك تشخيص أي شخص وأنك (على الأرجح!) لست طيباً متخصصاً مؤهلاً لإجراء مثل هذه التقييمات، لذا حاول مقاومة إخبار شخص ما بأنه قد يكون مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه! إذا سألك شخص ما عما إذا كنت تعتقد أنه مصاب به، فانصحه بالتحدث إلى طبيبه.

على الرغم من أن الأمر مثير، حاول ألا تربط الكثير من هويتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: فأنت لا تزال نفس الشخص، ويمكنك فقط الحصول على المزيد من التعاطف مع نفسك الآن! من

الجيد أيضاً أن تكون حذراً في انتقاء من تتحدث إليه حول هذا الموضوع، مثل أولئك الذين يعرفونك جيداً وتنق بهم فقط.

## الوحدة / الحزن

يمكن لهذه العملية أن تستحضر الكثير من الذكريات طوال حياتك حيث شعرت بسوء الفهم أو المعاناة بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. قد تكون أيضاً قادراً على فهم التأثير الذي أحدثه على علاقاتك وتشعر بالعزلة والحزن والخوف.

يمكن أن تكون مدخلات عائلتك وأصدقائك أثناء عملية التقييم مؤللة، خاصة إذا لم تكن لديك علاقات قوية دوماً مع الآخرين، ربما بسبب إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه! قد يشعر أحبابوك أيضاً بالقلق بشأن التقييم، حيث يمكنهم تذكر تجاربك بشكل مختلف، خاصة إذا كنت قادراً على إخفاء معاناتك.

يأتي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضاً مصحوباً بالكثير من الوصم ويمكن أن تشعر بالوحدة الشديدة إذا لم "يؤمن" الأشخاص من حولك به. إذا كان الأمر كذلك، فإبني أنسح بالتواصل مع مجموعات دعم، للتواصل مع الآخرين الذين لديهم تجارب مماثلة. من المفيد أن يكون لديك شخص واحد على الأقل في حياتك لدعمك خلال هذه العملية، لذا يرجى محاولة العثور على شخص ما للتحدث معه حول ما تمر به. إن تشخيص إصابتك بحالة نمو عصبي يجبك على إدراك أنك مختلف عن الآخرين، لكنك لست وحدك في هذا.

## **الخوف**

قد يكون التفكير في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أمراً مخيفاً، خاصة إذا لم تكن معتاداً على التفكير في صحتك العقلية والنفسية وتجاربك الحياتية. قد تكون محاولة التعرف على الخدمات الطبية والتحدث عن مشاعرك إلى المتخصصين في المجال الطبي أمراً مخيفاً للغاية، لكنني أعدك أن الأمر يستحق!

قد يكون من المخيف أيضاً التحدث إلى آشخاص آخرين حول هذا الأمر، خاصة إذا تم تشخيصك في وقت لاحق من حياتك. على سبيل المثال، قد يكون من المربك التفكير في ما إذا كان يجب الكشف عن هذا في العمل، أو من "يحتاج" إلى معرفته. قد تجد نفسك تتساءل كيف يمكن لهذا التشخيص أن يغير حياتك، ولكن تذكر أنك لست في عجلة من أمرك لاتخاذ قرار بشأن أي شيء. وينطبق هذا أيضاً على أشياء مثل الأدوية، فقد شعرت بالخوف الشديد من البدء في تناولها في البداية وطلبت من الكثير من الأشخاص نصائحهم بدلاً من التفكير في ما هو أفضل بالنسبة لي. أنت لست وحدك فيما تعاني منه، وتشخيصك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (أو أي شيء آخر!) لا يغير من هويتك. كل ما يفعله هو أنه يسمح لك بفهم نفسك بشكل أفضل وتلقي العلاج والدعم لأية صعوبات تواجهها. ولن يغير هذا العلاج هويتك أيضاً؛ بل سيجعل حياتك أسهل.

## **الغضب**

من الطبيعي أن تشعر بالغضب، خاصة عندما تدرك أنك ربما كنت تعاني لفترة طويلة من شيء لم يكن تحت سيطرتك أبداً. يمكن أن تكون عملية التشخيص أيضاً معقدة للغاية ومكلفة وغير ملائمة بشكل

عام لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما قد يؤدي أيضًا إلى إثارة الغضب.

قد يكون من المحبط محاولة التحدث مع أشخاص آخرين حول هذا الأمر، أو عندما يبدو أنهم لا يفهمونه، ولكن من المهم جدًا أن تذكر أن الجميع يبذلون قصارى جهدهم باستخدام ما هو متاح لهم.

إن فهم المتخصصين لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ومعايير التشخيص يختلف كثيراً الآن عما كان عليه قبل 20 عاماً. ومعأخذ هذا في الاعتبار، أستطيع أن أفهم لماذا لم تكتشف إصابتي به في وقت مبكر عن ذلك. على سبيل المثال، أخذني والدائي إلى الأطباء لأنني كنت أبدو غير قادرة على الإنصات والتركيز عندما كنت طفلاً، وقالوا إن هذا يرجع إلى تراكم شمع الأذن. وعلى الرغم من أنه قد يكون من الصعب تخيل حياتك إذا شُخصت في وقت مبكر، فمن المستحسن تركيز طاقتك قدر الإمكان على مستقبلك بهذه المعرفة المكتشفة حديثاً.

## السعادة

بشكل عام، نأمل أن تصل إلى نقطة تشعر فيها بالسعادة، والسلام وقبول الذات والتمكين. في النهاية، يأتي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع العديد من الجوانب الرائعة، مثل التعاطف والإبداع والمرح. إن تشخيص حالتنا يمنحك ببساطة معرفة إضافية حول هويتنا ويمكننا من العيش بالطرق التي نريدها، بدلاً من محاولة سحق أنفسنا في طرق عيش نمطية عصبية.

إذا لم تُشخص بالاضطراب بعد، فيجب أن يجري طبيبك "مناقشة منظمة" معك حول كيفية تأثيره على حياتك (المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية، 2019). ويكون العلاج شمولياً بشكل عام، لذا قد

يشمل العلاج بالكلام و/أو الأدوية و/أو تغييرات نمط الحياة، مثل ممارسة التمارين الرياضية. النقطة الأساسية هي أن تكون سعيداً وبصحة جيدة.

كان تشخيص إصابتي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أفضل شيء حدث لي على الإطلاق، حيث تمكنت أخيراً من السيطرة على حياتي وعيشها بالطريقة التي أردتها، بدلاً من المحاولات المُضنية للعيش في دوامة من الفوضى اليومية.

### **كيفية الحصول على تقييم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتبا**

#### **ه في المملكة المتحدة كشخص بالغ:**

★ إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وترغب في إجراء تقييم، فاملأ قائمة مراجعة الأعراض المعتمدة عبر الإنترنت<sup>3</sup>، وخذها إلى طبيبك العام. كن مستعداً لشرح أعراضك وسبب اعتقادك بأنك مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتبا به بصرامة.

★ إذا وافق طبيبك العام على احتمال إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فيمكنه إحالتك إلى أخصائي للتقييم. اسأل طبيبك العام عن أوقات الانتظار المعتادة، وإذا كنت ترغب في ذلك، اطلب إحالتك إلى مكان محدد، وممارسة "حقك في الاختيار" بموجب القانون الإنجليزي (إذا كنت مقيناً في إنجلترا).

★ اعتماداً على حالتك، قد ترغب في زيارة طبيب نفسي خاص لتحديد موعد. إذا استطعت، أخبر طبيبك العام عن خططك وأسئلته بما إذا كان سيتمكن من قبول الإحالة من طبيب نفسي خاص. قد يكون قادرًا على ترشيح أحدهم لك وكتابة خطاب دعم. انظر إلى الخيارات

3 <https://add.org/wp-content/uploads/2015/03/adhd-questionnaire- ASRS111.pdf>

## المختلفة ونطاقات الأسعار!

- ★ اطلب من شخصين تثق بهما دعمك في هذه العملية، بما في ذلك مرافقتك إلى أي مقابلات أو تقديم معلومات أساسية إذا لزم الأمر.
- ★ عند زيارتك للطبيب النفسي لإجراء تقييم، تأكد من أنك مستعد جيداً. حاول العثور على أي تقارير مدرسية قد تكون لديك وقدم صورة كاملة عن مدى تأثير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عليك طوال حياتك.
- ★ إذا شُخصت لدى طبيب خاص، فاطلب إحالتك مرة أخرى إلى هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بمجرد تشخيصك، والحصول على نسخة من تشخيصك وأي وصفات طبية أُعطيت لك. أما إذا كان تقييمك في هيئة الخدمات الصحية الوطنية، فقد يتم تزويذ طبيبك العام بالنتائج مباشرةً، ويجب عليه إخبارك بالتبعية.
- ★ اطلب من طبيبك العام أن يحيلك إلى معالج للحصول على الدعم طوال هذه العملية أو فكر في العثور على معالج خاص بك إذا لم يكن ذلك ممكناً، ويُفضل أن يكون معالجاً يتمتع بخبرة في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

قد لا يكون من الممكن تشخيص إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لسبب أو لآخر، وقد لا يكون ذلك ضروريًا إذا كنت قد عشت حياتك حتى الآن مع عدد قليل نسبياً من المشكلات. يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى أن يكونوا واسعى الحيلة و يكتسبون آليات تكيف مذهلة طوال حياتهم. وعلى الرغم من أنه قد يكون من المفيد الحصول على تأكيد من أخصائي طبي، إلا أنه ليس ضرورياً دائمًا إلا إذا كنت تتطلع إلى الحصول على شيء محدد من التشخيص. إذا كان الأمر كذلك، فإنني أوصي بالبقاء منفتحاً على

احتمالية أن تكون لديك بعض جوانب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وأن تأخذ ما تحتاجه من هذا الكتاب. إنه أمر صعب، لكن حاول ألا تبالغ في التفكير فيه!

هناك العديد من التغييرات في نمط الحياة كما هو موضح في هذا الكتاب والتي يمكنك إجراؤها لعلاج الأعراض التي لا تتطلب أن تُشخص بالاضطراب. وستتناول ذلك في الفصل الخاص بالدواء.

قبل كل شيء، تذكر أن إصابتك أو عدم إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، أو أي حالة عصبية أخرى، لا تعني أن هناك "شيئاً خطأً بك". إنه ببساطة جزء من شخصيتك، تماماً مثل طولك أو لون عينيك.

في نهاية المطاف، فإن هذه الحالات وأوصافها ومسمياتها هي من نتاج البشر. نحن جميعاً بشر ولدينا مجموعة كبيرة من العواطف ونطاق واسع من نشاط الدماغ. هناك الكثير مما لم نتعلمه بعد عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وتشخيصك به يسمح لك ببساطة بمعرفة نفسك بشكل أفضل والحصول على المساعدة التي تستحقها. إنه لا يجعلك ضعيفاً؛ بل يجعلك قوياً.

إذا كان هذا الفصل قد جعلك تشعر بالتعاطف مع الأشخاص الموجودين في هذا الموقف والصعوبات التي قد يواجهونها في تلقي المساعدة، فيرجى التحدث عن الأمر بقدر ما تستطيع. ارفع مستوى الوعي، واكتب إلى ممثلي منطقتك في البرلان، وتحدث إلى طبيبك العام أو الأشخاص الذين تعرفهم.

إذا كان لديك شخص مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في حياتك وتبحث عن معلومات حول كيفية دعمه خلال هذه العملية، حاول دائماً قبوله كما هو والتواجد بجانبه دون قيد أو شرط.

من المفيد أن تتمكن من تقديم نصيحتك عندما يُطلب منك ذلك، لكن تذكر أن الشخص قد يشعر بالتشوش والضغط، وبحساسية زائدة تجاه آرائك حول تجاربه. إن تذكيرنا بأننا محبوبون، بغض النظر عن إصابتنا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أم لا، هو أمر مفيد للغاية.

## الفصل الخامس

### الوظائف التنفيذية<sup>4</sup>

#### هل تعلم؟

- ★ يُشار إلى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على أنه "اضطراب في التنظيم الذاتي" بسبب ضعف الوظائف التنفيذية (Barkley, 2011).
- ★ يعاني الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من تأخر في النمو في مهارات الأداء التنفيذي بنسبة 30% تقريباً مقارنة بأقرانهم، مما يعني أنهم يجدون صعوبة في التعامل مع المواقف المناسبة لأعمارهم ADHD (Australia, 2019).
- ★ يميل البالغون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى تنمية ما يقرب من 75-80% فقط من القدرة الوظيفية التنفيذية لأقرانهم (والتي عادة ما تنضج بالكامل بحلول سن 30 عاماً)، وبالتالي يستمرون في التأخر إلى أجل غير مسمى (ADHD Australia, 2019).

---

<sup>4</sup> الوظائف التنفيذية للدماغ هي القدرة على البدء بالمهام والمحافظة على التركيز والتحكم في مستوى الانتباه واستدامته والتخطيط والتنظيم وتحديد الأهداف وحل المشكلات وتنظيم العواطف ومراقبة السلوك والذاكرة العاملة. (المترجم)

يرتبط اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باضطراب في توازن المواد الكيميائية في الدماغ في قشرة الفص الجبهي من أدمغتنا، والتي هي الجزء المسؤول عن "الإداء التنفيذي" لدينا. وهذا يعني أن عملية اتخاذ القرار والتنظيم الذاتي لدينا من المرجح أن تضعف بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بما في ذلك الطريقة التي نفكر بها في الأمور، ونرتّب الأولويات، وندير وقتنا، ونتصرف نحو أهدافنا المستقبلية.

وقد يعني هذا أن بعض أجزاء دماغنا ليست متطورة مثل الأجزاء الأخرى، وخاصةً بالمقارنة مع الأشخاص الآخرين في عمرنا. أثناء نشأتي، شعرت دائمًا أنني كنت بطريقة ما مختلفة عن أي شخص آخر يفهم ما يجب فعله، كما لو أنهم قرأوا دليلاً للحياة لم أقرأه! أرى الأمر أقرب إلى سيناريو الفصل الدراسي، حيث أكون أنا المعلمة. ومع ذلك، في حالي، يبدو أن الطلاب قد قيدوا المعلم في زاوية الغرفة. يبدو الأمر كما لو أن مجموعة من الأطفال الصغار قد سيطروا على ذهني، حيث يضغطون على الأزرار بشكل متהور ويتصرفون بعشوائية ويفعلون ما يحلو لهم. وقد يبدو تحقيق الانسجام بينهم جميًعا بمثابة مهمة مستحيلة في بعض الأحيان.

قد يصرخ المعلم، لكن الأطفال يتتجاهلونه. ويعني هذا أننا قد تكون قادرین على معرفة ما يتعمّن علينا القيام به ولكن لا يمكننا القيام به. قد يكون لدينا كل الأدوات والمعرفة في العالم، ولكن إذا كان عقلنا غير

متعاون، فإننا ببساطة لن نستخدمها. ستوضع المجلات وكتب المساعدة الذاتية والتطبيقات وبرامج التسجيل الصوتي وكل شيء آخر في زاوية الغرفة جنباً إلى جنب مع المعلم، ويترافق الغبار.

ولهذا السبب يمكننا في كثير من الأحيان أن نفكر في أنفسنا على أننا "كسالي، وأغبياء، ومجانين" (كما هو مستوحى من كتاب رائع عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بعنوان "هل تعني أنني لست كسولاً، وغبياً ومجوناً؟!" بقلم كيت كيلي وبيفي راموندو). قد نقضي حياتنا ونحن نعتقد أننا أغبياء لأننا لا نستطيع أن نفعل ما يفعله الآخرون، أو كسالي لأننا لا "نحاول بجد بما فيه الكفاية"، أو مجانيين لأننا نتفاجأ بمشاعرنا القوية مثلما يتفاجأ الأشخاص من حولنا.

لكن الأهم من ذلك، أن الضعف المثبت في قشرة الفص الجبهي لدينا يوضح أن كل هذا غير صحيح. وأنه ليس خطأنا. ليس خطأنا لأننا لسنا "طبيعيين" (مهما كانت تعني كلمة "طبيعي"!؛ فهناك مشكلة نمو عصبي في أدمغتنا تمنعنا من القدرة على القيام بالأشياء، حتى تلك التي قد نرغب بشدة في القيام بها.

## كيف تتأثر الوظائف التنفيذية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟

يمكن التفكير في الوظائف التنفيذية من حيث الصفات المذكورة أدناه، والتي يمكن أن تضعف بشكل خطير بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. عندما تقرأها، أقترح عليك التفكير في كيفية تأثيرها عليك طوال حياتك، وكيف تشعر عندما تفهم أن هذه التأثيرات هي حرفياً الطريقة التي يعمل بها دماغك.

كما سنوضح فيما بعد، فإن هذا بالتأكيد ليس أمراً سيئاً، ولكن قد

يكون من الصعب جدًا التعايش مع الخلل التنفيذي في عالم يبدو فيه الجميع قادرين على "فعل" الأشياء بسهولة. أحب أن أفكر في هذا كما لو كانت أدمنتنا لا تزال عالقة في وضع "الصياد" منذ قرون مضت؛ إنها لم تتكيف بعد مع مجتمع مليء بالتوقعات حتى تتمكن من تنظيم نفسها والتوافق مع الأمر.

على سبيل المثال، قارن الجلوس في مكتب لمدة ثمان ساعات بصيد الماموث الصوفي وإشعال النيران، حيث يمكن أن تكون صفات مثل عدم التثبيط مفيدة جدًا!

## الوعي الذاتي

كما نوضح لاحقًا، يمكننا أن نكون غير واعين تماماً لأجسامنا وتجاربنا. يمكن أن يتراوح هذا من عدم إدراك أنني بحاجة إلى الحمام أو العمل دون استراحة لساعات طويلة عندما أكون شديدة التركيز، إلى عدم الوعي بما أشعر به في المواقف المختلفة.

يعاني العديد من عملائي من هذا الأمر، والذي قد يظهر في عدم القدرة على فهم كيفية تأثير أدويتهم عليهم، على سبيل المثال. وإذا لم نكن واعين لما نشعر به "بشكل طبيعي"، فقد يكون من الصعب ملاحظة أي اختلافات والاستفادة من الفوائد! ويمكن أن يكون تدوين اليوميات أو "التحقق من أنفسنا"، مفيداً جدًا لإدارة هذا الأمر.

## التثبيط

وهذا يعني قدرتنا على كبح جماح أنفسنا والسيطرة عليها في المواقف المختلفة، الأمر الذي قد يكون مشكلة كبيرة إذا لم نتمكن أيضًا من التحكم في عواطفنا! على سبيل المثال، كنت في يوم من الأيام فظة جدًا

مع شخص لا أعرفه لأنه كان يتحدث بصوت عالٍ في منطقة مشتركة قبل أن أدرك حتى ما كنت أفعله، وهو الأمر الذي شعرت بالخجل منه تماماً بعد ذلك.

إن الافتقار إلى الكبح والثبيط يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة تجعلنا عرضة للاستغلال والقرارات الخطيرة. وفي حين أنه يمكن أن يجعلنا شجاعاً جداً، إلا أن هناك قيمة حقيقية في القدرة على الاختيار عندما نستخدم هذه الصفة!

## الذاكرة العاملة غير اللغوية

هذه هي القدرة على الاحتفاظ بالأشياء في أذهاننا، وتصوير الأشياء عقلياً. تتأثر ذاكرتنا بشكل كبير باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مثل نسيان أسماء الأشخاص بمجرد إخبارنا بها أو نسيان الموعيد وحتى الأحداث بأكملها. على سبيل المثال، أجد صعوبة كبيرة في تذكر طفولتي، وبعض الأحداث التي حدثت طوال حياتي.

إن ضعف الذاكرة يجعل من الصعب جداً تنظيم المهام والبدء فيها والتركيز عليها، لأننا قد ننسى ما كان من المفترض أن نفعله عدة مرات على طول الطريق. وفي حين أن الآخرين قد يكونون قادرين على الاستفادة بسهولة من تجاربهم السابقة والدروس المستفادة منها، فقد ننسى بسهولة ماضينا ونكرر الأخطاء عدة مرات!

تعتبر التذكريات المرئية -مثل السبورات البيضاء- مهمة حقاً لتحقيق التوازن في ذلك، حيث أنها نكاج من أجل تصور الأشياء في أذهاننا.

## الذاكرة العاملة اللغظية

هذا هو مونولوجنا الداخلي، أو خطابنا الداخلي. عندما كنت طفلاً، كنت مهوساً بمحاولة إيقاف ضجيج الأفكار المستمرة في ذهني، والذي يبدو مثل الضجيج الأبيض<sup>٥</sup>. بالنسبة لي، عرفت أن كتابة الأشياء تساعدني على معالجة أفكاري، وهكذا تمكنت من كتابة كتابي. بدأ هذا الكتاب عندما كنت أحاول معالجة أفكري الخاصة حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

بالنسبة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، يمكن أن تظل مونولوجاتنا الداخلية عالقة في قنوات سلبية للغاية. إن سنوات من محاولة التأقلم مع عالم نمطي عصبياً يمكن أن تقودنا إلى أن تكون أسوأ منتقدي أنفسنا دون وعي. لقد كان أحد أسباب تمكيني القوية هو أن أتعلم كيفية الاستماع إلى محطة الراديو الداخلية هذه وأن أدرك أن أفكري لم تكن حقيقة؛ ويمكنني تغيير المحطة إذا أردت. يمكن أن يكون التأمل مفيداً جداً في هذا الأمر، وكذلك الأنشطة الأخرى مثل التمارين الرياضية.

## التنظيم الذاتي العاطفي

في حين أن معظم الأشخاص يمكنهم استخدام مهاراتهم الوظيفية التنفيذية للتحكم في عواطفهم ومعالجة مشاعرهم، فقد يجد الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هذا الأمر صعباً للغاية. ونتيجة لذلك، يمكن أن تبدو عواطفنا وكأنها أمواج مدعمة بعملياتنا دون سابق إنذار، وتدمير كل شيء في طريقنا.

---

<sup>٥</sup> الضجيج الأبيض هو مجموعة من الأصوات التي تجمع كافة الترددات التي يستطيع الإنسان سماعها. (المترجم)

عندما أشعر بالتوتر، تصبح أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباهأسوء بكثير، مما يجعلني أكثر توتراً! من الطبيعي بالنسبة لنا جميعاً أن نشعر بمجموعة متنوعة من المشاعر، ولكن مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، يمكن أن تنتقل هذه المشاعر إلى مجالات أخرى من حياتنا، مثل العمل أو العلاقات الشخصية التي لا علاقة لها بأسباب عواطفنا. الأمر الإيجابي هو أننا قادرون على الشعور بالأشياء بعمق شديد، بما في ذلك مشاعر مثل الإثارة أو السعادة.

ومع ذلك، قد نواجه أيضاً أوقاتاً لا ندرك فيها مشاعرنا لدرجة أنها تنفجر دفعة واحدة، وهو ما يحدث لي غالباً. قد يكون هذا أمراً مخيفاً للغاية، خاصة إذا كان الشعور هو الغضب، لأنه يبدو أنه يأتي من العدم. وقد أدى ذلك أيضاً إلى أن القب بـ "ملكة الدراما" وـ "الباحثة عن الاهتمام" طوال حياتي، الأمر الذي جعل كل شيء أسوأ!

## الدافع الذاتي

إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تعني أننا يمكن أن نكافح حقاً من أجل تحفيز أنفسنا للقيام بالأشياء، خاصة عندما لا تكون هناك عاقب خارجية فورية. هذا هو المكان الذي يتبعنا علينا فيه خداع أدمغتنا للقيام بالأشياء التي لا نريد القيام بها، مثل تناول طعام صحي أو ممارسة الرياضة.

إلى جانب صراعاتنا مع إدارة الوقت، قد لا نرى أي فائدة في القيام بأشياء دون مكافأة سريعة، مثل توفير المال لمستقبلنا. سر التغلب على ذلك هو إيجاد طريقة لتنشيط دوافعنا بشكل مصنوع، مثل تحديد موعد نهائي أو مكافأة أقصر لأنفسنا، أو القيام بشيء أكثر إثارة أو خوفاً.

في الأساس، نحن جيدون جدًا في سباقات السرعة، ولكننا لسنا جيدين جدًا في سباقات الماراثون؛ لذلك نحتاج إلى تحويل الأشياء إلى سباقات سرعة!

## التخطيط وحل المشكلات

بالإضافة إلى ما سبق، فإن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تعني أننا قد نواجه صعوبة في التفكير في المشكلات وكيفية حلها، لأن هذا يتطلب تخيل أنفسنا في المستقبل. قد نواجه صعوبة في التفكير في خيارات مختلفة وتصور ما قد تبدو عليه هذه الخيارات بوعي.

وهذا يعني أننا نحل المشكلات بشكل مختلف عن الآخرين، وهو أمر جيد بسبب التنوع المعرفي! ومع ذلك، بالاشتراك مع ما سبق، يمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى أن نصبح مثقلين للغاية بمشاكل مختلفة ونشعر بالتشوش والارتباك. على سبيل المثال، قضيت الكثير من الوقت في البكاء بشكل هستيري على الهاتف مع إدارة الضرائب، مُحاولةً معرفة كيفية ملء النماذج بشكل صحيح، وهو الأمر الذي تبين أنه بسيط جدًا!

ولهذا السبب قد يكون الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ممتازين في بعض المجالات، خاصة تلك التي قد تبدو صعبة بالنسبة للأشخاص النمطيين عصبيًا، مثل تأليف كتاب (أو ثلاثة!)، لكنهم يعانون بشكل كبير في مجالات أخرى قد تبدو "سهلة" للعديد من الأشخاص. غالباً ما كنت أقضي ساعات في التفكير في جداول بيانات إكسيل البسيطة جدًا في العمل، على الرغم من قدرتي على القيام بكمية هائلة من العمل في فترات زمنية قصيرة جدًا!

للتغلب على ذلك، قد يكون من المفيد أن نفهم أدمغتنا وأنواع المشكلات التي نجدها صعبة، وأن نسعى للحصول على الدعم لذلك.

## السيطرة على وظيفتنا التنفيذية

على الرغم من أن قدرتنا على إدارة أنفسنا بوعي تتأثر باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلا أن هذا لا يعني أننا لا نستطيع ذلك. هناك العديد من المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه "الناجحين" بشكل موضوعي، مثل زوي ديشانيل (2011)، التي كان عليها أن تتعلم وتحفظ الكثير من النصوص وتمثل الكثير من المشاهد لمسلسل "فتاة جديدة" !New Girl

وباعتباري مدربة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، غالباً ما أعمل مع الأشخاص على التحديات المتعلقة بأدائهم التنفيذي من خلال دعمهم بالطرق التالية:

## فهم أدمغتنا

قد يكون من المفيد جداً قضاء بعض الوقت في التفكير بوعي في خياراتنا وفي طبيعة أدمغتنا، بدلاً من محاولة إجبارها على أن تكون مختلفة. أفكر أحياناً في هذا الأمر وكأنني محققة، أجمع أجزاء من شخصية أحدهم معاً لمعرفة ما يتبعن علي القيام به لتحفيزه أو تنظيمه، على سبيل المثال!

وأقوم بذلك من خلال تحديد نقاط القوة في شخصيته (مثل الإبداع أو الذكاء الاجتماعي)، وقيمه (ما هي الصفات المهمة بالنسبة له شخصياً، مثل الأمان المالي أو العدالة)، وتحديد المصادر المحتملة للدروافع والأهداف. عندما تكون لدينا فكرة واضحة عما يدفعنا للأمام بشكل

عام، يمكننا الاعتماد على ذلك كحافز.

قد تكون هناك أيضاً طرق معينة يستخدمها الأشخاص لمعالجة المعلومات بشكل أفضل من غيرهم، مثل التجول أثناء التحدث، أو الاستماع إلى الموسيقى أثناء القراءة، أو التململ أثناء الاستماع. قد يكون من المفيد جدًا تحديد ما يناسبك حتى تتمكن من إيجاد طرق لتنفيذ ذلك عندما تحتاج إليه، مثل الإمساك بألعاب تململ.

## ترتيب الأهداف من حيث أولويتها

من خلال تخصيص الوقت للتفكير بوعي في الأشياء المختلفة التي تريده القيام بها بما يتماشى مع المعلومات المتعلقة بشخصيتك كما هو مذكور أعلاه، يصبح من الأسهل تحديد ما قد يكون "عاجلاً" أو "مهماً" أو "غير عاجل أو مهم".

السؤال الذي كثيراً ما أطرحه على نفسي هو: ما مدى أهمية هذا الأمر خلال ثلاثة أيام، أو ثلاثة أسابيع، أو ثلاثة أشهر؟ يمكن أن يساعدني هذا في التفكير في الأمور من منظورها الصحيح، وإدراك أن لدى وقتاً أكثر بكثير مما أعتقد؛ فليس من الضروري إنجاز كل شيء اليوم!

## تقسيم الأشياء إلى أجزاء

نظرًا لأننا قد نواجه صعوبة حقيقة في تحديد أولويات المعلومات، فقد يؤدي ذلك إلى أن نصبح مشتتين ومرتبكين جدًا بحيث لا يمكننا اتخاذ أي قرارات على الإطلاق. ويتمثل النهج الجيد في تحديد هدف واحد فقط في أي موقف مثل هذا، خطوة أولى.

عندما تفكر في شيء تريده القيام به، حاول تحديد خطوة صغيرة يمكنك اتخاذها، فقط من أجل أن تبدأ. ليس من الضروري أن ترى

السلم بأكمله، بل فقط الدرجة التي أمامك.

## إضفاء الطابع الخارجي على المعلومات

بينما تكافح أدمغتنا مع الذاكرة العاملة وتصور المعلومات، فقد يكون من المفيد للغاية إضفاء الطابع الخارجي على المعلومات التي نرحب في معالجتها أو تذكرها. على سبيل المثال، قام علائي بإعداد لوحات، ووضعوا ملاحظات لاصقة في أرجاء منازلهم، واستخدمو المذكرات والمفكرة والسبورات لإعداد تذكريات مرئية لأنفسهم.

لقد كانت لدى لافتات على باب منزلي تُذَكِّرني بالتحقق من مفاتيحي أو إيقاف تشغيل أدوات تمليس الشعر، وملحوظات لاصقة على ماكينة القهوة الخاصة بي تأمرني بالتأمل لمدة خمس دقائق أولاً. قد يكون من المفيد أيضاً أن تطلب من آخرين القيام بذلك نيابةً عنك، مثل مطالبة المدير بكتابة التعليمات أو تعليقاته لتمكن من معالجتها بشكل صحيح، لأننا قد لا نكون قادرين على حفظ كل شيء أو فهمه أثناء المحادثة. وهذا مهم بشكل خاص إذا كان الموقف مشحوناً عاطفياً، مثلما يكون في مراجعات الأداء، مما قد يجعلنا نشعر بالقلق.

في عالمنا الحديث، قد يكون من المغرٍ استخدام التطبيقات لإضفاء الطابع الخارجي على المعلومات، ولكنني أوصي بالحرص على استخدام تطبيق واحد أو تطبيقين فقط في المرة الواحدة. وأنا أنصحكم بهذا من واقع تجربتي في تنزيل الكثير من التطبيقات المختلفة ثم التعرض للإرهاق أكثر! إنها فكرة جيدة حقاً أن تقوم بتخزين جميع معلوماتك الشخصية في مكان آمن، مثل برنامج يمكنه الاحتفاظ بكلمات المرور الخاصة بك، لضمان احتفاظك بكل هذه المعلومات في مكان واحد.

## **معرفة الإجراءات والعمليات الروتينية**

عندما يكون لدينا فهم قوي لأنفسنا، يمكننا أن نُرتب الأشياء التي يتبعن علينا القيام بها كل يوم مسبقاً بحيث نضع الشيء الذي لا نريد القيام به أولاً! وهذا يجعلنا نتجنب ظهوره من العدم خلال يومنا هذا. على سبيل المثال، إذا لم أمارس الرياضة أول شيء في الصباح، فمن غير المرجح أن أمارسها بالفعل في بقية اليوم. يمكن تطبيق ذلك أيضاً على مواقف مثل العمل، وفي إنشاء حدود ثابتة لساعات عملنا، والتخطيط في فترات الراحة لضمان عدم الإرهاق أو الإنهاك.

قد يكون من المفيد القيام بذلك بنفسك أول شيء في الصباح، مثل استخدام مخطط يقسم اليوم إلى أجزاء. يمكننا أيضاً التخطيط للعمليات باستخدام مكافآت صغيرة، مثل معرفة ما نريد القيام به (مثل تصفح وسائل التواصل الاجتماعي) وإخبار أنفسنا أنه يمكننا القيام بذلك بعد القيام بشيء لا نريد القيام به (مثل الانتهاء من تقرير ما).

## **وجود الدعم**

يمكننا أيضاً تفويض الجوانب التحليلية لعقولنا الآخرين. على سبيل المثال، يمكن لحكومة المملكة المتحدة توفير التمويل لشخص مساعد وداعم، وهو الأمر الذي كان مفيداً للغاية بالنسبة لي كفرد يعمل لحسابه الخاص. يساعدني هذا الشخص في مهام مختلفة، مثل جدولة المواعيد وتقديم التوجيه بشأن الأولويات اليومية.

يعد هذا أكثر كثافة قليلاً من مدرب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والذي يموله برنامج "الوصول إلى العمل" أيضاً جنباً إلى جنب مع الشخص المساعد. يساعد المدرب في الأشياء التي أكتب عنها هنا، مما

يمكّنني من اكتشاف أفضل العمليات وطرق تحفيزي، ويساعد الشخص المساعد في ضمان حدوث هذه الأشياء كما ينبغي. ومع ذلك، يمكنك أيضًا أن تطلب من الأصدقاء أو أفراد العائلة المساعدة في هذا الأمر. إن مجرد وجود شخص آخر لمساعدتك في اتخاذ القرارات (خاصة القرارات الصغيرة، والتي يمكن أن تُشعرك بالإحباط، مثل ماذا ستأكل على العشاء!), أو أن تكون على دراية بما تفعله كل يوم، يمكن أن يكون مفيدًا للغاية. هناك موقع ويب مخصصة يمكنها ربطك بشخص آخر كصديق للدعم.

كانت لدى عميلة جاءت إلي وهي غير قادرة على تنظيف منزلها لسنوات، وفي غضون أسبوع واحد فقط، أكملت أهدافها لخمسة أسابيع قادمة والمتمثلة في تحويل منزلها بالكامل. وقد تمكّنت من القيام بذلك عن طريق إرسال صور للمنزل لي، وقالت إنها شعرت بالخوف الشديد من فكرة عرض الصور بهذا الشكل على شخص غريب ولم يكن أمامها خيار سوى تنظيفه بالكامل!

## اليقظة الذهنية والعلاج النفسي

لفهم عواطفنا وإدارتها، قد يكون من المفيد جدًا العمل مع معالج نفسي. يمكن أن تساعدنا مراقبة أنماطنا وتقلباتنا المزاجية ومحفزاتنا على تنظيم عواطفنا. على سبيل المثال، إذا علمنا أننا سنكون في موقف ضاغط للغاية، فيمكننا اتخاذ إجراء حيال ذلك لضمان حصولنا على أكبر قدر ممكن من الدعم، لا سيما فيما يتعلق بأدائنا التنفيذي، مثل منح أنفسنا استراحة من العمل.

يمكن أن تكون اليقظة الذهنية -كما سنوضح فيما بعد- مفيدة جدًا أيضًا لهذا الغرض. وعلى الرغم من أننا قد نواجه صعوبة في الجلوس

والتأمل (كما أوضحتنا في هذا الفصل!), إلا أن هناك أنشطة مختلفة يمكننا القيام بها ببساطة للحظة تجربنا الداخلية والتركيز على أنفسنا. قد يشمل ذلك التمارين الرياضية أو كتابة اليوميات، على سبيل المثال.

يمكن أن يكون تعلم القيام بالوظائف التنفيذية مربّغاً للغاية (حتى المفهوم نفسه يمكن أن يبدو مجرّداً تماماً)، ولكنه في النهاية يتعلق فقط بكيفية تركيب أدمغتنا. من المرجح أن تكون مغامرين، وشجعان، ومبدعين، وشغوفين، وأصيلين، ولكن من المفيد جدّاً أن نتعلم كيفية تكييف أدمغتنا لتحقيق أقصى استفادة من حياتنا هنا في هذا المجتمع الحديث!

## الفصل السادس

### الشئون المالية

#### هل تعلم؟

- ★ أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الأكثر شدة أثناء الطفولة يواجهون صعوبة أكبر في إدارة أموالهم ويكونون أكثر عرضة للديون عندما يصبحون بالغين، ويمتلكون مدخلات أقل ويكونون أكثر عرضة لتأخير شراءضروريات (Liao, 2020). وتشير بعض الدراسات أن العلاج الدوائي يمكن أن يخفف من هذه المشاكل.
- ★ قد يكون توفير المال أمراً صعباً للغاية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Meijer, 2019)، حيث يصعب التخطيط للمستقبل أو التفكير في الأشياء على المدى الطويل.
- ★ البالغون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة بكثير للانحراف في سلوك مالي محفوف بالمخاطر، مثل الحصول على قروض باهظة الفائدة أو عمليات شراء متهدمة دون التفكير في الآثار المترتبة على ذلك بشكل كامل (Meijer, 2019).

يمكن أن يكون وجود اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مكلفاً. يمكن أن يؤدي الجمع بين التصرف بناءً على أفكار متهورة وعدم الاهتمام بالتفاصيل والشهوة للأدرينالين إلى اتخاذ العديد من القرارات باهظة الثمن التي يمكن أن تبقى في دائرة من الإدمان؛ أي الشعور بالذنب تجاه المشتريات وشراء المزيد لتشعر بالتحسن. هذا ناهيك عن حقيقة أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يواجهوا صعوبة في الاحتفاظ بوظائفهم والحصول على دخل ثابت.

إذا كنت في المملكة المتحدة، وكان اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك بمثابة إعاقة محمية بموجب قانون المساواة لعام 2010 (أي أن لها تأثيراً سلبياً "كبيراً" و "طويل الأمد" على قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية العاديّة)، فيحق لك الحصول على الدعم الحكومي. لن يُقال لك ذلك بالضرورة بعد إجراء تقييم طبي، لأنّه عادةً ما يعتمد على السياق الذي يتم النظر فيه. ومع ذلك، نظراً لأن تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتطلب أن يتأثر مجالن على الأقل من حياتك سلباً على مدى فترة طويلة من الزمن، فمن المرجح أن يعُد إعاقة. يمكن أن يشمل الدعم المالي من الحكومة أشياء مثل برنامج الوصول إلى العمل Access to Work، والذي يمكن أن يوفر التمويل للتدابير التي يمكن أن تساعده على البقاء في العمل (بما في ذلك العمل الحر)، مثل توفير مرشد، وشخص داعم، أو معدات خاصة. هناك مجموعة من

الفوائد المحتملة التي يمكن أن تساعدك، لذا قم بإجراء بحث لفهم أين وكيف يمكن دعمك (تدرج حكومة المملكة المتحدة هذه الفوائد على الإنترن特).

يمكن القول إن الادخار لا يأتي بشكل طبيعي لأي منا، ناهيك عن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إن أشياء مثل الضرائب والأرقام والميزانية يمكن أن تبدو معقدة وملئية بالتفاصيل؛ فنحن نميل إلى العيش في الوقت الحاضر، الأمر الذي يمكن أن يجعل الحياة صعبة في المستقبل. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل لحسابك الخاص، فسوف تحتاج إلى تخصيص جزء من دخلك كل شهر لتوفير دفعة ضريبية في نهاية العام. إذا كنت تؤجر شقة للعيش فيها، ستحتاج إلى التأكد من أن لديك ما يكفي من الدخل كل شهر حتى تتمكن من تحمل الإيجار. إذا كان لديك إمكانية السحب على المكشف، فقد يبدو هذا في كثير من الأحيان بمثابة أموال مجانية خاصة إذا كنت تواجه صعوبات في متابعة الخدمات اللوجستية (مثل تذكر جميع كلمات المرور المختلفة) لتنبيه ما تنفقه.

لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق المختلفة لتسهيل إدارة الشؤون المالية هذه الأيام. تتيح لك تطبيقات الخدمات المصرفية عبر الهاتف المحمول، مثل مونزو Monzo وستارلينج Starling، "جز" مبالغ معينة من المال كل شهر في صناديق لا يمكن الوصول إليها. كما يمكنها أيضًا إخبارك في كل مرة تنفق فيها أموالًا، وهو ما يعد تنبيهًا مهمًا. فمع تحولنا إلى مجتمع غير نقدي وزيادة الإنفاق عبر الإنترنط، أصبح إنفاق الأموال دون أن ندرك أسهل من أي وقت مضى. لقد وجدت أن الخدمات المصرفية عبر الإنترنط وسيلة مفيدة جدًا لكي أتبع مدفوعاتي، وأكون قادرة على مراجعتها بانتظام. يمكنك أيضًا اختيار

عدم وجود إمكانية السحب على المكشوف، مما يمنع خطر الوقوع في الديون. من المفيد التحدث إلى أيٍ من مقدمي الخدمة الذين تقوم بسداد دفعات منتظمة لهم والسؤال عما إذا كان بإمكانك وضع "حدود إنفاق" مماثلة (لدي حد مع مزود الهاتف الخاص بي مما يعني أنني لا يتعين علي أن أغلق أبداً بشأن تراكم فواتير ضخمة عن طريق الخطأ!) بالنسبة للأشخاص الذين يعملون لحسابهم الخاص، أتاح لي برنامج يسمى QuickBooks إدارة حساباتي وفواتيري وضرائي بطريقة منظمة لأول مرة على الإطلاق! كما أوصي بشدة بتطبيق يسمى Your Juno، وهو تطبيق رائع للتمكين المالي والتعليمي، بحيث يجعل المصطلحات المعقدة سهلة الفهم للغاية.

عندما يتعلق الأمر بالشئون المالية، فمن المؤكد أن كل شخص يكون في وضع مالي مختلف ويدير أمواله بشكل مختلف. لدى بعض الأشخاص عادات غير صحيحة فيما يتعلق بالتسوق عبر الإنترنت، والبعض الآخر بالمقامرة، أو بالاشتراك في عضويات جديدة يمكن نسيانها بسهولة. من المفيد تحديد أي أنماط من المشكلات التي قد تواجهها. لسوء الحظ، فإن العالم الذي نعيش فيه جعل من السهل علينا أكثر من أي وقت مضى أن نهدّر أموالنا دون وعي. فنحن نعيش فيما يمكن أن نُطلق عليه "عصر الاشتراك"، وهو ما ليس مناسباً تماماً للطبيعة المتهورة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، حيث يمكن للتجارب المجانية والمشتريات الصغيرة ظاهرياً أن تتحول سريعاً إلى مبالغ كبيرة من المال.

لقد صُممت الاشتراكات لتجعل من الصعب التخلص منها. عندما تقوم بالتسجيل في نسخة تجريبية مجانية، سيتعين عليك غالباً الإلغاء خلال فترة معينة وإلا سيتم تجديد الاشتراك تلقائياً. ويمكن أن تكون

عملية الإلغاء بغير قراطية وصعبة للغاية، حيث يتبع عادة الانتقال إلى صفحات مختلفة، وتذكرة كلمات مرور مختلفة، والتحدث إلى مجموعة من الأشخاص. فهي تتطلب جهداً ذهنياً مستمراً لشيء مملاً إلى حد ما ويمكن أن يبدو بلا جدوى عندما تكون التكلفة "صغريرة".

إذا كنت مثلي، فستكون قد سجلت أيضاً في عدد لا يأس به من هذه التجارب المجانية باستخدام عناوين بريد إلكتروني وكلمات مرور مختلفة. وقد تشعرك محاولة اكتشاف جميع الحسابات وكلمات المرور وكأنك تضرب رأسك بجدار من الطوب، ولكن الأمر يستحق. فيما يلي بعض القواعد الذهبية التي اتبعتها لمساعدتي في شؤوني المالية:

★ **تجنب الاشتراكات والتجارب المجانية:** إذا كان عليك استخدامها، فقم بتدوين حساباتك وكلمات المرور الخاصة بك في مفكرة مخصصة (مخفية!) أو استخدم برنامج حماية كلمة المرور مثل LastPass. قم بتعيين تذكرة لنفسك على هاتفك قبل بضعة أيام من موعد تجديد الاشتراكات وتأكد من إلغاءها، إذا كنت ترغب في ذلك.

★ **تجنب الواقع التي يجعل من السهل جداً شراء الأشياء:** لقد لاحظت وجود نمط تفكير يتطور بداخلي حيث كنت أستيقظ وأنا حرفيًا أفكر في الأشياء التي أحتاج إلى شرائها، ثم أشتريها وأنسابها. لقد أحببت ارتفاع الدوبامين الناتج عن عودتي إلى المنزل للحصول على الأشياء التي نسيت أنني طلبتها، بينما أنسى المبلغ الضخم الذي ينطوي عليه ذلك. يتضمن ذلك موقع الويب الذي تبيع كل ما يمكن أن تفكر فيه، مما يؤدي إلى مرور ثوانٍ بين التفكير والشراء.

- قم بحظرها من هاتفك إذا كان عليك ذلك. أنا أفعل ذلك!
- ★ **تجنب الديون!**: إذا كنت مدينًا، ففكر في خيارات مثل التحدث إلى الجمعيات الخيرية التي يمكنها دعمك أو منظمات مثل "المدينون المجهولون" Debtors Anonymous، ووضع خطة للخروج من هذا الدين في أقرب وقت ممكن. حاول تجنب أي شكل من أشكال الديون، حتى لو لم يكن يبدو وكأنه دين بشكله التقليدي المتمثل في الحصول على قرض؛ مثل خيارات "الدفع المتأخر" أو شراء المنتجات "بالائتمان" والتوقع على العقود التي تقوم بسدادها على المدى البعيد. يمكن أن تخرج هذه الأمور عن نطاق السيطرة بسرعة ومن الصعب جدًا تتبع أسعار الفائدة المختلفة التي قد يتم تحصيلها منها.
- ★ **حاول تجنب الشحن المجاني**: قد لا يبدو من المنطقي أن تضع لنفسك تكلفة أعلى لشراء شيء ما عن عمد، ولكن عملية التفكير تلك والتي تجعلك تقول لنفسك "أوه، هذا الشحن سيكلفني 3.50 جنيهًا إسترلينيًّا. هل أنا حقًا بحاجة إلى هذا؟" مهمة للغاية. إنها في الأساس تحاول استحضار فكرة "هل أحتاج إلى ذلك؟" إلى ذهنك. بالنسبة لي، الحسابات ذات الشحن المجاني في اليوم التالي تكون عادة الأسوأ بالنسبة لمشترياتي المتسرعة، لذلك أتجنب الاشتراك في العضويات الشهرية "الرخيصة" التي تقدم هذه الميزات!
- ★ **احتفظ بالجزء الأكبر من أموالك في حساب أو حسابين من حسابات التوفير التي يصعب الوصول إليها**، مع ترتيب دفعات شهرية ثابتة منها، مثل الفواتير. قم بتخصيص حساب مصرفي واحد "للإنفاق"، يمكنك من خلاله أن تدفع لنفسك ميزانية

كل شهر. حاول تجنب أي خيارات للسحب على المكشوف، وإذا أمكن، أن يتم إعلامك في كل مرة تتفق فيها المال.

★ حاول تجنب إتاحة الإنفاق ببطاقتك المصرفية على هاتفك:

تكمن الفكرة في جعل إنفاق الأموال أمراً صعباً قدر الإمكان؛ بحيث يتبعن عليك إخراج بطاقة من جيبك قبل إنفاق الأموال على شيء قد لا تحتاجه. يمكن أن يكون النقد أيضاً خياراً جيداً (على الرغم من أنني أميل إلى إنفاقه كله كلما توفر لدي بعض منه!); لذا اعرف نفسك وما هو الأفضل بالنسبة لك فيما يتعلق بتأخير الوقت بين "أريد شراء هذا" وشرائه فعلياً.

★ تجنب شراء الأشياء التي يمكن إعادةها مجاناً: نحن نريد تقليل البيروقراطية المتضمنة بعد الشراء ولكن زيادة البيروقراطية قبل الشراء. يمكنني أن أجده صعوبة بالغة في الذهاب إلى مكتب البريد لإرجاع المشتريات، كما أن العمليات الأخرى المتضمنة في إرجاع المشتريات تجعل الأمر صعباً للغاية لدرجة أنني في نهاية المطاف أحافظ بها.

★ تجنب إنفاق الأموال على التطبيقات: لقد صُممت هذه التطبيقات لتكون سهلة الشراء ويصعب إلغاؤها، وقد يكون من الصعب متابعة ما تستخدمنه وما لا تستخدمه.

ضع قاعدة لنفسك بعدم الاشتراك مطلقاً في أي نسخ تجريبية.

★ لاحظ ما إذا كان الآخرون يتوقعون منك إنفاق المال عليهم: نظرًا لأن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يميلون إلى كره التفاصيل ويكونون عرضة لإرضاء الناس، فقد يعتاد الآخرون من حولك على دفعك لفاتورة العشاء عندما يكون من الصعب جدًا تقسيمها بشكل فردي، أو المتابعة بعد ذلك لأخذ المال

منهم لاحقاً. ابذل جهداً واعياً حتى لا تتفق المال على أي شخص غير نفسك لفترة من الوقت، وتجنب القيام بدور "ادفع لي لاحقاً".

★ **كن حذراً بشأن إنفاقك:** يمكنك تتبع كيفية إنفاق أموالك الخاصة من خلال الاحتفاظ بمفكرة للإنفاق وسؤال نفسك قبل كل عملية شراء مما إذا كان ذلك الشيء ضروري للغاية.

★ **احتفظ بـ "متجر افتراضي" في مذكرتك:** عندما تريد شراء شيء ما، اكتبه في مفكرة. سيؤدي هذا إلى إرضاء ذلك الجزء من عقلك الذي يريد أن يشعر وكأنه "يتصرف" بناءً على الفكرة، وإذا استطعت، خصص وقتاً محدوداً "للشراء" من الأسبوع أو الشهر من خلال النظر في المفكرة وربما التصرف بناءً عليها. فكثيراً ما أجد أنني لا أريد الأشياء التي كنت أريدها فقط بعد مرور يوم واحد!

## كيفية وضع خطة للميزانية قم بإجراء تقييم مالي مدروس

اطبع كشف حسابك البنكي الأخير، وراجعه واتكتب كل عملية شراء حديثة وما إذا كانت ضرورية أم لا وحاول التعرف على التفكير الكامن وراءها. لاحظ ما إذا كان من المفيد النظر إلى الوراء، وما إذا كنت ندمت على شرائها. حاول تحديد أنماط إنفاقك، ولاحظ ببساطة كيف تشعر. لمدة أسبوع، أو حتى لليوم واحد، سجّل كل مرة تريده فيها شراء شيء ما والأسباب الكامنة وراء ذلك. حاول أن تضبط نفسك وتلاحظ سبب رغبتك في شراء شيء ما وما إذا كان ذلك ضرورياً حقاً.

## **حدد دخلك ونفقاتك الضرورية كل شهر**

تلك هي التكاليف الضرورية لبقاءك على قيد الحياة. وهي تشمل الكهرباء والماء والإيجار والبقالة؛ أي الحد الأدنى من الأساسيات التي تحتاجها للبقاء على قيد الحياة. راقب هذين الرقمين الإجماليين وانظر إلى ما تبقى لديك عندما تطرح التكاليف الازمة من دخلك. هذا هو إنفاقك.

## **ابداً بداية جديدة نظيفة**

حدد أي اشتراكات "غير ضرورية" تُسحب من حسابك كل شهر وقم بإلغائها. اعرف ما إذا كان يمكنك العيش بدونها لمدة شهر. أزل نفسك بالجلوس لنصف ساعة وإلغاء اشتراكاتك. إذا وجدت أنك تريدها بعد شهر، يمكنك العودة لها، لكن امنح نفسك فترة راحة وابداً بداية جديدة من الصفر. وهذا ينطبق حتى على الاشتراكات السنوية؛ ابدل جهداً لإلغائها جميعاً دفعة واحدة.

## **اختر الطريقة التي تريده أن تنفق بها أموالك وتذخرها**

من المفيد استخدام تطبيق مثل مونزو Monzo حيث يمكنك إدخار مبلغ محدد من المال كل شهر. هناك طرق يمكنك من خلالها وضع نصف الأموال في وعاء يُفتح في منتصف الشهر أو أوعية ادخارية لا يمكنك الوصول إليها إلا في تواريخ معينة. قم بتبسيط إنفاقك وإدخارك إلى الحد الأدنى من الحسابات المصرفية؛ أي حساب للإدخار وحساب الإنفاق.

إذا كنت تريدين البدء في إدخار المال، فابداً بقدر قليل؛ حتى 10 جنيهات إسترلينية فقط شهرياً يمكن أن تحدث فرقاً، أي 120 جنيهاً

إسترلينياً سنويًا، أي ما يعادل فنجانين من القهوة شهريًا. اختر مبلغًا صغيرًا للادخار كل شهر والتزم به. يمكنك دائمًا زيادته في المستقبل، لكن لا تبدأ بمحاولة ادخار المئات ثم تفشل على الفور. تعلم فن الادخار البطيء.

ثم اختر ما تريده أن تفعله بالمال المتبقى لديك. هل تريده تقسيمه إلى قسمين؟ هل تميل إلى إنفاق الكثير في بداية الشهر؟ ما هي نقاط ضعفك؟ ضع خطة لكيفية إنفاق أموالك وعلى ماذا -يمكن أن تتفقها على تجارب مختلفة أو عطلة هائلة أو ملابس- ولكن مهما كان الأمر، تأكد من اختياره بعد تفكير وتراث.

## ضع خطة التوقف

سوف يُظهر حساب البنك نقاط ضعفك. إذا كان هناك شيء تريده التوقف عن إنفاق المال عليه، مثل شراء الملابس من متجر معين عبر الإنترنت، أو تناول الطعام بالخارج، فضع خطة للتركيز على جعل هذا الأمر صعباً قدر الإمكان على نفسك. قد يتضمن ذلك حظر موقع ويب معينة من متصفحك، أو حذف تطبيقات معينة من هاتفك، أو الاقتصار على وجبة مطعم واحدة في الأسبوع، أوأخذ الغداء معك في العمل؛ مهما كان الأمر، فأنت تعرف كيفية استهدافه. ابدأ بأشياء صغيرة أولاً.

على سبيل المثال، إذا كنت تشتري وجبة غداء من الخارج كل يوم من أيام الأسبوع، فاعقد العزم على شراء وجبة غداء ليوم واحد فقط. إن معرفة أنه يمكنك فعل ذلك إذا أردت هو الخطوة الأولى لكسر هذه العادات.

## تفقد شؤونك المالية في نهاية الأسبوع

اضبط لنفسك تذكيرًا على هاتفك للتحقق من حسابات البنكي في الوقت الذي تعلم فيه أنه سيكون لديك 10 دقائق للاطلاع عليه. قم بمراجعة إنفاقك كل أسبوع ولاحظ أي اختلافات في أنماط إنفاقك بشكل عام. تذكر ألا تلوم نفسك إذا كان لا يزال لديك إنفاق متهاور، ولكن فقط اعترف بذلك. وإذا استطعت، ابحث عن صديق لمتابعة إنفاقك في نهاية كل أسبوع معه. أنا وصديقتي المفضلة نراجع إجمالي إنفاقنا الأسبوعي كل يوم سبت عبر الهاتف!

## الفصل السابع

### الاتزان

#### هل تعلم؟

★ تشير التقديرات إلى أن ما بين 7 إلى 40% من الأشخاص الذين تلقوا أحكام في نظام العدالة الجنائية قد يكونون مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، على الرغم من أنه في كثير من الحالات قد لا يتم الاعتراف بهذا رسمياً. وجدت دراسة سويدية أن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة لارتكاب الجرائم (37% من الرجال و 15% من النساء) من أولئك الذين لا يعانون منه (9% من الرجال و 2% من النساء). وقد ثبت أن الأدوية تقلل من هذه المشكلة (*Karolinska Institutet*, 2012).

★ البالغون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة للسجن بتسعة مرات مقارنة بأولئك الذين هم في نفس العمر ومن نفس الخلفية ولكن لا يعانون منه. كما أنهم يعانون من المزيد من عدم الاستقرار المالي ومن المرجح أن يفقدوا وظائفهم (*Born to Be ADHD*, 2017).

\* لقد وُجد أن التأمل الذهني فعال في علاج البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بعد دراسة أُجريت في عام 2017 (.., Mitchell et al). ويمكن مساواة ذلك بتركيز انتباه المرء على اللحظة الحالية بوعي، ثم التعامل مع تلك اللحظة بعقلية منفتحة.

\*\*\*

يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى أن يكونوا مليئين بالأفكار ويتحركون بسرعة كبيرة خلال الحياة، وهو أمر رائع، ولكنه قد يعني أيضًا أنهم مشغلون جدًا لدرجة أنهم لا يستطيعون أن يكونوا حاضرين و"يعيشوا" بشكل كامل، أو أن يفكروا في الأمور.

قد يكون من الصعب جدًا فرض بعض الاتزان والاستقرار في حياتك عندما يكون كل شيء سريع الحركة ومبهجًا. كنت أخشى فكرة الروتين ومعرفة ما سأفعله كل يوم، مُعتقدة أن هذا من شأنه أن يجعل الحياة مملة ويمكن التنبؤ بها. ومع ذلك، فإن هذه القدرة على التنبؤ هي ما يسمح لنا بالشعور بالأمان الكافي لتعيش حياتنا على أكمل وجه. إذ يمكن للروتين أن يغذي النظام العام الذي يدعم حياة مستقرة ومثيرة. يرتبط القلق عادةً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. ويمكننا أن نُصاب بالشلل بسبب القلق بشأن المهام التي تبدو سهلة، مثل الإدارة والتنظيف، والتي يمكن أن تُشعرنا بالضغط الشديد، بالإضافة إلى توبيخ أنفسنا لعدم قدرتنا على القيام بها. في المقابل، قد تبدو الأنشطة الجريئة مثل القفز بالحبال أو الانتقال إلى بلد جديد سهلة نسبيًا؛ فنحن نميل إلى أن تكون جيدين في الأزمات بسبب الأدرينالين الذي يحفز أدمنغتنا. على النقيض من ذلك، فإن الأشياء الصغيرة التي يمكن ل معظم الناس القيام بها ببساطة يمكن أن تتراكم بسهولة في جبل واحد من التوتر والضغط الذي لا يمكن التغلب عليه بالنسبة لنا.

هذا هو المكان الذي ينبغي أن يأتي فيه الاتزان. إن وجود روتين يسمح لك بتدريب نفسك على القيام بهذه المهام الصغيرة بسهولة. وهو يسمح لك بمعرفة ما يمكن توقعه والتوقف عن القلق بشأن كل شيء. هناك مجموعة متنوعة من الطرق التي يمكنك من خلالها إحداث الاتزان في حياتك ولنفسك، وسيختلف كل شخص فيما يساعدك على الشعور بالأمان والاستقرار.

## إيجاد روتين

الروتين هو سلسلة من الإجراءات المتّبعة بانتظام. ينبغي أن تعثر على الروتين المناسب لك، والذي يساعدك على الشعور بالثبات والاتزان والأمان. فهو سيكون شيئاً لا يتغير، بغض النظر عن مكان وجودك في العالم أو ما يحدث في حياتك. فكر في وجود روتين مثل السقالات من حولك كإنسان، فهي الهيكل الذي يُبقيك ثابتاً ومستقِماً.

هناك العديد من الطرق المختلفة للعثور على روتين صحي، والتي تعتمد على الشخص. وقبل كل شيء، يجب أن تكون قابلة للتحقيق بشكل واقعي ومستدام. يعد الروتين الصباغي مكاناً جيداً للبدء، بالإضافة إلى روتين مسائي إضافي كهدف نهائي مثالي.

فكِر في الشكل الذي يبدو عليه صباغك حالياً. كم يتبقى لك من الوقت بين الاستيقاظ والخروج من المنزل؟ هل تشعر بالتوتر في الصباح، أو تنسى الأشياء؟ ما الذي يمكنك إضافته لجعل الأمور أكثر هدوءاً لنفسك؟

يمكن أن تشمل أفكار الروتين الصباغي ما يلي:

★ الاستيقاظ مبكراً نصف ساعة عن الموعد المعتاد.

★ التأمل.

- ★ شرب كوب من الماء أو مشروب ساخن فور الاستيقاظ.
- ★ الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- ★ ممارسة التمارين الرياضية، مثل اليوجا أو الجري.
- ★ الكتابة في مفكرة.
- ★ تناول نفس وجبة الإفطار كل يوم.
- ★ ترتيب سريرك.

أنصحك بمحاولة دمج روتين صباحي تقوم به قبل النظر إلى هاتفك (إذ من السهل جدًا الاستغراق في تصفح موقع التواصل الاجتماعي!). تكمن مشكلة هواطفنا في أنها عادة ما تتحكم فينا، وليس العكس، فقد صممها خبراء لتكون مسببة للإدمان قدر الإمكان. وحتى لو وصلنا بالنظر إلى شيء واحد، فإن انتباهنا يميل إلى الانحراف عن طريق أشياء ربما لم نكن ننوي أن نبدأ يومنا بها، مثل الأخبار السلبية أو وسائل التواصل الاجتماعي.

★ حاول الحد من استخدام هاتفك في الصباح على وجه الخصوص، وتذكر أن الطريقة التي تبدأ بها يومك تحدد إيقاع بقية اليوم. إحدى الأفكار للحد من استخدام الهاتف في الصباح هي شحنه في غرفة مختلفة عن تلك التي تنام فيها، ويمكنك شراء منه بدلاً من استخدام الهاتف كمنبه.

★ وكما سترى فيما بعد، هناك أيضًا أشياء يمكنك دمجها في روتينك الصباحي والتي ستجعل حياتك أسهل لبقية اليوم. على سبيل المثال، يمكن أن يكون لديك قائمة على باب منزلك بكل الأشياء التي تحتاج إلى تذكرها قبل المغادرة (مثل المفاتيح والمحفظة وإطفاء السخانات...) أو أن تكتب قائمة مهام كأول شيء في الصباح. تعتبر

السبورات البيضاء رائعة لهذا الغرض، حيث يمكنك التخطيط بوضوح لأولوياتك لهذا اليوم.

★ من المفيد أيضاً أن يكون لديك روتين مسائي، لأن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه غالباً ما يعانون من مشاكل في النوم، كما سنوضح في الفصل الخاص بالنوم. يمكن للروتين المسائي أن يرسل إشارة إلى عقلك بأنه جاهز للتوقف عن العمل والاسترخاء، مما يُهيئك لنوم هادئ أثناء الليل. أما إذا أنهينا يومنا على هواتفنا، فمن المرجح أن نبقى أدمغتنا في حالة تأهب، ووضع مضطرب لا يفضي إلى الراحة.

تشمل الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها الروتين المسائي ما

يلي:

★ إيقاف تشغيل أي أداة تكنولوجية قبل ساعة من النوم.

★ تخصيص "وقت محدد للنوم" كل ليلة.

★ التأمل.

★ اليوجا أو أي شكل آخر من أشكال التمارين الرياضية.

★ شرب مشروب خالي من الكافيين في وقت معين.

★ تناول وجبة العشاء في وقت معين.

★ الكتابة في مفكرة (مذكرات الامتنان مفيدة بشكل خاص).

★ تنظيف غرفتك.

★ القراءة.

فكر فيما سيبدو عليه روتين الصباحي والمسائي المثالي. اختر أحد هذه الأشياء لفعله في وقت محدد في اليوم. لإنشاء روتين، من المهم أن يكون واقعياً بالنسبة لك من أجل أن تفعله على مدى فترة طويلة من

الوقت لتكوين عادة، بدلاً من الروتين الكبير الذي ستتمكن من الالتزام به لبضعة أيام قبل أن تشعر بالسوء حيال نسيان الالتزام به ثم تستسلم.

اكتب الشيء الوحيد الذي ترغب في دمجه في روتينك لتبدأ به، بالإضافة إلى الوقت المحدد التي ستفعل فيه ذلك، واحرص على أن يكون صغيراً جدًا بحيث يبدو بلا مجهد (أو حتى أهمية!). على سبيل المثال، يمكنك كتابة "التأمل لمدة دقيقة واحدة كل صباح".

سوف ينمو هذا التغيير الصغير أثناء قيامك به. إذا كان بإمكانك السماح لنفسك بالالتزام بمهمة صغيرة واحدة كل يوم لمدة شهر، فسوف تصبح عادة وتثبت لك أنه يمكنك الالتزام بالروتين. يمكنك بعد ذلك دمج مهمة أخرى أو جعلها أطول. الفكرة هي تنمية روتينك بمرور الوقت وجعله جزءاً من إطار العمل الخاص بك. احترس من أي شيء يمكن أن يشكل عائقاً محتملاً لروتينك؛ على سبيل المثال، استخدام أحد التطبيقات على هاتفك للتأمل. إذ سيطلب هذا بالضرورة استخدام هاتفك وسيعني أنك تضيع الوقت في تصفح الإنترنت بدلاً من التأمل.

## أنشطة لتنمية الاتزان

قد يكون من المفيد جدًا تحديد هواية أو نشاط يمكنك القيام به لتشعر بالهدوء والتواصل مع نفسك. على سبيل المثال، أحب حقاً ممارسة اليوجا والتزلج على الجليد، وأعلم أنه إذا شعرت بالإحباط، فإن هذه الأشياء ستساعدني على تحسين حالي المزاجية. يمكن أن يشمل ذلك أيضاً أشياء مثل طهي الطعام بنفسك، أو الاتصال بشخص تهتم به، أو الحصول على تدليك. قد يكون من المفيد إدراج هذه الأمور في قائمة يمكنك الوصول إليها بسهولة عندما تشعر

بالضغط النفسي.

إن العودة إلى هذه الأنشطة الأساسية التي تجعلنا نشعر بالسعادة يمكن أن تجعلنا نشعر بالاتزان أينما كنا في العالم، وتعيدنا إلى أنفسنا. ويمكنها إخراجنا من عقولنا إلى أجسادنا وتمكيننا من تنظيم عواطفنا بوعي.

## العثور على مرسة

فكرة في عقلك المصايب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وكأنه باللون مملوء بالهيليوم. يمكن اعتبار المرسة شيئاً أو شخصاً يُثبت باللون على الأرض، حتى لا يطير في السماء. لقد وجدت أنه من المفيد بشكل خاص أن "أثبتت باللوني" من خلال وجود شخص أو "شيء" مخصص في حياتي ليثبتني.

إنه العثور على شيء تلتزم به وتهتم به بشدة، ولا يمكنك أن تتخلى عنه بسهولة، وهو لن يتخل عنك عندما تصبح الأمور صعبة. إن وجود مرسة يساعدنا على تذكر سبب قيامنا بالأمر في المقام الأول، ويساعدنا على التغلب على أي صعوبات.

يمكن أن تأخذ المرسة أشكال مختلفة مثل: أفضل الأصدقاء والمعالجين والحيوانات الأليفة وأفراد العائلة وما إلى ذلك. إنها الأشياء التي يجب أن نبذل جهداً من أجلها، مثل الاستيقاظ مبكراً لتمشية كلب في صباح بارد ومظلم، ولكننا نفعل ذلك لأننا نحبه في النهاية، وهو ما لا يتغير عندما تصبح الأمور مرهقة.

قبل أن يتم تشخيصي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، كنتأشعر في كثير من الأحيان وكأنني باللون يمكن أن يطير بعيداً في أي حظة. وبدون أي مرسة واضحة، وجدت نفسي أتخذ بشكل اندفاعي

خيارات مهمة في الحياة مثل تغيير البلد، لأنني لمأشعر أنني أنتمي إلى أي مكان.

في هذه الأيام، أستطيع أنلاحظ أن هذه الأفكار المتهورة -والتي غالباً ما تكون كارثية- تتبارد إلى ذهني، لكن يمكنني تهدئتها من خلال تذكير نفسي بالمراسي الخاصة بي. بالنسبة لي، المراسي هي الأشخاص الذين يهتمون بي في حياتي، مثل عائلتي وأصدقائي، وعملي، وخاصة عملي، ونظام الدعم الخاص بي من المحترفين، مثل مدرببي وطبيبي.

وبالإضافة إلى تمكيني من الشعور بأن لدى هدف وانتماء، تذكرني هذه المراسي بإعطاء الأولوية لرعايتها الذاتية. إذ لا أستطيع أن أعطي من كوب فارغ، لذا يجب أنتأكد من أنني أعتني بنفسي حتى أتمكن من دعم الأشخاص في حياتي.

قد يكون من المفيد الاحتفاظ بتذكير بهذه المراسي بالقرب منك، مثل عرض صور لأحبائك في إطار ووضعه في مكان تراه فيه دوماً. نظراً لأن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يواجهون صعوبات في "دوار الأشياء"، حيث نكافح للتفكير في الأشياء عندما لا نكون حولها، فقد تكون هذه طريقة مفيدة حقاً لتذكير أنفسنا بكل الطرق الرائعة التي ننتمي بها.

## الفصل الثامن

### فرط التركيز

#### هل تعلم؟

- ★ أثبتت البحوث العلمية وجود رابط بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والقدرة على "التركيز المفرط" (Hupfeld, Abagis & Shah, 2019). وهذا يعني نوبات من الانتباه طويل الأمد عالي التركيز، مما يشير إلى أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لا يعني بالضرورة وجود "قصور" في الانتباه، ولكنه أسلوب فريد لإيلاء الانتباه.
- ★ قد يقوم الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه "بإخفاء" أعراضهم من خلال العمل بجهد شديد لتقليل الآخرين، مما قد يؤدي إلى التشخيص الخاطئ.
- ★ لقد ثبت أن البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد ينجحون مهنياً على الرغم من الأعراض الكبيرة لعدم الانتباه والخلل في القدرات التنفيذية (Palmini, 2008). وقد يكونون أقل احتمالاً لطلب المساعدة، ولكن لديهم تقدير منخفض للغاية لذاتهم ويفسرون في تعويض ذلك بطرق قد تؤدي إلى الاستنزاف.

إن قدرتي على التركيز المفرط هي الجزء المفضل لدى وكذلك الأقل تفضيلاً فيما يتعلق بإصابتي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إنه لأمر مدهش أن تكون قادرًا على معرفة موضوع كامل في أسبوع واحد وأن تتعلم الكثير عن العالم، ولكن محبط للغاية عندما ينتهي الاهتمام وتنتقل إلى شيء التالى. كما أنه يؤدي إلى التردد في مجالات أخرى من حياتك، مثل محاولة اختيار وظيفة أو شريك! كما يمكنه أن يجعلني أشعر وكأنني دجاله كبيرة، مثلاً ذاكرت المواد الدراسية لعامي الجامعي بأكمله في شهر واحد قبل امتحاناتي، على الرغم من عدم حضوري العديد من المحاضرات.

ومع ذلك، لدينا جميعًا طرق مختلفة للتعلم، وبالتالي ليس سيئًا أن تكون لدينا اهتمامات!

يشير التركيز المفرط إلى التركيز الشديد على اهتمام أو نشاط ما لفترة طويلة من الوقت ويرتبط عادةً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إنه يشبه أن تكون في حالة من "الانغماس"، أو "الاستغراق"؛ حيث تكون منغمسين تماماً في ما نقوم به، كما لو أننا نستطيع الاستمرار في القيام بذلك إلى الأبد (Csikszentmihalyi & Csiksze- 1988, ntmihalyi).

يمكن أن يكون هذا أمراً رائعاً، ولكن كل شيء آخر في العالم يكون محظوظاً من أجل التركيز على هذا الشيء الوحيد؛ إنه يشبه نقيس عدم القدرة على الانتباه؛ فهو عدم القدرة على التوقف عن الانتباه، على غرار

الإفراط في مشاهدة مسلسل تلفزيوني مسبب للإدمان. على سبيل المثال، مررت بفترات كنت أستيقظ فيها في الساعة 6 صباحاً وأعمل حتى الساعة 12 صباحاً، ولا أتناول أي شيء تقريباً ولا أتحرك طوال اليوم، وهذا أمر مُنتج، ولكنه بالتأكيد ليس صحيّاً!

وصف أحد المشاركين في أحد الدراسات التركيز المفرط بأنه "القدرة على توجيه كل تلك الطاقة العشوائية التي تتطاير في رأسي إلى شعاع واحد مكثف شديد التركيز . . . إنه يمنح الدماغ مهمة يبدو أنه صُمم من أجلها". كما وصف طاقة الدماغ المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بأنها "غير مرکزة ومشتتة تماماً وفوضوية وعشوائية بعض الشيء، ولكن أعط هذا الدماغ شيئاً يعجبه حقاً ... وستحصل على ذلك التركيز المكثف المذهل وهذا رائع للعمل" (Miranda et al., 2012, p. 244).

وهذا أمر مثير للسخرية تماماً لأن الاضطراب نفسه يحمل اسم "فرط الحركة وتشتت -أو قصور- الانتباه". لكن يبدو الأمر وكأن نظام الانتباه لدى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعني من خلل في التنظيم وليس قصوراً؛ فنحن إذا أردنا التركيز على شيء ما، فقد نكون قادرين على ذلك بشكل أكثر فعالية من أي شخص طبيعي.

الأمر فقط أنه ليس لدينا دائماً الكثير من الخيارات حول ما نريد التركيز عليه، وأدمنتنا ترفض التركيز على الأشياء التي لا نهتم بها، فالرغبة والاختيار لا يأتيان من نفس الجزء من دماغنا. قد نرغب في تناول الآيس كريم على الإفطار، لكننا نختار تناول الحبوب. لذلك، في حين أن كتابة كتاب كامل في أسبوع قد تكون أمراً ممكناً بالنسبة لشخص مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإن مهام

مثل غسل الصحون أو إخراج القمامات قد تكون قصة مختلفة تماماً. العديد من الأشخاص الذين قمت بتدريبهم، وخاصة الطلاب، يمكن أن ينتهي بهم الأمر إلى التركيز المفرط على التفاصيل الصغيرة مما يمنعهم من إنجاز "الأشياء الكبيرة". على سبيل المثال، إعادة كتابة فقرة من مقال لساعات متواصلة، بدلاً من كتابة المقال بأكمله! أحاول أن أذكر نفسي بأن "الإنجاز أفضل من الكمال"، وأن أخرج من تركيزي المفرط عندما يحدث لي هذا. فالتركيز المفرط ليس مفيداً دائمًا!

يعتقد أن التركيز المفرط ينجم عن انخفاض مستويات الدوبامين بشكل غير طبيعي، مما يجعل من الصعب "تغيير المسار" للقيام بالمهام المطلوبة ولكن الضرورية، أو أي شيء لا تركز عليه في الوقت الحالي. يمكن أن يبدو الأمر وكأنك تتمنع بقوة خارقة، ولكنه أيضًا غير صحي ومرهق ومزعج بشكل عام، لذا فهو بحاجة إلى التنظيم.

تكمّن الحيلة في معرفة كيفية تغيير الإيقاع وتوزيع تركيز المفرط على الأشياء بالتساوي، وكيفية خداع نفسك بالرغبة في القيام بأشياء لا ت يريد القيام بها حقًا. إذ بمجرد أن تفهم التركيز المفرط لديك وما يدفعه، يمكنك تعلم كيفية تدريبيه واستخدام المكافح!

وقد يتطلب ذلك تحفيزًا خارجيًا، مثل أجهزة ضبط الوقت والمنبهات. تعد قوائم المهام والتذكيرات المرئية والمكتوبة والتذكيرات الجسدية مثل ساعات اللياقة البدنية الاهتزازية طرقًا رائعة لتدريب نفسك على القيام بمهمة لا ت يريد حقًا القيام بها، ولأخذ فترات راحة من التركيز المفرط. فكر في نفسك كطفل يحتاج إلى إقناعه بالقيام بأشياء لا يريد القيام بها، مثل تناول البروكولي. يمكنك إخفاء البروكولي من خلال جعله في شكل رقائق أو لعب لعبة مع الطفل أو السماح له بمشاهدة التلفزيون بعد ذلك إذا أكله. قد يبدو من السخف أن تفكّر في نفسك بهذه الطريقة،

لكن حاول التواصل مع الطفل الذي بداخلك والذي ببساطة لا يريد القيام بالأشياء المملة، وشاهد حياتك تتغير.

عندما ترکز بشكل مفرط، خاصةً إذا كان ذلك في عملك (مرحباً يا زملائي مدمني العمل!)، فمن المفارقات أنك قد تبدو كما لو كنت لا تعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، خاصةً في ضوء وصمة العار العامة المتعلقة بالأشخاص الذين لا يستطيعون التركيز على الاطلاق. في الحقيقة، قد تكون قادرين على التركيز بشكل مفرط على أشياء معينة قد تبدو صعبة للأشخاص النمطيين عصبياً ولكننا غير قادرين تماماً على القيام بمهام "سهلة" مثل غسل ملابسنا! أخبرني الناس أنتي لا يمكن أن تكون مصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بسبب "إنجازاتي" مثل كتابة الكتب. ومن المفارقات أن الحقيقة هي أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذي أعاني منه هو الذي جعلني مدمنة على المستويات العالية من الأدرينالين والدوبامين بسبب العمل المستمر بدرجات غير صحية. ومن ثم يجب أن أعمل باستمرار على محاولة تحقيق التوازن، وإلا سأنهك تماماً.

يمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى شعورنا بعدم القدرة على طلب المساعدة وعزل أنفسنا في أنماط عمل غير صحية، لأننا يمكن أن ننجز شهراً كاملاً من العمل في يوم واحد ونشعر بالإحباط تجاه الأشخاص الآخرين الذين لا يستطيعون مواكبة ذلك (وهذا أمر مفهوم). إن القدرة على طلب المساعدة وقبولها أمر مهم في جميع مجالات حياتنا؛ فنحن لا يمكننا أن نفعل كل شيء. ليس من الممكن العيش دوماً في حالة من التركيز المفرط، وقد تكون الانهيارات، كما أوضحتنا في فصل الإنهاك، مُدمرة.

كما هو الحال في فيلم "soul" الشهير الذي أنتجه ديزني، يمكن للتركيز المفرط أن يعزلنا عن الواقع بشكل كبير. وهذا يعني أننا نفقد كل الأشياء الرائعة التي تقدمها الحياة ونقطع مشاعرنا في هذه العملية. إذ يمكن أن نصبح "أفعلاً بشرية" بدلاً من أن تكون بشرًا.

سنتحدث فيما بعد عن التأثيرات الحسية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والتي يمكن أن تصبح واضحة جدًا عندما تكون شديد التركيز. قد يظهر ذلك على سبيل المثال في عدم الذهاب إلى الحمام طوال اليوم على الرغم من حاجتك لذلك، لأن ما تفعله مهم للغاية، أو إدراك أنك كنت تجلس منحني الظهر لمدة سبع ساعات! بالنسبة لي، التركيز المفرط مرهق عقلياً للغاية، ويقاد بيدي وકأنه انسفال عن جسدي. يمكن أن يكون التركيز المفرط في حد ذاته مصدر إلهاء لتجنب المشاعر أو الأشياء التي لا نريد القيام بها، فالتركيز على "العمل" يbedo وكأنه مماطلة "مثمرة"، ولكن قد يكون من الصعب شرحه للآخرين الذين يعتقدون أنك لا تحاول بجد بما فيه الكفاية.

إنه مثل ترتيب غرفة نومك عن طريق وضع كل شيء في خزانة ملابسك والعيش في خوف من أن يقوم شخص ما بفتحها. فكل شيء يbedo أنيقاً ومرتبًا، حتى تنفجر خزانة الملابس.

إنه لشعور فظيع عندما ينحسر مستوى الاهتمام الشديد، ونصبح ببساطة غير قادرين على الاهتمام بعد الآن، لأن أدمنتنا تصبح مهووسة بشيء آخر. ومع ذلك، لا يوجد شيء تقريباً أفضل من الشعور بأن هناك شيئاً أثار اهتمامنا والشروع في رحلة تعلم كل شيء عنه الآن.

يمنحنا التركيز المفرط مفاتيح انتباها؛ فمن خلال تدريبه، يمكننا استخدام هذه القدرة على التركيز للقيام بأشياء رائعة، مثل كتابة كتاب عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه!

## كيفية ترويض تركيز المفرط

1. حاول أن تفكر في الوقت الذي ركزت فيه بشكل مفرط على شيء ما في حياتك. يمكن أن يكون هذا أي شيء بدءًا من مشروع كنت مهتمًا به بشكل خاص، إلى كتاب لا يمكنك تركه. على سبيل المثال، كنت شديدة التركيز عند كتابة كتاب "بيان العارضات"، حيث كنت أستيقظ في الساعة السادسة صباحًا وأكتب دون توقف حتى أخلد إلى النوم.
2. اكتب الأسباب التي تجعلك شديد التركيز، وما الذي يجعلك مهتمًا؟ أي "محفزات التركيز المفرط لديك". ما الذي جعلك مهتمًا بشكل خاص بال موقف الذي كنت فيه؟ يميل الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى الاستجابة للأشياء الجديدة والتحفيز الخارجي (مثل المواجهات النهائية) والإثارة.
3. حاول التعرف على المشاعر التي كانت تتنبك عندما كنت مفرط التركيز. ما الذي فاتك أثناء التركيز المفرط؛ ما هي السلبيات المرتبطة به؟ ماذا يحدث عادةً بعد فترة من التركيز المفرط؟ أنا على سبيل المثال شعرت بالشغف تجاه الكتاب ولكن لا شيء آخر، مماعني أنني فقدت بضعة أشهر من حياتي. أصبحت مهووسه بالكتاب لدرجة أنه سيطر على كل شيء، مما جعلني أتجنب رؤية أصدقائي أو عائلتي تماماً. لقد أصبحت متورطة للغاية وقدت قدرًا كبيرًا من الوزن، ولم أمارس الرياضة، وشعرت بالاكتئاب في نهاية الأمر، لأنني شعرت بالخدر الشديد والرعب بشأن ما سيحدث بعد ذلك!
4. اكتب ثلاثة طرق يمكنك من خلالها إدارة تركيز المفرط عند حدوثه بعد ذلك، مثل تخصيص فترات راحة عن طريق ضبط المنبهات أو وضع خطة مستدامة.

أنا مثلًا أقوم بتقسيم عملي وتخطيطه مسبقاً، وتحصيص ساعة أو ساعتين في كل مرة لكل مهمة. أضبط المنبهات والتذكيرات لنفسي بعد كل فترة زمنية محددة. وأعتمد إعطاء نفسي وقتاً أطول بكثير مما أعتقد أنني سأحتاج إليه كموعد نهائي (وأخبر الآخرين بذلك!).

5. اكتب ثلاثة أشياء ترغب في التركيز عليها بشدة، مثل التنظيف. الآن، ابحث عن طريقة لتطبيق "محفزات التركيز المفرط" على هذه الأنشطة، وربما يتبعك استخدام خيالك! على سبيل المثال، يمكنك التفكير في لعبة لتنظيف أكبر قدر ممكن في فترة خمس دقائق على أنغام أغنية المفضلة.

إليكم أمثلة على ما فعلته:

**الطبع:** خصصت بعض الوقت في عطلة نهاية الأسبوع للاستماع إلى بودكاست حول موضوع يثير شغفي، أثناء طهي وجبة كبيرة.

**التنظيف:** شغلت أغنية المفضلة كل صباح ونظفت قدر الإمكان حتى الموعد النهائي المحدد ببضع دقائق!

**التمرين:** انضمت إلى فريق رياضي من أجل تحمل المزيد من المسؤولية للأشخاص الآخرين، مما سيجعلني أرغب في الحضور باستمرار.

## نتائج

★ استخدم المنبهات وال ساعات الاهتزازية للتذكير نفسك بأخذ قسط من الراحة طوال اليوم، ودمج ذلك في روتينك.

★ حاول دمج روتين من التمارين في يومك. سيساعدك هذا على الخروج من عقلك والدخول إلى جسدك!

★ عندما تشعر بأنك أصبحت شديد التركيز على شيء ما، أخبر شخصاً تثق به. والهدف من ذلك هو وجود صديق لمساعدتك على تجنب

## الانهيار!

- ★ تذكر أنه لا بأس تماماً أن تكون مهتماً بالكثير من الأشياء المختلفة، ثم لا تكون مهتماً بها بعد ذلك. وهناك كتاب رائع في هذا الشأن بعنوان "رفض الاختيار"، بقلم باربرا شير.
- ★ قم بتجزئة المهام إلى خطوات صغيرة. حاول أن تبذل جهداً لتحديد مواعيد نهائية واقعية، مع تحصيص وقت أطول مما تعتقد أنك بحاجة إليه، وخذ الأمور ببطء.
- ★ تأكد من حصولك على ثمان ساعات من النوم كل ليلة. النوم مهم جداً لإدارة أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. قم بإيقاف تشغيل أي جهاز إلكتروني قبل ساعة من النوم واسمح لها في غرفة مختلفة.
- ★ حاول أن تفصل بين عملك وحياتك الشخصية. حدد لنفسك آخر وقت تريده أن تكون فيه في العمل، على سبيل المثال الساعة 7 مساءً، وتتأكد من مغادرتك. حاول فصل رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل عن هاتفك وإقامة حدود بين العالمين.
- ★ تذكر أن تشخيص إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو تناول الدواء أو تلقي أي نوع من المساعدة في إدارة أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لن يؤثر سلباً على قدرتك على التركيز المفرط. سيجعلك هذا في الواقع أكثر إنتاجية، حيث يمكنك اختيار توجيه طاقتكم بطريقة مستدامة وفعالة والاستمتاع بحياتك!

## الفصل التاسع

### الاندفاع

#### هل تعلم؟

★ يتأثر ذلك الجزء من دماغنا الذي يرسل إشارات للسماح بالسلوك أو إيقافه ("بوابة المهدار") باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما يعني أننا قد نواجه صعوبة في اتخاذ قرارات طويلة المدى أو التحكم في أنفسنا على المدى القصير، فنقوم على سبيل المثال، بمقاطعة الآخرين أثناء الحديث (Rodden & Nigg, 2020).

★ تشير الأبحاث إلى وجود ارتباط بين البحث الحديث عما هو جديد وانخفاض التوجيه الذاتي بشخصية الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Perroud et al., 2016). قد يفسر هذا سبب شعور المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بالاهتمام بالكثير من الأشياء الجديدة ولكنهم يشعرون بالملل بسهولة وينقلون إلى شيء آخر. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى تدني احترام الذات والشعور بالفشل.

★ يرتبط الاندفاع بالإدمان، حيث يعتقد أن حوالي 25% من البالغين الذين يعالجون من تعاطي الكحول والمخدرات يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Watson, 2020).

يمكن أن يكون الاندفاع مزعجاً بشكل لا يصدق. قد يبدو الأمر كما لو كان لدى طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات يتحكم في ذهني في بعض الأحيان، ويتخذ قرارات أنظر إليها بعدم تصديق. لمدة ست سنوات تقريباً، كانت كلمتي الرئيسية للعام هي الاستقرار. إذ لم أبدو أنتي قادرة على العثور عليه أبداً، وكنت أتنقل من تغيير كبير إلى آخر، غير قادرة حتى على تحديد البلد الذي سأعيش فيه، ناهيك عن الوظيفة التي سأعمل بها. يمكن أن يصبح الاندفاع في حد ذاته إدماناً، حيث أنتا نطارد باستمرار مستويات عالية جديدة وتجنب الملل. نحن نسعى إلى الابتكار والإثارة والمرح، وهو ما يمكن أن يكون جيداً إذا كانت خياراتنا صحية، مثل تجربة دروس الرسم، ولكنها أيضاً سيئة للغاية إذا كانت غير صحية، مثل المقامرة أو المخدرات.

وهو يمكن أن يتسلل لكل جانب من جوانب حياتنا، بدءاً من إرضاء الأشخاص، إلى الاختيارات السيئة، إلى صعوبات تحديد الأولويات ونوبات كراهية الذات بينما ندعم سردياتنا عن عدم القدرة على الالتزام بأي شيء.

ومع ذلك، فهو يمكن أن يكون أيضاً أداة رائعة، وبالنسبة لي، فهو أصبح مساوياً الآن للثقة في حسي، حيث أعيش حياة مستقرة نسبياً، ولكنها لا تزال ممتعة للغاية!

العديد من الأشخاص ذوي الأنماط العصبية سيبقون في حياة لا يجعلهم سعداء بأقصى قدر، لأنهم بذلوا مجهود كبير للوصول إلى

هناك. في المقابل، قد يغير الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مسارهم طوال حياتهم عدة مرات، لأنهم لم يعودوا سعداء. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى حياة أصلية ومثيرة للاهتمام ومليئة بالمخاطر؛ ولكن من المهم محاولة إنشاء بنية أساسية لحياتك ما تكون مستدامة.

قد تتخذ قرارات تبدو غريبة للآخرين، ولكن كما سنوضح لاحقاً، بمجرد أن نبدأ في أن نصبح متعاطفين تجاه أنفسنا، فإن هذا لا يهم حقاً. ويمكن لهذا التعاطف أن يدعم "بنيتنا" للتأكد من أننا لا نتخذ قرارات من شأنها أن تضرنا على المدى الطويل.

هناك فرق كبير بين ترك الوظيفة بشكل متسرع وترك الهوائية. إن مفتاح بناء أساس قوي هو تدريب عقلك على التعرف على هذا التمييز واستخدام المكافح عند الضرورة، مما يؤدي إلى إبطاء عملية اتخاذ القرار.

فكر في هذا الأساس مثل جذع الشجرة، والقرارات الاندفاعية كأنها الفروع. ومن خلال وضع الأساس، يمكننا الحصول على الوقت والمال والحرية لاتخاذ جميع القرارات الاندفاعية التي نريدها.

السر يمكن في بناء مكافح الدماغ؛ أي أخذ الوقت للتفكير في القرارات بعناية قبل اتخاذها. يتضمن ذلك ببساطة التفكير في شيء ما من زوايا مختلفة عن زاوية "أريد أن أفعل هذا الآن"؛ والتي يمكن أن تكون مقنعة للغاية! إنه يفتح مساحة صغيرة في عقلك للاحتفاظ بالأفكار قبل أن تترجم إلى كلمات أو أفعال، حيث يمكنك النظر فيها بمزيد من التفصيل.

يعد بناء هذا أمراً مهماً للسماح لك في النهاية بالثقة بنفسك. يمكن أن تكون معرفتك بإصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

أمرًا صعباً، لأننا نميل لرؤيه جميع قراراتنا من خلال عدسه "الاندفاع" الجديدة، ولكن من المهم أن نتذكر أننا ما زلنا نفس الشخص، وأن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو ببساطة جزء من هويتنا. إن التعاطف مع أنفسنا يسمح لنا أن نتذكر أنه لا بأس باتخاذ قرارات غير مثالية، ولكن التعلم منها في المرة القادمة.

## تجربتي

عندما تخرجت من الجامعة، لم أتمكن من تحديد الوظيفة التي سأعمل بها، مما أدى إلى سنوات عديدة من القرارات المتهورة. لقد عملت في وظائف مختلفة وكانت أتركها باستمرار، الأمر الذي أصبح أسوأ وأسوأ مع ازدياد حدوته. شعرت كما لو أنني لن أتمكن أبداً من الحصول على وظيفة "حقيقية"، ولكن أيضًا كان العثور على وظيفة والاحتفاظ بها بالنسبة لي بمثابة تعريض نفسي لعقوبة السجن مدى الحياة، مما يجعلنيأشعر بالشلل.

نظرًا لأننا قد نواجه صعوبة في اتخاذ القرارات وتحديد أولويات المعلومات، فقد نتطلع إلى أشخاص آخرين للحصول على المشورة أو أمثلة لما يجب القيام به. شخصياً، كنت أطلب باستمرار من جوجل النصيحة بشأن "ما يجب فعله في حياتي".

وبتنفيذ كل ما يطرأ على ذهني، سواء كان ذلك حجز رحلات جوية حول العالم أو التقدم لوظائف عشوائية مثل وظائف الاستخبارات البريطانية! كنت ألم نفسي دائمًا لأنني شعرت أن هذه القرارات لم تكن منطقية، ولكن في الماضي، كان ذلك فقط لأنني شعرت بالضياع الشديد.

بعد أن تم تشخيص إصابتي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وجدت التعاطف مع نفسي وحاولت الحصول على وظيفة "حقيقية" في القانون لمدة عامين ونصف، قبل أن أصبح مدربة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلى جانب نشر الكتب وخوض الكثير من المغامرات الممتعة!

لدي نفس الدماغ الذي كان لدى قبل تشخيص إصابتي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن لدي الآن المزيد من الفهم والتعاطف مع نفسي، وهو ما يعني في النهاية أنني أثق بنفسي أكثر بكثير لاتخاذ قراراتي الخاصة دون الإفراط في التفكير فيها أو تجاهلها.

## كيفية الحد من القرارات المتهورة

إن وجود أساس نتخذ منه القرارات يُمكّننا من الموازنة بين الاندفاع والتريث، أو بعبارة أخرى الاستمتاع ضمن أساس ثابت! هذه هي قاعدة الثقة بالنفس والتعاطف، حيث نكون قادرين على التفكير دون أن نشك في أنفسنا باستمرار.

## اتخاذ قرارات واعية

عندما نواجه مواقف قد تثير ميلنا إلى الاندفاع، فمن الجيد أن نتمكن من الهدوء بما يكفي للتفكير فيما إذا كان هذا شيئاً نريد فعله بالفعل. ما هو مستوى الالتزام الذي نريد أن نضعه، ولماذا؟ كيف سنشعر حيال ذلك خلال ثلاثة أسابيع وثلاثة أشهر وثلاث سنوات؟ من المثالي أن نجرب أشياء جديدة ذات التزامات أقل على المدى الطويل، مثل الاشتراك بصالة الألعاب الرياضية بعقد شهري، بدلاً من عقد سنوي.

على سبيل المثال، عندما بدأت الذهاب إلى تمارين رياضة الجوجيتسو، قررت أنني أريد الذهاب صباح كل يوم سبت من أجل المتعة، طالما استمتعت بذلك. بالمقارنة، عندما انضمت إلى نادي التشجيع، وافقت بشكل متهرّب على المشاركة في المسابقات في نهاية العام، وشعرت وكأنني محاصرة للقيام بشيء لم أستمتع به بسبب هذا!

جزء أساسي من هذا هو تذكير أنفسنا بأنه يمكننا تجربة الأمر من أجل الاستمتاع، وليس من الضروري أن يستمر إلى الأبد. يمكن أن ينطبق هذا على الوظائف أيضًا، فنحن جميعًا على الأرجح نعمل في الكثير من الوظائف المختلفة طوال حياتنا!

على الجانب الآخر، من الجيد لنا أن نختار بوعي الالتزام بما نقول نعم له، قد يعني هذا قول لا لأشياء أخرى. أستخدم على سبيل المثال قائمة مرجعية لتوجيه قراراتي الرئيسية، وأسأّل نفسي هل أدرك أن قول نعم لشيء ما يعني قول لا لأجزاء أخرى من حياتي؟ وإلى متى سأكون على استعداد للالتزام به؟ قبل أن أقرر ما إذا كنت سأجعله التزامًا طويلاً أم لا.

## التخطيط مسبقاً

من خلال الاستفادة من فهم ميلنا إلى اتخاذ قرارات متهرّبة، والمشكلات الموجودة في مهاراتنا الوظيفية التنفيذية، يمكننا التخطيط بفعالية. أحب أن أفكر في هذا على أنه "حبس نفسي" في القرارات بحيث لا أستطيع الفرار منها، الأمر الذي قد يبدو غريباً بعض الشيء، ولكنه غالباً ما يكون ضرورياً للعقل الذي يتفاعل بسرعة دون التفكير دائمًا في العواقب طويلة المدى!

وهذا يعني أن تكون على دراية بأن شيئاً ما قد يحدث بشكل خاطئ وأن تكون مستعداً للتكيف معه بشكل تفاعلي. قد يكون من المفيد جداً التفكير مسبقاً في التحديات المحتملة المرتبطة بالاندفاع في مواقف معينة، مثل الميل إلى الإفراط في شرب الخمر إذا كنا نخرج مع الأصدقاء أو ترك وظائفنا إذا مررنا بيوم سيء. ومن خلال اتخاذ بعض الخطوات الاستباقية التي تساعدننا على تجنب اتخاذ هذه القرارات المتهورة، مثل تجنب الكحول أو التحدث إلى شخص ثالث به قبل ترك الوظيفة، يمكننا أن نشعر بثقة أكبر في تلك اللحظة.

ويمكن أن ينطبق هذا أيضاً بشكل أكثر عمومية. على سبيل المثال، إذا كانت لدينا عادات معينة تسبب مشكلات تتعلق بالاندفاع، مثل إنفاق الكثير من المال، أو إرسال رسائل قد نندم عليها لاحقاً، فيمكننا أن نقرر تغيير ذلك من خلال التخطيط للمستقبل. أنا على سبيل المثال أرسل جميع الرسائل المشحونة عاطفياً إلى صديق، أو إلى نفسي، قبل إرسالها إلى الشخص المعنى!

الشيء الأساسي هو أن نذكر ألا نلوم أنفسنا؛ فكل خطأ هو درس نتعلمـه في المرة القادمة!

## خطط للدستمتاع والمرح

يميل الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى كراهية الشعور بالملل، ويمكن أن تتلاشى متعة الأشياء الجديدة بسرعة، مما قد يدفعنا إلى اتخاذ قرارات أكثر اندفاعاً. لذا فمن خلال التخطيط للاندفاع والمرح في القرارات التي نتخذها، يمكننا العثور على طرق أخرى للتجديد تكون أكثر صحة قليلاً من اقتلاع حياتنا بأكملها بشكل اندفاعي.

يمكن أن ينطبق هذا على أشياء مثل بدء وظيفة جديدة أو الاشتراك في دورة جديدة. إذا كنا مستعدين جيداً لكونها ستتوقف عن أن تكون "متألقة جديدة"، فيمكنا البحث عن أشياء أخرى مثيرة وجديدة دون ترك الأمر برمته والبدء من جديد تماماً. من الجيد أن يكون لديك قدر كبير من المال كل شهر يمكنك إنفاقه دون الشعور بالذنب على هوايات جديدة، مثل عضوية صالة الألعاب الرياضية ودورس الرسم والمهرجانات والأعياد! وبينما نزدهر في الأشياء التي نهتم بها، يمكننا البحث عن الإلهام بجانب التزاماتنا الموجدة مسبقاً.

وقد يتمثل ذلك في أمر بسيط مثل التطوع في مؤسسة خيرية، أو قراءة كتاب جديد، أو زيارة صديق في مدينة جديدة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع.

## تجنب الاندفاع "المُصطنع"

يمكن للتكنولوجيا أن تستغل اندفاعنا بسهولة، كما سنوضح فيما بعد. بالنسبة للأشخاص المعرضين بالفعل لاتخاذ الخيارات دون التفكير في العواقب طويلة المدى، فإن تطبيق الهاتف الذي يُريينا بالضبط ما نريد رؤيته، لساعات متواصلة، يمكن أن يغذي هذا الجزء من دماغنا. إذ يمكن أن يمنحنا الاندفاع على طبق من ذهب، حيث يقوم بتحديث الشاشة باستمرار ويعرض لنا مقاطع فيديو جديدة لحيوانات لطيفة!

ومع ذلك، فإن إدمان التكنولوجيا أيضاً يجعلنا عرضة للاستغلال من خلال الإعلانات المستهدفة، وعلى الأرجح فإن الاستمرار في التصفح ليس هو الطريقة التي نرغب بها في قضاء معظم أيامنا. يمكن أيضاً لأشياء مثل القمار والكحول والمخدرات أن تغذى أدمغتنا

التي تطارد الدوبيamins، ولكن بطريقة غير صحية، مما يسبب الإدمان. فهي يمكن أن تؤثر على حياتنا بطرق لا نقصدها وتجعل من الصعب القيام بالأشياء التي نرغب في القيام بها، لذلك من المهم أن نحاول بشكل استباقي تجنب ضربات الدوبيamins المصنعة بشكل غير صحي.

## الفصل العاشر

### العمل

#### هل تعلم؟

★ الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه غير المعالج هم أكثر عرضة للطرد من العمل بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون منه (Barkley, 1988).

★ إذا كان اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يؤثر على الشخص بشكل كبير في حياته اليومية، فيمكن اعتباره إعاقة بموجب قانون المساواة لعام 2010، مما يعني أن أصحاب العمل عليهم واجب حماية الموظفين من التمييز وإجراء تعديلات معقولة لهم للقيام بوظائفهم عند الضرورة. قد تكون حكومة المملكة المتحدة قادرة على المساعدة في تمويل هذه التعديلات، مثل مدرب العمل، من خلال برنامج يسمى الوصول إلى العمل.

★ أظهرت الدراسات أن بعض سمات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مثل التركيز المفرط، قد تفيد رواد الأعمال (Wiklund, Patzelt & Dimov, 2016). أظهرت الأبحاث أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد تفوقوا

على الأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من خلال توليد المزيد من الأفكار الإبداعية وزيادة احتمالية إيجاد حل صحيح للمشكلة. لقد أثبتوا أنهم مبدعون للغاية وقدرون على حل المشكلات بشكل ممتاز .(2017 ,*Born to Be ADHD*)

\*\*\*

يُعتبر المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه موظفين ممتازين، لأننا نميل إلى أن تكون شغوفين وعازمين ومبدعين وسريعي التفكير ومتعاطفين، خاصة عندما نكون مهتمين بشيء ما. ومع ذلك، قد يكون العثور على وظيفة والاحتفاظ بها أمراً صعباً للغاية بالنسبة لنا، لأنه إذا لم نكن مهتمين بشيء ما، فقد يكون من الصعب جداً علينا الحفاظ على انتباها؛ وجميع الوظائف بها أجزاء أكثر إثارة للاهتمام من غيرها.

على الجانب الآخر، فإن القيام بشيء نهتم به بشكل خاص يمكن أن يؤدي إلى الإنهاك. بالنسبة لشخص مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، قد يعني هذا الانضمام بحماس إلى شركة لديها العديد من الأفكار الطموحة، ثم مغادرتها بعد بضعة أشهر. يمكن لصفات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدينا أن تجعلنا قادرين على القيام بالعمل بطريقة لا يتمكن أي موظف آخر من القيام بها، ولكن هذا يمكن أن يأتي بتكلفة عندما يتم الإفراط في استخدام هذه الصفات، ونحن لا نسيطر دائمًا على هذا! ويمكن أن يتعرض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضًا مع بيرورقاطية المنظمات، نظرًا لنفورنا من التفاصيل والمهام الإدارية. قد نضطر أيضًا إلى العمل بشكل وثيق جنباً إلى جنب مع الآخرين بشكل يومي، وهو الأمر الذي قد يكون صعبًا بالنسبة لرضى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذين لديهم حساسية شديدة للرفض ويكونون عرضة لخلل التنظيم العاطفي. على

سبيل المثال، قد يؤدي رد الفعل المتهور بعد محادثة مشحونة إلى ترك الوظيفة دون التفكير في الأمر بشكل صحيح.

قد لا تكون بيئات مثل المكاتب المجمعة دائمًا أفضل بيئات العمل التي يمكن أن يزدهر فيها الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مع وجود محادثات في الخلفية وفرص لا نهاية لها لتشتيت انتباهنا. وكما سنوضح فيما بعد، يمكن أن يؤدي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى مشاكل حسية مثل النفور الشديد من الروائح؛ مما قد يؤدي إلى نوبات غضب غير متوقعة عندما تراكم، على سبيل المثال عندما يقوم الزملاء بتتسخين وجبات الغداء الخاصة بهم! هذا ناهيك عن ذكر الضغط الناتج عن العثور على وظيفة في حد ذاته، وهو أمر صعب بما فيه الكفاية للجميع، وبالأخص لأولئك الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والذين يعانون من ملء النماذج وإتمام الإجراءات المختلفة والحساسية تجاه الرفض. منذ بداية العملية يمكن أن يكون الأمر بمثابة كابوس، وتأتي للمرء تساؤلات من قبيل هل يجب ذكر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كإعاقبة في نموذج الطلب؟ إنه حقل ألغام من البيروقراطية واختبارات الثقة، والذي قد يبدو أنه لا نهاية له.

لقد وجد الباحثون أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة للعمل لحسابهم الخاص (Verheul et al., 2016)، وهو ما يمكن أن يتواافق جيدًا مع سماتنا الإبداعية وتلك المتعلقة بريادة الأعمال. يعدّ رواد الأعمال مثل السير ريتشارد برانسون، مؤسس شركة فيرجن إيرلاينز، وجيمي أوليفر، أمثلة رائعة على ذلك، وقد قمت بتدريب كبار المديرين التنفيذيين الناجحين للغاية الذين لم يُكملوا تعليمهم.

ومع ذلك، مع الافتقار إلى احترام الذات والثقة والتنظيم الذاتي، قد نواجه تحديات في عدم الوصول إلى إمكاناتنا الكاملة، أو تحمل الكثير، أو الفشل بسبب الافتقار إلى الهيكل الذي يدعمنا. قد نقبل بمقابل أقل مما نستحقه، أو نتجنب أجزاء بالغة الأهمية من إدارة الأعمال، مثل الحسابات، لأننا ببساطة لا نستطيع التعامل معها. من الجيد أن تعرف أن برنامج الوصول إلى العمل التابع لحكومة المملكة المتحدة ينطبق على الأشخاص الذين يعملون لحسابهم الخاص أيضًا، على سبيل المثال، يمكنه توفير مساعد لتقديم الخدمات الإدارية، أو التدريب على استراتيجيات العمل.

ينبغي الموازنة بعناية بين حرية العمل لحسابك الخاص وبين الاستقرار والروتين المتمثل في الحصول على وظيفة بدوام كامل، فقد تناسب الخيارات المختلفة أشخاصًا مختلفين. إن فهم أنفسنا هو الخطوة الأولى في معرفة ما هو الأفضل بالنسبة لنا فيما يتعلق بالتوظيف.

## وظائف جيدة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

قد يكون من الصعب معرفة نوع الوظيفة التي ينبغي عليك العمل بها إذا كنت مصابًا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لأننا نميل إلى الرغبة في القيام بكل شيء، ولكن من الصعب معرفة "حقيقة" الوظيفة دون تجربتها. وكدليل تقريري، قد يكون من الجيد دمج العناصر التالية في حياتك المهنية:

★ **الشفف:** نظرًا لأننا كمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه غالباً ما نكون مدفوعين باهتماماتنا وعواطفنا، فمن الجيد

أن تجد وظيفة تشعر بالشغف تجاهها، ولها هدف ومغزى واضح وراءها. إن العثور على هذا "الهدف" يعني أن لدينا دائمًا شيئاً يلهمنا، حتى عندما تصبح الأمور صعبة. يمكن أن تشمل الأمثلة العمل الخيري، أو العمل الاجتماعي أو التدريس أو العمل مع الحيوانات، أو أيًا كان شغفك.

★ **الأدريناлиين:** غالباً ما يبحث العقل المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عن التحفيز والأدرينالين والإثارة، ونحن نميل إلى أن تكون جيدين في الأزمات. يمكننا أن ننجح في الوظائف الصعبة وسرعة الوعي والتي تحفظها بيئة خارجية مكثفة للغاية. ويمكن أن تشمل الأمثلة العمل كمسعف، أو رجل إطفاء، أو العمل في قوات الشرطة، أو جراح، أو سمسار أسهم، أو مدرب للفوز بالمظلات ، أو محام. القائمة لا حصر لها!

★ **التنوع:** الوظائف التي يكون فيها كل يوم مختلفاً ستساعدنا على تجنب الشعور بالملل. على سبيل المثال، الوظائف التي تقابل فيها أشخاصاً جدد كل يوم، مثل أن تكون باريستا، أو تعمل في مجال البيع بالتجزئة، أو أي عمل تتعامل فيه مع العملاء مثل المستشفيات أو خدمة العملاء، على سبيل المثال لا الحصر.

★ **الإبداع:** غالباً ما يترافق اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع مستويات إبداعية عالية، وعادةً ما يشير الإبداع السعادة! ويمكن أن تشمل الأمثلة كونك ممثلاً أو فناناً أو راقصاً أو كاتباً أو مصمماً أو موسيقياً.

★ **حل المشكلات:** عادة ما يكون الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه جيدين في هذا الأمر، ومن الجيد أن نرى تقديرًا لتفكيرنا الإبداعي في عملنا. ويمكن أن يحدث ذلك على

سبيل المثال، من خلال أن تكون متخصصاً في تكنولوجيا المعلومات أو أن تعمل في مجال التكنولوجيا أو تصميم المنتجات.

★ **الحركة:** بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والذين يتمتعون بقدر كبير من الطاقة، قد تناسبنا الوظائف البدنية جيداً. ويمكن أن يشمل ذلك العمل كرياضي أو مدرس للياقة بدنية أو نادل أو مرشد سياحي أو مصفف شعر.

★ **الثقافات الداعمة:** إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تعني أننا قد نكون جيدين للغاية في جوانب معينة من وظائفنا، ولكننا نعاني أكثر مع جوانب أخرى. قد تكون لدينا أيضاً احتياجات مختلفة، مثل القدرة على العمل في أوقات وأماكن مختلفة، والتي قد يكون من المفيد سؤال أصحاب العمل المحتملين عنها. وأوصي بشدة بالاطلاع على مواردهم المتعلقة بـ "الإعاقة" أو "التنوع العصبي"، أو التحدث إلى الموظفين الحاليين حول ثقافة مكان العمل.

## التحدث عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العمل

بموجب قانون المساواة لعام 2010، يعدّ المرء معاً إذا كان يعاني من إعاقة جسدية أو عقلية لها تأثير سلبي "كبير" و"طويل الأمد" على قدرته على القيام بالأنشطة اليومية العاديّة. وهذا يعني بشكل أساسي أنه لا ينبغي أبداً التمييز ضده أو معاملتك بشكل سلبي بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك في مكان العمل، بما في ذلك عند التقدّم للحصول على وظيفة. ويعني ذلك أيضاً أنه يجب أن تحصل

على الدعم من صاحب العمل لتمكن من المشاركة في عملك مثلاً يستطيع زملائك القيام بذلك، وهو ما يشار إليه باسم "التعديلات المعولة".

يعد التحدث إلى صاحب العمل حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قراراً شخصياً ويمكن أن يكون ضاغطاً للغاية. إذ يمكن أن يكون الأمر محرجاً، خاصة في ظل وصمة العار المرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وال الحاجة إلى "الكشف" عنه باعتباره "إعاقة". قال اثنان وثمانون في المائة من المشاركين في أحد الاستطلاعات أنهم لم يطلبوا تعديلات في مكان العمل، وأكثر من نصفهم لم يكتشفوا عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم لصاحب العمل (ADDitude, 2020). ومن ثم، سيعين على كل شخص أن يزن إيجابيات وسلبيات وضعه الفردي.

للمساعدة في مواجهة هذه التحديات، قمت بإنشاء موقع إلكتروني، لمساعدة كل من أصحاب العمل والموظفين على فهم كيفية تسخير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مكان العمل. يمكننا التحدث مع صاحب العمل نيابةً عنك، وتقديم قدر كبير من الدعم العملي حول فهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العمل، لذا توجه إلى [www.adhdworks.info](http://www.adhdworks.info) لمعرفة المزيد حول هذا الموضوع.

قد لا يبدو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه دائمًا بمثابة إعاقة، ولكنه بالتأكيد يمكن أن يكون كذلك في موقف معينة. إن كونه غير مرئي لا يعني أنه لا يؤثر بشدة على حياتك. إذا كنت تواجه صراعات تتعلق بشكل مباشر باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العمل، فإنني أوصي شخصياً بالتحدث إلى شخص تثق به إذا كنت قادرًا على ذلك، لأنك تستحق الدعم.

ولا يعني ذلك أن تطلب معاملة خاصة أو تفضيلية. إن إجراء التعديلات يؤدي ببساطة إلى تكافؤ الفرص بينك وبين زملائك، مما يتيح لك القيام بعملك بأفضل ما تستطيع.

يساعد الإفصاح على حمايتك من التمييز المحمول المتعلق بإعاقةك (في أي وقت أثناء عملك). ويجب أن يعني ذلك أيضاً أنه من المأمول أن تكون لديك أنت وصاحب العمل علاقة أكثر شفافية وفعالية، حيث يمكنك القيام بعملك بأفضل ما لديك من قدرات.

إليك بعض النقاط فيما يخص الكشف عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك في العمل، وأمثلة مختلفة للتعديلات التي يمكن أن تساعدك (على الرغم من أنها ستكون فريدة لكل شخص) :

**عند التقدم للحصول على وظيفة/قبل المقابلة:** قد تدعوك بعض طلبات العمل إلى الإفصاح، وقد يكون بعضها جزءاً من مخطط "تعيين المعاقين" حيث تضمن إجراء مقابلة إذا كنت تستوفي الحد الأدنى من متطلبات الدور. ويمكن أن يكون هذا مفيداً بشكل خاص إذا كنت تعرف التعديلات التي يمكن إجراؤها لدعمك أثناء عملية المقابلة.

على سبيل المثال، يمكن أن تشمل التعديلات تقديم أسئلة المقابلة مسبقاً، أو إجراء مقابلات هاتفية بدلاً من مقابلات الفيديو، أو الحصول على وقت إضافي لاستكمال التقييمات.

**عند بدء العمل:** قد يتم سؤالك عن الإعاقات أو الظروف الصحية عند التوظيف، بما في ذلك أي شيء يمكن القيام به لدعمك.

يمكن أن تشمل التعديلات الموافقة على تحديد وقت للذهاب إلى المواجه الطبية / جلسات العلاج النفسي، والتدريب الإضافي في مجالات معينة، وساعات عمل مرنة، والحصول على تعليمات / تعليقات مكتوبة، والحصول على مدرب وظيفي / مرشد من ذوي الخبرة في اضطراب

**فرط الحركة وتشتت الانتباه، وتوعية الزملاء باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.**

**عند ظهور مشكلة:** قد يظهر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مكان العمل بسبب مشكلات متعلقة بالأداء أو مشكلات أخرى، مثل عدم القدرة على التركيز. قد يكون من الصعب علينا أيضاً معرفة ما إذا كان الاضطراب سيؤثر علينا في العمل قبل أن نقوم بعملنا فعلياً. من المفترض أن يكون لدى صاحب العمل سياسة تشرح كيفية الكشف عن أي ظروف صحية والحصول على الدعم؛ وإذا لم يكن الأمر كذلك، فتحدث إلى شخص تثق به، أو إلى قسم الموارد البشرية. يمكن أن تشمل التعديلات: دعم إضافي في المجالات الصعبة (مثل برنامج إكسيل)، والحصول على تدريب وظيفي للمساعدة في وضع هيكل واضح وإدارة الوقت، وتوعية المديرين / الزملاء باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وتغيير هيكل عباء العمل أو أنماط العمل، وتوفير صديق للمساعدة في المهام الصعبة، وتغيير سياسات الغياب، وما إلى ذلك.

**عندما يتم تشخيص حالتك:** إذا كنت مستمراً في وظيفتك منذ مدة، فإن تشخيصك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يوضح الكثير من الصعوبات التي ربما تكون قد واجهتها. ومع ذلك، قد يكون من المخيف التحدث فجأة عن هذا الأمر في العمل، خاصة إذا كنت في منصب رفيع.

يمكن أن تشمل التعديلات ما يلي: مناقشة التحديات التي واجهتها في العمل سابقاً وتحديد الدعم الذي يمكن الحصول عليه، والاستعانة بمدرب وظيفي يتمتع بالخبرة في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

**لأنك تريده!**: لا يوجد دائمًا مطلب أو ضرورة للإفصاح عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لأي سبب من الأسباب، لكن في بعض الأحيان قد نرغب فقط في مشاركة المزيد حول هويتنا، وتمكين الآخرين من فعل الشيء نفسه.

**عند التقدم إلى برنامج "الوصول إلى العمل":** بالنسبة لأولئك الذين يعيشون في المملكة المتحدة، يتتوفر برنامج حكومي يسمى "الوصول إلى العمل" لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية في العمل. ويمكنه دفع تكاليف التعديلات في مكان العمل مثل المدربين الوظيفيين والمرشدين والبرامج الحاسوبية، والتي تتضمن عادةً تقديم طلب عبر الإنترنت وتقييم مستقل. إذا كنت موظفًا، فعادةً ما يتم الاتصال بصاحب العمل الخاص بك كجزء من هذه العملية. يمكن أن تشمل التعديلات سماعات إلغاء الضوضاء، والبرامج التي تدعمك في إدارة الوقت، والدفاتر الإلكترونية مثل "ريماركاربل Re-markable"، والتدريب الوظيفي، والتوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للزماء، وتوفير الأشخاص الداعمين (بما في ذلك المساعدين الشخصيين)، ونفقات السفر، وما إلى ذلك.

ستكون عملية الإفصاح عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العمل مختلفة من شخص لآخر حسب ظروفه. من الواضح أنك إذا كنت تعمل لحسابك الخاص، فقد لا يكون هناك أي شخص لتفصح له، ولكن إذا كنت موظفًا، نأمل أن يكون لدى صاحب العمل سياسة تحدد عملية مناقشة الظروف الصحية معه. إذا لم يكن الأمر كذلك، فتواصل معنا عبر موقعنا الإلكتروني ([www.adhdworks.info](http://www.adhdworks.info)) ويمكننا مساعدة صاحب العمل الخاص بك في وضع سياسة لذلك، بحيث لا يساعدك ذلك أنت فقط، بل أي شخص آخر قد يكون في نفس الوضع.

إذا قررت إخطارهم بنفسك، فقد تجري مناقشة بسيطة حول ما يمكن أن يدعمك، أو قد تتم إحالتك إلى "أخصائي علاج وظيفي" خارجي لتقديم المشورة بشأن أفضل السبل التي يمكن لصاحب العمل من خلالها استيعاب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العمل. قد تبدو هذه العملية مخيفة، ولكن تذكر أن كل شيء جاهز لمساعدتك؛ ويتوفر الدعم الخارجي من خلال موقعنا إذا كنت في حاجة إليه.

تذكر أن تخبر صاحب العمل عن برنامج "الوصول إلى العمل" وتقدم بطلب إليه إذا كان ذلك مناسباً؛ فلا يزال الكثيرون لا يعرفون شيئاً عن هذا البرنامج، ويمكنه تحديد التعديلات التي يمكن أن تكون مفيدة للغاية ودفع تكاليفها. ويمكننا أيضاً المساعدة في هذه العمليات. بمجرد مناقشة التعديلات التي يمكن أن تدعمك، أوصي بتدوينها في رسالة بريد إلكتروني للتأكد مع الزملاء المعينين والسؤال عن موعد مراجعتها. تعد عملية التعديلات في مكان العمل عملية مستمرة وقد تحتاج إلى التغيير بمرور الوقت، لذا يرجى التأكد من أنك تعرف كيفية السؤال عن ذلك، وأن تشعر بالراحة للقيام بذلك.

في نهاية المطاف، قد تكون التعديلات التي ستساعدك مختلفة تماماً عن تلك التي قد تساعد شخصاً آخر، أي قد تكون خاصة جداً بك وبعملك. وعلى الرغم من أنه قد يبدو وكأنه يجب أن يكون لديك جميع الإجابات، إلا أننا في كثير من الأحيان لن نعرف ما الذي يمكن أن يساعدنا حتى نجريه، ولذلك من المهم إجراء حوار مستمر حول الدعم في مكان العمل. قد يكون من المفيد تدوين جميع التحديات التي تواجهها في العمل ومواعيدها مع كيفية تأثير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عليك، ومناقشة ذلك مع صاحب العمل لمعرفة ما يمكن أن يساعدك؛ ولكن يجب أن تكون مناقشة تعاونية وداعمة.

إذا كنت تشعر بعدم الرضا عن الطريقة التي تُعامل بها في العمل فيما يتعلق باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذي تعاني منه، أقترح تدوين ذلك في نقاط محددة والتحدث إلى شخص تثق به، أو نقابة تجارية، أو خبير قانوني حول الخيارات المتاحة أمامك.

## كيفية التعامل مع التحديات في مكان العمل

كمارأينا، قد يواجه الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه صعوبة في البقاء في العمل، خاصة عندما تصبح الأمور مرهقة وضاغطة. وقد نواجه صعوبة في التشتت والمماطلة، وإدارة وقتنا، والتنظيم، والملل، والحفاظ على العلاقات، والرفض والاندفاع. لكن الخبر السار هو أن هناك طرقاً للتغلب على كل هذه التحديات.

ربما يتبعن علينا فقط القيام ببعض التخطيط المسبق!

1. افهم التحديات التي تواجهك في العمل. قم بتدوين الأشياء التي وجدتها صعبة في العمل، بما في ذلك في الماضي والحاضر، مثل النزاعات مع الزملاء.
2. اكتب الطرق التي يمكنك من خلالها أنت أو صاحب العمل استهداف هذه التحديات بفعالية.

### بعض الأمثلة يمكن أن تشمل:

- ارتداء سماعات عازلة للضوضاء في المكتب، وطلب الجلوس في منطقة هادئة أو ساعات /موقع عمل مرنة حتى تتمكن من التركيز.
- كتابة ما تريد قوله في الاجتماعات قبل حضورها، مما قد يساعد في عدم الارتباك تحت الضغط في الاجتماعات والبقاء منظماً.

- وجود مخطوطات واضحة للعمل كل أسبوع لرؤية مراحل المشاريع المختلفة بشكل واضح. يمكن على سبيل المثال وضعها على سبورة بيضاء أو تعليقها على الحائط.
- طلب المساعدة من زملائك في المجالات التي قد تواجه صعوبات فيها، مثل التعامل مع البيانات.
- معرفة ما إذا كان صاحب العمل لديه أي سياسات لدعم الصحة العقلية والنفسية للموظفين، مثل جلسات العلاج النفسي أو التأمل.
- تسجيل مواعيد نهائية للعمل في مفكرك لإعطاء شعور بالإلحاح، وخاصة بالنسبة للمشاريع التي ليس لها أطر زمنية واضحة.
- أخذ فترات راحة منتظمة والتأكد من تناول الغداء دائمًا؛ وومن الأفضل أن يكون ذلك بعيدًا عن مكتبك!
- التأكد من تعليمات أو طلبات الزملاء كتابيًّا، خاصة بعد التحدث معهم.

حاول أن تضع لنفسك "حدًا أدنى من الأهداف"، مثل البقاء في وظيفة لفترة من الوقت قبل الاستقالة أو تحديد مهمة واحدة ذات أولوية لإنجازها كل يوم.

3. قم بتنفيذ خططك وقرر ما إذا كنت تريد مناقشة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع صاحب العمل. هناك طريقة رائعة لبدء محادثة حول الصحة النفسية في مكان العمل وفي فترات الضغط وهي الاستفادة من "خطط العافية" التي تقدمها منظمة مايند ([www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)).

وهي مستندات يجب على كل فرد في الفريق أن يملؤها، ويكتب فيها أفضل السبل للتعامل مع الضغوط، وما قد يؤدي إلى شعوره بالسوء، وكيف يمكن لزملائه المساعدة. إنها تذكر ممتاز بأن الصحة النفسية

تؤثر علينا جميعاً، بغض النظر بما إذا كنا مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أم لا. هناك أيضاً خطة للعمل من المنزل، وهو أمر مهم بشكل خاص لأن هذا أصبح أكثر شيوعاً، مما يجعلنا أقل ارتباطاً جسدياً بزمائنا، الذين يشكلون نظام دعم مهم في أوقات الضغوط.

## العمل الحر

يزدهر العديد من الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العمل الحر، حيث يكونون رؤساء أنفسهم وقداريين على العمل كما يحلو لهم. إذا كنت تواجه صعوبة في التكيف مع التوظيف، فقد يكون من الحر للغاية أن تحكم بشكل كامل في حياتك المهنية؛ ومع ذلك، من المهم التعرف على المجالات التي قد تحتاج فيها إلى المساعدة، والحصول على تلك المساعدة!

هناك بعض العوامل المهمة التي يجب تذكرها بشأن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عند العمل الحر:

★ فكر في العمل مع مدرب لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والذي يمكن تمويله من خلال خطة الوصول إلى العمل الحكومية. يمكن أن يكون هذا مفيداً حقاً للمساءلة، وللتتأكد من أنك تعمل بأكبر قدر ممكن من الفعالية في جميع المجالات، بما في ذلك وجود أهداف وحدود وعمليات واضحة لأشياء مثل المحاسبة.

★ حاول تجنب إنفاق مبالغ كبيرة من المال حتى تكون متأكلاً تماماً من مسارك المهني الذي اختerte. يتطلب العمل لحسابك الخاص حسماً قوياً بالمهارة المالية، والقدرة على توفير المال، حيث ستدفع الضريبة بشكل عام في نهاية العام! سيكون من الجيد أن تعمل مع

مستشار مالي أو محاسب للتأكد من الاهتمام بهذا الأمر.

- ★ تأكّد من أن لديك روتيناً تلتزم به، مع أهداف وعمليات واضحة، مثل المبيعات والتسويق. كونك تعمل لحسابك الخاص يعني أنك رئيس نفسك، الأمر الذي يتطلب إحساساً قوياً بالتنظيم الذاتي!
- ★ حاول إيجاد التوازن. قد يكون من المغرى الإفراط في العمل عندما تقوم بشيء نحبه، مما قد يؤدي إلى إهمال صحتنا. من المهم أن تتبع ساعات عملك وألا تضع الكثير من الضغط على نفسك!
- ★ قم بإنشاء خطة عمل وحاول التفكير في أهدافك وأولوياتك طويلة المدى.

★ لا تعزل نفسك، وهو ما قد يكون من السهل القيام به عندما نعمل لأنفسنا. حاول التأكّد من أنك تقضي أكبر وقت ممكن مع الأصدقاء والعائلة وتفعل الأشياء التي تستمتع بها! وإذا استطعت، فاعمل من مكتب عمل مشترك أو مقهى، بحيث تكون بالقرب من أشخاص آخرين.

★ تتبع كيف تقضي وقتك. قد تكون أدمغتنا التي تبحث عن الدوبيamins أكثر اندفاعاً نحو العمل "الممتع"، مثل إنشاء محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي، بدلاً من المهام التي تكون أقل راحة بعض الشيء، مثل متابعة المبيعات! يعد التحقق من أولوياتك بانتظام أمراً مهمّاً، حيث يمكن أن تتشتت بسهولة دون أن ندرك!

★ حاول الحصول على مساعد في العمل حيثما أمكن ذلك. يعد الحصول على مساعد افتراضي مفيداً للغاية بالنسبة لي لمتابعة العمليات والإدارة، ولدي وكالتان تساعداًني في تأمين العمل في مجالات مختلفة أدفع لها المعلومة. من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لديك، يمكنك الحصول على الدعم حيثما كان ذلك مناسباً.

إنه استثمار في نفسك!

★ تذكر أنه لا بأس في طلب المساعدة. ابحث عن مرشدين أو أشخاص آخرين في مجالات مماثلة لك وحاول جدولة مكالمات هاتفية منتظمة معهم لدعم بعضكم البعض. إن إدارة الأعمال بمفرشك أمر صعب للغاية، ومن المهم أن يكون لديك شخص ما، حتى لو كان ذلك فقط للتخلص من ضغوطك. لا يمكنك أن تفعل كل شيء، بغض النظر عن مدى اجتهادك ومحاولتك.

## الفصل الحادي عشر

### اللطف

#### هل تعلم؟

★ لقد ثبت أن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعانون من تدني احترام الذات (Mazzone et al., 2013).

★ تشير التقديرات إلى أنه بحلول سن 12 عاماً، يتلقى الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه 20,000 رسالة سلبية إضافية من الآباء والمدرسين وغيرهم من البالغين مقارنة بأقرانهم غير المصابين به (Jellinek, 2010).

★ لقد وُجد أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يرتبط بارتفاع خطر إيذاء النفس والانتحار (Conjero et al., 2019)، وخاصة بالنسبة للفتيات المراهقات (الجمعية الأمريكية لعلم النفس، 2012).

\*\*\*

من خلال تجربتي، يميل الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى أن يكونوا لطيفين للغاية ومتعاطفين مع الآخرين. إن الضجيج المستمر والتفكير الزائد في ألمفتنا غالباً ما يدور حول الأشخاص الآخرين وحول التأكيد من أنهم بخير، فنحن يمكننا إعطاء الأولوية لأي شخص آخر باستثناء أنفسنا.

وفي حين أن هذا التعاطف هو صفة رائعة، إلا أنه يمكن أن يسبب العديد من المشاكل. فكما نوضح بعد ذلك، يرتبط إرضاء الناس عادةً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ويمكن أن يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والوحدة. إن التعاطف المقتنٍ مع عقولنا سريعة التفكير، والحماس لحل المشكلات، والعاطفة تجاه من نحبهم يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان أيضاً إلى تقديم نصيحة غير مرغوب فيها أو غير مطلوبة، ويمكن أن يكون له تأثير عكسي لمساعدة الشخص.

قد يكون هذا مربكاً ومحبطاً لشخص يريد فقط مساعدة الآخرين. إذ قد يكون الأمر صعباً للغاية عندما تبذل قصارى جهدك لتكون "لطيفاً" علىأمل أن تحظى بإعجاب الآخرين وقبولهم وتقديرهم، ثم تشعر بالرفض مراراً وتكراراً بسبب ذلك.

إنه تقريراً تشويه للطف، لأننا معروفون بسوء معاملتنا لأنفسنا. فكما هو الحال عندما تواجه طائرة صعوبات في الجو، يجب عليك وضع قناع الأكسجين الخاص بك أولاً، قبل مساعدة الآخرين. كنت أعتقد أنه من الأنانية أن أفكِّر في نفسي أكثر من الآخرين، قبل أن أتعلم

من خلال التجربة أنه من المستحيل أن أعطي من كوب فارغ، كما سنوضح فيما بعد.

يمكن أن يؤدي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى سلوك متهرور ومدمر للذات. إن عدم التفكير ملياً في الأمور قبل التصرف ومطاردة الأدرينالين يمكن أن يؤدي إلى قرارات محفوفة بالمخاطر. ويقترن هذا بالآثار العاطفية للإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مثل الحساسية المفرطة للرفض، والشعور بالفشل وعدم القدرة على الالتزام بأي شيء، وتobix نفسك لعدم قدرتك على القيام بمهام بسيطة أو لرؤية العالم بشكل مختلف عن الآخرين.

لذا، يدور هذا الفصل حول أن تكون لطيفاً مع نفسك وتنغلب على التفكير المدمر للذات. إن إدراك أن لديك الحق في تلبية احتياجاتك وأن تكون سعيداً أمر ضروري لإدارة أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بشكل فعال، كما أنه يساعد الأشخاص من حولك. إن الأشخاص الموجودين في حياتك الذين يستحقون التواجد هناك يفضلون كثيراً أن تكون سعيداً وتعتني بنفسك بدلاً من أن تكون غير سعيد وتحاول الاعتناء بهم. عندما تكون أنت أولويتك الخاصة، سوف تفكر أكثر في كيفية تأثير القرارات المتقلبة على سعادتك على المدى الطويل. سوف تعطي الأولوية لرعاية نفسك، وتدريب نفسك على القيام بالمهام المملة ولكن الضرورية، وتنظيم حياتك مسبقاً، وتحقيق بنية ثابتة واستقرار. سوف تختار التغلب على الآثار الجانبية السلبية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتعلم كيفية الاستفادة منها لصالحك.

إن سعادة كل فرد هي مسؤوليته الخاصة. إذا لم تكن لطيفاً مع نفسك، فلا يمكنك الاعتماد على الآخرين ليكونوا كذلك. قد يكون من

الصعب للغاية تغيير الطريقة التي تفكّر بها في نفسك، لأنّ هذا قد يكون ما بنيت عليه حياتك، مثل قصص أنت غير جدير وغير جيد بما فيه الكفاية. قد تكون هذه المعتقدات مبنية على تجارب سابقة، ولكن في النهاية علينا أن نختار ما نؤمن به عن أنفسنا وماضينا. إن مرورونا بتجارب سيئة لا يعني أننا أشخاص سيئون؛ فنحن جميعاً نبذل قصارى جهودنا.

أنت تستحق الحب والسعادة والقبول دون أن تفعل أي شيء على الإطلاق. ليس عليك أن تفعل أي شيء حتى تحظى بإعجاب الآخرين، وأنا أضمن لك أن لديك أشخاصاً في حياتك يحبونك دون قيد أو شرط. إن جزءاً كبيراً من كونك لطيفاً مع نفسك هو رعاية نفسك. لا أحد يخبرنا أنه عندما نغادر المنزل، يجب أن نبدأ في رعاية أنفسنا ون فعلأشياء من قبيل التأكد من أننا نأكل وجبات صحية ومنتظمة، ونعيش في بيئه نظيفة إلى حد معقول، ونصل إلى مواعيدهنا في الوقت المحدد وما إلى ذلك. هناك احتياجات إنسانية أساسية يجب أن تلبّيها بأنفسنا: الغذاء، الماء، الهواء، الأمان، المأوى، النوم.

قد يبدو هذا بسيطاً من الناحية النظرية، ولكن من الناحية العملية قد يكون الأمر مختلفاً تماماً. فمثلاً ما مدى براعتك في الطهي، أو التأكد من تناول ثلاث وجبات صحية يومياً؟ ما مقدار الماء الذي تشربه يومياً؟ كم مرة تأخذ وقتاً للتنفس بوعي؟ كم مرة تنخرط في سلوك محفوف بالمخاطر يعرضك للخطر مثل شرب الخمر أو تعاطي المخدرات؟ ماذما عن تنظيف منزلك أو دفع جميع الفواتير في الوقت المحدد؟ كيف حال نومك؟ ما مدى تكافؤ علاقاتك مع الآخرين؟

الخبر السار هو أنه من خلال قراءة هذا الكتاب، ستكون قد بدأت بالفعل في التعامل بلطف مع نفسك. يعد التعرف على احتمال إصابتك

باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وقبوله خطوة أولى كبيرة في علاج نفسك بالتعاطف مع الذات.

توفر الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تفسيرًا للأشياء التي قد تلوم نفسك عليها، مثل عدم القدرة على غسل ملابسك حتى لا يتبقى لك أي شيء ترتديه. إن قبول أنك كنت تعاني من حالة نمو عصبي طوال حياتك ربما يغير الأسس التي كنت تعيش عليها. فالأمر ليس خطأك. لا يوجد شيء قمت به "أدى" إلى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

ومن خلال قبول ذلك، يمكنك اختيار تثقيف نفسك وإجراء التغييرات وفقاً لذلك والتي ستساعدك على عيش حياة أكثر سعادة. عندما تعتاد على الظلم فقط، قد يكون من المربع أن تمنح نفسك الأمل في عيش حياة تكون فيها سعادتك هي أولويتك.

وعلاوة على احتياجاتك الأساسية للبقاء على قيد الحياة، هناك تلك التي تتعلق بسعادتك. لدى جامعة ييل مقرر دراسي يسمى "علم الرفاهية"، والذي يحدد العوامل الأساسية المثبتة علمياً لسعادتنا. وهي: التأمل، والامتنان، والتذوق، واللطف، والتواصل، والتمرين، والنوم، والأهداف.

إلى أي مدى تخصص وقتاً لنفسك وتقدر الأشياء البسيطة؟ ما هو مقدار الوقت الذي تعيشه حقاً من حياتك؛ أي باستخدام حواسك بالكامل، مثلًا عن طريق تناول قطعة من الكعك والاستمتاع تماماً بمذاقها اللذيذ؟ كم مرة تعاملت بلطف مع الآخرين دون أي توقعات في المقابل؟ كم مرة تتواصل مع الأشخاص من حولك وتظهر على طبيعتك في تفاعلاتك؟ مانا عن ممارسة الرياضة؟ كم عدد ساعات نومك في الليلة؟ ما هي الأهداف طويلة المدى التي تعمل على تحقيقها؟

أرجوك لا تكتفي بالبقاء على قيد الحياة فقط. اختر أن تعيش حياة سعيدة، وأن تستمتع بالوقت الذي تقضيه هنا على هذا الكوكب. الحياة قصيرة، وقبل كل شيء، أنت تستحق اللطف الذي تقدمه للآخرين.

### كيف تكون لطيفاً مع نفسك

1. قم بتقييم نفسك بصدق في المجالات التالية:

- ★ النوم (كم عدد الساعات التي تنامها في الليلة، ومدى شعورك بالتعب طوال اليوم).
- ★ الأكل (ما مقدار ما تأكله في اليوم، ما نوع الطعام الذي تتناوله).
- ★ اليقظة الذهنية (عدد المرات التي تقضي فيها وقتاً للبقاء ساكناً، مثل التأمل أو كتابة اليوميات أو اليوجا).
- ★ الصحة (كمية الكحول/المهدئات التي تستهلكها، ومدى شعورك بالصحة بشكل عام).
- ★ ممارسة الرياضة (عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة، والأسباب التي تدفعك إلى ممارسة الرياضة).
- ★ المنزل (ما مدى نظافة منزلك، ومدى استقرار حياتك المنزلي).
- ★ الشؤون المالية (كم مرة تدفع الفواتير في الوقت المحدد، وهل تدخر بعض المال).
- ★ الحياة الاجتماعية (مدى شعورك بالارتباط بأصدقائك، أو عائلتك أو شريكك، أو مدى شعورك بالوحدة).
- ★ الهوايات (ما مدى اهتمامك بهواياتك، ومدى استمتاعك بها).
- ★ المظهر الجسدي (ما تشعر به تجاه مظهرك، وما إذا كان هناك أي شيء ترغب في تغييره).
- ★ العمل (مدى استمتاعك بعملك، وما قد تفضل القيام به).

- ★ السعادة (بشكل عام، ما مدى سعادتك بحياتك في الوقت الحالي).
2. لاحظ كيف تتحدث مع نفسك. ارجع إلى القائمة أعلاه وحاول اكتشاف ما إذا كنت قد تحدثت عن نفسك بطريقة سلبية، وقم بتدوين ذلك بالإضافة إلى أي ملاحظات أخرى قد تكون لديك من خلال تقييم سعادتك العامة.
3. اكتب الأسباب التي ربما كانت تجعلك لا تتعامل بلطف مع نفسك في الماضي.
4. اكتب عكس أقوالك أعلاه. على سبيل المثال، إذا كتبت "أنا كسول جدًا لدرجة أنني لا أتمكن من إعداد وجبة صحية لنفسي"، فاكتب "أنا لست كسولاً". أوجد كل الأدلة على العبارة المعاكسة. في مثالنا، يمكن أن يشمل ذلك: "أقوم من السرير كل صباح، ولدي وظيفة، وأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية".
5. راجع القائمة مرة أخرى واكتب كيف يمكنك تحسين سعادتك في كل مجال من المجالات. مثلًا اكتب أي فعل قد يكون بمثابة فعل لطيف تجاه نفسك؟ هل هناك أي خطوات عملية يمكنك اتخاذها لتحديد العوائق التي تحول دون التعامل بلطف مع نفسك؟ على سبيل المثال، هل يمكنك الذهاب إلى النوم مبكراً، أو الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي إذا وجدت نفسك تقارن نفسك بالآخرين؟ هل يمكنك استثمار المزيد من الوقت في ما تهتم به، أو التخلص من الأشخاص المسيئين الذين يجعلونك تشعر بالتعاسة؟
6. التزم باللطف مع نفسك ونقد بعض الإجراءات المذكورة أعلاه. تأكد من أن الخطوات قابلة للتحقيق وواقعية ومستدامة في البداية، ولكن حاول أن تضع لنفسك تذكيرات لتكون لطيفاً

مع نفسك، مثل تذكريات على هاتفك. تتضمن بعض الأمثلة الإضافية للأشياء التي يمكنك القيام بها لتكون لطيفاً مع نفسك ما يلي:

- ★ لاحظ في كل مرة تكون فيها سلبياً تجاه نفسك، سواء في رأسك أو بصوت عالٍ. حاول أن تضبط نفسك وتعذر لنفسك، مع تغيير العبارة لتكون لطيفاً مع نفسك.
- ★ اطلب من صديق أن يتصل بك في كل مرة تقول فيها شيئاً سيئاً عن نفسك.
- ★ اكتب لنفسك رسالة حب، بقدر ما تستطيع.
- ★ اعترف بكل الأشياء الرائعة عنك. حاول أن تمنح نفسك ثلاثة مجاملات كل يوم، وربما يمكنك تخصيص مفكرة للمجاملة!
- ★ احتفي بكل فعل طيب تجاه نفسك، مهما كان صغيراً. استمتع حقاً وكن ممتناً عندما تفعل شيئاً لطيفاً لنفسك، مثل طهي وجبة صحية. خذ الوقت الكافي للاحظة مدى الاختلاف الذي تشعر به نتيجة لذلك، وقدر الوقت والجهد الذي بذلته من أجل نفسك.
- ★ توقف عن إرضاء الناس على حساب نفسك! قد يكون بعض الأشخاص في حياتك غير راضين عن قيامك فجأة بإعطاء الأولوية لنفسك بدلاً منهم، وهؤلاء هم الأشخاص الذين من المرجح أن يستغلوا طيبتك. اعتبر "لا" هي كلمتك المفضلة الجديدة.
- ★ إذا استطعت، خصّص بعض الوقت لنفسك كل شهر لتفعل شيئاً من أجلك فقط. يمكنك الخروج في موعد غرامي، أو الذهاب في نزهة طويلة في الحديقة أو طلب وجبتك المفضلة أو الحصول على تدليك. مهما كان الأمر، تأكد من أنه يجعلك تشعر بالسعادة!

## الفصل الثاني عشر

### الحب

#### هل تعلم؟

★ أثبتت الدراسات أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى البالغين يرتبط بصعوبات في العلاقات الاجتماعية (Moya et al., 2014).

★ الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة للطلاق من أولئك الذين لا يعانون منه (Orlov, quoted in Haupt, 2010).

★ أبلغ حوالي 70% من البالغين عن مشاكل تتعلق بالغضب أو الانفعال كجزء من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Nigg, 2020).

\*\*\*

يمكن أن يكون لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تأثير كبير على علاقتنا الشخصية، لأننا نفكر بشكل مختلف عن الأشخاص الذين لا يعانون منه. وهذا ليس بالضرورة أمراً سيئاً، ولكن لأننا لا نتناسب عادة مع الطريقة التي يتصرف بها "معظم" الناس، ونعاني مع التفكير في المستقبل أو الاهتمام على مدى فترة طويلة من الزمن، يمكن أن ينشأ سوء الفهم بسهولة.

في تجربتي، جميع الأشخاص الذين أعرفهم ممن يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مثيرون للاهتمام بشكل لا يصدق، وطيبون، متعاطفون، ورائعون بشكل عام. لا توجد محادثة مملة أبداً، ولديهم أفكار رائعة لا نهاية لها، وهم يدركون تماماً مشاعر الآخرين، ويهتمون بها.

ويمكن للتحديات المرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والعلاقات أن تؤثر على احترامنا لذاتنا، ولكن كل ما يمكننا فعله هو محاولة التوصل إلى حل وسط والظهور للأشخاص في حياتنا بأفضل ما نستطيع. إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ليست خطأنا، ونحن جميعاً نبذل قصارى جهدنا. يمكن أن تكون العلاقات مع الآخرين صعبة على أي شخص، ولكن يكون ذلك مؤكداً عندما تتتسارع أدمنغتنا بسرعة مليون ميل في الساعة مقارنة بأدمغة الآخرين! ويمكن أن تشمل الصعوبات ما يلي:

## **فرط التركيز**

يتمتع المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بالقدرة على التركيز المفرط على الأنشطة أو الاهتمامات أو الأشخاص. عندما أكون شغوفة للغاية بشيء ما (مثل كتابة هذا الكتاب!), فقد يسيطر على حياتي لفترة من الوقت، مما يؤثر على قدرتي على التواجد بشكل كامل مع الآخرين. وفي حين أنه قد يكون من المثير بالنسبة لهم أن يسمعوا عن شغفي الحالي، إلا أنهم قد يشعرون أيضًا أنني غير قادرة على منحهم اهتمامي الكامل.

من الرائع أن نكون متحمسين للحياة وننخرط في محادثات شيقة، ولكن من الجيد لنا أن نكون قادرين على تنظيم ذلك!

يمكن أيضًا أن نصبح متحمسين جدًا للأشخاص جدد، كما هو الحال عند المواجهة أو تكوين صداقات جديدة، الأمر الذي يمكن أن يكون مكثفًا للغاية، ولكنه يتلاشى بمرور الوقت. يمكن أن يبدو هذا مفاجئًا تماماً إذا كنا مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما يتركنا نتساءل عن العلاقة، وعما إذا كان لانزال حب الشخص الذي كنا متحمسين جدًا له في البداية. من خلال تجربتي، حدث هذا كثيراً في المواجهة، وكان مرتبطًا بالانخراط بسرعة كبيرة في علاقات جديدة. إن التراث وأخذ الأمور ببطء سيؤدي دائمًا إلى بناء أساس أقوى من الثقة والتواصل.

## **الحساسية تجاه الرفض**

الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه معرضون جدًا للشعور بالحساسية العاطفية الشديدة والألم الناجم عن الرفض. يمكن أن يكون هذا مشكلة كبيرة في العلاقات التي نشعر

فيها أنتا مرفوضون أو مكرهون، حيث قد نفكر بشكلٍ متطرف -"أبيض أو أسود"- في مثل هذه المواقف. كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى محاولة إرضاء الناس على حساب أنفسنا.

على سبيل المثال، عندما كنت طفلاً، كنت أسائل الناس باستمرار عما إذا كانوا لا يحبونني! لم أعد أقول هذا بصوتٍ عالٍ بعد الآن، لكنه بالتأكيد يجعلنيأشعر بعدم الأمان في علاقاتي مع الآخرين، وهو الأمر الذي ربما يكون محبطاً بالنسبة لهم! إذ قد يشعرون أنه لا يوجد شيء يمكنهم فعله لإقناعي بأنهم يحبونني حقاً.

قد يكون هذا بسبب أن العديد من الصداقات في حياتي تنتهي فجأة، مع عدم قدرتي على فهم السبب. لكن بعد أن تعلمت أكثر عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، تمكنت من فهم هذه الأحداث بشكل أكبر، لكن أدى ذلك إلى شعوري بعدم الأمان تماماً في العلاقات! ومع ذلك، فإننا نميل إلى أن نكون متعاطفين للغاية ورحماء في علاقاتنا، ولكننا نحتاج فقط إلى المهارات اللازمة للحصول على مستوى أساسي من احترام الذات الصحي لإدارة هذا الأمر.

## إدارة الوقت

قد يقول المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه نعم للدعوات تلقائياً، دون قضاء الوقت في التفكير فيما إذا كانوا قادرين بالفعل أو راغبين في الالتزام بشيء ما. يمكن أن يؤدي هذا إلى الالتزام غير المقصود بخطط لا نستطيع الالتزام بها، أو الكذب. ويمكن أن تراكم الأكاذيب البيضاء فوق بعضها عند محاولة إلغاء الخطط دون جعل الآخرين "يشعرون بالسوء".

يمكن أن نجد أنفسنا نلغي الخطط أو تلزم أنفسنا بأشياء عديدة في نفس الوقت، ونسرع من موعد إلى آخر، دون أن يكون لدينا الوقت للتواجد مع أي شخص. قد نبدو مشتتين وغير مهتمين بالشخص الذي تكون معه، وهو ما يمكن أن يُشعره وكأنه خيار ثان.

ويمكن أن تعني الصعوبات في التنظيم المصاحبة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أننا قد نواجه صعوبة في تذكر المواعيد أو الاجتماعات، مما يؤدي إلى جعل الآخرين ينتظرون طويلاً عن غير قصد أو نسيان التواريخ المهمة تماماً، مثل أعياد الميلاد. لقد فعلت هذا عدة مرات، وهو أمر كارثي دائماً!

## التواصل

يمكن أن يظهر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضاً على أنه وقاحة، مع ظهور ميل إلى التحدث قبل أن نفكر، وصعوبات في الاستماع، نظراً لضعفنا في التثبيط والذاكرة والوعي الذاتي، كما أوضحنا في فصل الوظائف التنفيذية. وقد نميل إلى قول أشياء لا نعنيها أو مقاطعة الآخرين، ونجد صعوبة في التركيز على المحادثات.

يمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى نسيان المواعيد مع الآخرين وطرح الأسئلة التي قيل لنا إجابتها بالفعل، مما يجعل الشخص الآخر يشعر أننا لا نستمع إليه.

قد نواجه أيضاً صعوبة في الأحاديث القصيرة. غالباً ما أجد نفسي أطرح أسئلة عشوائية تماماً في المحادثات مثل "ماذا ستفعل إذا فزت باليانصيب؟"، والتي قيل لي إنها قد تُشعر الشخص وكأنه في جلسة علاجية، ولكنها بالتأكيد ليست مملة أبداً!

## الجالات

يعدّ الجمال جزءاً طبيعياً من أي علاقة، ولكن الاستجابات الانفعالية القوية المرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن تؤدي إلى جالات متفجرة. قد يواجه المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه صعوبة حقيقة في فهم وتنظيم عواطفهم والتواصل بهدوء.

إن فهم كيفية تجلي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أمر مهم حقاً هنا لكل من المصابين به والأشخاص الآخرين في حياتنا، لأنه يسمح لنا بالتعاطف مع بعضنا البعض. ليس لدى الناس عادة نوايا سلبية تجاهنا، ولكن القدرة على شرح ما نشعر به وما نحتاجه بهدوء قد يكون في بعض الأحيان تحدياً كبيراً لنا جميعاً، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه! قد تنشأ الجالات أيضاً بسبب سوء فهم صغير أو أخطاء متكررة، مثل التأخر، والذي قد يكون بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. على المستوى الشخصي، خضت العديد من الجالات حول كوني فوضوية، حتى عندما كنت أبذل جهداً كبيراً للتنظيف؛ فأنا ببساطة لم أر الفوضى كما كان يراها الشخص الآخر!

قد يكون من الجيد أيضاً أن يكون لدينا منفذ للتنفيذ عن مشاعرنا، مثل حضور جلسات للعلاج النفسي أو كتابة يوميات أو ممارسة شكل منتظم من التمارين الرياضية. غالباً ما أتفاجأ بمشاعري الخاصة التي يمكن أن تترافق ثم تنفجر دون سابق إنذار إذا لم أفعل هذه الأشياء، والتي قد تُشعرني وكأنني أعود مرة أخرى إلى كوني طفلة صغيرة تعاني من نوبة غضب! يمكن أن تكون الجالات خطرة على المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بسبب ضعف التثبيط لدينا،

والذي يمكن أن يجعلنا نتخذ قرارات نندم عليها لاحقاً، مثل ترك وظيفة أو استبعاد شخص ما من حياتنا. وعلى الرغم من أننا قد نهدأ لاحقاً، إلا أن الشخص الآخر قد لا يهدأ! أوصي بمعاملة نفسك كطفل صغير في هذه الحالة ومحاولة التأكد من أن لديك مساحة للهدوء قبل اتخاذ أي قرارات كبيرة، على سبيل المثال عن طريق الذهاب للتزلج عندما تشعر بالضغط.

## الشعور بالوحدة

يمكن أن يجعلك الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تشعر بالوحدة بشكل لا يصدق. إذ من الصعب جداً على الآخرين أن يفهموك إذا لم يكن لديهموعي الكامل بالاضطراب، خاصة إذا لم يتم تشخيص حالتك. قد يكون من الصعب على شخص ما أن يصدق أنك لا تستطيع الاستماع إليه لفترة طويلة، بغض النظر عن مدى محاولتك. أو أنك لا تستطيع فعلياً إجبار نفسك على إلقاء نظرة على حسابك المصرفي أو تنظيف غرفة نومك أو متابعة مواعيدهك. بالنسبة لشخص لا يعنيه من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فهذه مجرد مسائل تتعلق بالتحفيز. قد يجد المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أنفسهم في كثير من الأحيان يُشار إليهم على أنهم كسالى من قبل الآخرين، الذين لا يفهمون أن هذه حالة طبية خطيرة.

قد يؤدي هذا إلى شعورنا بالإحباط من الأشخاص الموجودين في حياتنا، الذين قد لا يكونون قادرين على فهم ما نمر به، وقد يكون من الصعب للغاية بالنسبة لأولئك منا الذين تم تشخيصهم كبالغين أن ينقلوا هذه التجربة بشكل كامل إلى أشخاص آخرين، وخاصة أولئك الذين عرفونا طوال حياتنا. شخصياً، كثيراً ما شعرت أنه يجب على

"إثبات" الأمر لأشخاص آخرين، وخاصة أولئك الذين لا "يؤمنون" باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

في النهاية، تعلمت أن هذا غير ممكن في بعض المواقف، لأنني أشعر دائمًا بعدم الأمان بشأن هذا الجزء الحيوي مني؛ لذلك أحاول أن يكون في حياتي فقط الأشخاص الذين يصدقون تجاري ويدعمونني بقدر الإمكان!

وهكذا ليس من المستغرب أن يكون القلق الاجتماعي شائعاً لدى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لا سيما بالنظر إلى حجم وصمة العار المرتبطة به. إذ قد يكون عزل نفسك عن العالم أسهل بكثير من التعرض لضغوط التواصل الاجتماعي في المجتمع. لقد شعرت بقدر هائل من القلق في وجود عائلتي وأصدقائي نتيجة لإصابتي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إذ لم أكن أستطيع دوماً أن أوضح للناس ما "كنت أفعله" منذ آخر مرة رأوني فيها (يمكن أن يشمل ذلك أي شيء بدءاً من تغيير البلد إلى بدء عمل تجاري جديد والتخلي عن كل شيء!).

من الصعب للغاية أن تؤمن بنفسك إذا كنت تعتقد أن لا أحد يفعل ذلك أيضاً. إن الروابط الاجتماعية هي جانب مهم للغاية من السعادة، وأنك تستحق أن تتمتع بعلاقات جيدة مع أصدقائك وعائلتك، وأن تحصل على الحب الذي تقدمه لهم.

## التعامل مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في العلاقات

بناءً على تجربتي الشخصية، قد تكون النصائح التالية مفيدة:

## تحديد احتياجاتنا الخاصة

نظرًا لأننا نعاني من ضعف في الوعي الذاتي، فقد يكون من الصعب جدًا فهم ما نحتاجه أو نريده في مواقف معينة، خاصة إذا حدث شيء ما بسرعة كبيرة.

لقد وجدت أنه من المفيد جدًا التأكد من أن لدى مساحة للتفكير في هذه الأشياء كل يوم، من خلال ممارسة اليوجا وكتابة اليوميات على سبيل المثال. إن الوضوح بشأن ما نحتاج إليه يُمكّننا من وضع حدود مع الناس بشأن الطريقة التي نريد أن نتعامل بها في العلاقات، والتأكد من أننا نتحمل المسؤولية عن عافيتنا.

## التواصل بوضوح

يمكنني أن أجد صعوبة بالغة في التواصل مع الآخرين، خاصة إذا كانت تملأني المشاعر، لأن هذا يُضعف مهاراتي التنفيذية وقدرتني على التفكير بوضوح، ناهيك عن التفاعل مع شخص آخر. لقد سمعت عن أشخاص نمطيين عصبيًّا لديهم "مكابح" في أدmentهم يجعلهم يفكرون بما يقولونه قبل أن يقولوه، لكنني بالتأكيد لا أملك ذلك! فغالبًا ما أكتشف ما أفكر فيه في نفس الوقت الذي يكتشف فيه الآخرون ذلك، وهو ما لا يكون دائمًا مفيدًا جدًا لعلقتنا.

ولهذا السبب، كان من المفيد جدًا بالنسبة لي أن يكون لدى نقاط مرجعية، مثل كتابة النقاط الرئيسية للمحادثات المهمة. وبما أنني أتواصل بشكل أفضل من خلال الكتابة، فقد يكون من المفيد أيضًا بالنسبة لي أن أتفاعل مع الآخرين بهذه الطريقة في مواقف معينة. هناك أداة أخرى للتواصل مع الآخرين وهي قول: "عندما تفعل / تقول "س"، أشعر بـ "ص"، وأفضل أن تفعل "ج". وهذا يساعدنا

على شرح ما نشعر به دون وضع أي مسؤولية على الشخص الآخر. فنحن نشرح كيف يجعلنا سلوكه نشعر ونطلب منه بوضوح ما **نُفضّله**.

وفي نهاية المطاف، فإن إبطاء الوقت الذي نستغرقه في التحدث عن أفكارنا بصوت عالٍ يُمكّننا من توخي الحذر بشأن كيفية تفاعلنا مع الآخرين، مثل العد إلى رقم معين قبل التحدث.

## فهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدينا

فقط عندما بدأت أفهم عقلي، تمكنت من شرحه للآخرين، وهذا جزء من سبب كتابتي لهذا الكتاب! الأمر متترك لك لتقرر ما إذا كنت تشعر بالراحة عند مشاركة هذا الأمر مع الآخرين، لكنني أقترح تحمل المسؤولية عن الأجزاء التي يمكن أن تؤثر على الآخرين.

ليس خطأنا أننا مصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن من مسؤوليتنا التعامل معه بمجرد أن نعرف عنه. إنه لا يمنحك "عذرًا" لعاملة الآخرين دون احترام، ولكنه يُمكّننا من فهم كيف يمكننا أن نتصرف بشكل طبيعي ونقرر كيف نريد أن نكون. ومن المفارقات أن التعرف على هذا ربما يمنحك مستوىً أعمق بكثير من الوعي الذاتي مقارنة بالشخص النمطي عصبيًا!

## الثقة بالناس يبطئ

أحد الدروس المهمة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو أن الثقة تُكتسب، ولا تُمنح تلقائيًا، ويجب علينا مشاركة المعلومات الشخصية فقط مع الأشخاص الذين ثق بهم والذين نشعر أنهم اكتسبوا الحق في معرفتها.

ويرتبط هذا بشكل خاص بضعفنا في التثبيط والذاكرة العاملة، كما أوضحنا سابقاً، وهو ما يمكن أن يجعلنا نثق بشدة في الآخرين. قد لا نتعلم من تجاربنا كما يتعلّم الآخرون بسبب نسيانها!

ومن أجل التغلب على ذلك ينبغي التعرّف على الشخص ببطء ومحاولة إيجاد أمثلة واضحة مع مرور الوقت تثبت أنه يمكنك الثقة به. وهذا مهم بشكل خاص في عالمنا حيث أصبح من الطبيعي مقابلة الغرباء عبر الإنترنت، من خلال تطبيقات المواعدة على سبيل المثال! حاول إبطاء مرحلة "التعرّف" قدر الإمكان؛ وأعدك أن الأمر سيكون أفضل على المدى الطويل!

## تعلم الاستماع

منذ أن أصبحت مدربة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، تعلمت قيمة الاستماع إلى الشخص وطرح الأسئلة، بدلاً من تقديم الحلول. يعد هذا جزءاً مهماً من كوننا في علاقة متبادلة، حيث نكون قادرين على قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نهتم بهم ودعم بعضنا البعض في تجاربنا.

للتغلب على تحديات التركيز أثناء المحادثات، قد يكون من المفيد تحديد الطرق التي يمكنك من خلالها التركيز بشكل أفضل. على سبيل المثال، أحارّل دائماً أن أقوم بالخربّة أو كتابة الملاحظات أثناء الاجتماعات واللعب بالمجوهرات التي ارتديها عند التحدث مع الآخرين. قد يكون من المفيد أيضاً تذكير نفسك بمواصلة النظر في عيون الناس عند التحدث إليهم، لأن هذا يمكن أن يحافظ على تركيزنا بشكل أفضل.

## طلب المساعدة

إذا كان الناس لا يعرفون أننا نكافح ونعاني، فلن يتمكنوا من مساعدتنا! يمكن للعديد من المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن يواجهوا صعوبة في طلب المساعدة، نظراً لتجنبنا مصادر الرفض المحتملة وتدني احترام الذات. ومع ذلك، يعد هذا جزءاً مهمًا من إقامة علاقات صحية؛ حيث يكون هناك شخص ما بجانبك كما تكون بجانبه.

لقد وجدت أن هذا مهم بشكل خاص عندما أشعر بالإنهاك على سبيل المثال، بينما أبدو وكأنني في حالة جيدة حقاً من الخارج. يمكن أن يشعر الأصدقاء بالإحباط بسبب إلغاء خططي، ولكن فقط عندما أشرح لهم أنني لست في وضع جيد جداً يمكنهم التفهم وتقديم الدعم حقاً.

## لا تحاول أن تفعل كل شيء

إن البشر ليسوا مصممين ليكون لديهم آلاف العلاقات والاتصالات، كما نفعل اليوم على وسائل التواصل الاجتماعي. وهذا يمكن أن يجعلنا نشعر بالإرهاق والاستنزاف في محاولة مواكبة الكثير من الأشخاص المختلفين، ناهيك عن تذكر محادثاتنا المختلفة معهم جميعاً!

لقد تعلمت أن وجود عدد قليل من العلاقات القوية (وإعطاء الأولوية لها في الحياة الواقعية!) هو أمر أكثر استدامة بالنسبة لي من محاولة أن أكون صديقة للجميع. لقد مكّنني هذا أيضاً من التأكد بشكل صحيح من وجود أشخاص في حياتي أستمتع حقاً بقضاء الوقت معهم وأهتم بهم بشدة، بدلاً من محاولة إرضاء الجميع وإقامة الكثير من العلاقات السطحية!

## وضع حدود

كما سنوضح فيما بعد، فإن الحدود هي الخطوط غير المرئية بيننا وبين الأشخاص الآخرين؛ إنها توضح للآخرين كيف نريد أن نُعامل. إن القدرة على وضع حدود واضحة في علاقاتنا، مثل معرفة ما نتوقعه وما لا نتوقعه من الآخرين، تُمكّننا من فهم ما إذا كان الشخص يحترمنا أم لا.

يمكن اعتبار ذلك مثل المنزل، حيث نختار من يدخل مساحتنا وبأي شروط، مثل مطالبة الأشخاص مجازاً بخلع أحذيتهم. صحيح أن الباب لا يُغلق إلى الأبد، لكننا نقرر متى نفتحه ونغلقه. لقد وجدت هذا مفيداً جداً لمساعدتي في استعادة الشعور بالسيطرة على بعض العلاقات غير الصحية، وفي تحديد التوقعات التي أشعر بالارتياح تجاهها، مثل رؤية بعض الأشخاص في أماكن معينة، بدلاً من أن أكون متاحة لهم باستمرار.

**تشمل الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتحسين علاقاتك ما**

**يلي:**

★ قم بإنشاء "خطة تواصل" للأشخاص معينين في حياتك تثق بهم. يمكن أن توضح تلك الخطة كيفية تأثير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عليك، وماذا يفعلون إذا كانوا قلقين عليك، وكيف يمكنهم مساعدتك بشكل أفضل، خاصة أثناء الجدال. يمكن أن يساعدنا هذا النوع من التخطيط المسبق في إدارة المواقف العصبية، حيث نتفاعل جميعاً بطرق مختلفة.

★ تحمل المسؤولية عن أجزاء اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه التي تسبب مشاكل مع الآخرين، مثل التأخر، من خلال تحديد هذه

الأجزاء والتفكير في حل. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من الأشخاص أن يخبروك بموعد الاجتماع على أنه قبل نصف ساعة من الموعود الفعلي الذي سيجتمعون فيه، إذا كان التأخير يمثل مشكلة.

★ تذكر أن العلاقات ذات اتجاهين، علينا أن نبذل جهداً فيها. إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ليست "مشكلة"، ولكنها يمكن أن تؤدي ببساطة إلى طرق مختلفة في التفكير، لذلك من الجيد أن تكون قادراً على إيجاد حل وسط. ومع ذلك، حاول ألا تسمح للآخرين بجعلك تشعر كما لو أن هناك مشكلة بك مجرد قراءة هذا إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. بمجرد قراءة هذا الكتاب، ستكون على الأرجح أكثر وعيًا بذاتك من العديد من الأشخاص الآخرين. هذه الأعراض تظهر علينا جميعاً بشكل أو آخر، ولكن بدرجات مختلفة!

★ اكتب خطاباً أو قم بإجراء محادثة مع الأشخاص الذين ترغب في تحسين علاقاتك معهم، مع الاعتراف بأثر العلاقة في حياتك وشكر الشخص على وجوده بها. احرص على عدم المبالغة في الاعتذار عن الأشياء التي لم تفعلها؛ إذ يمكننا في كثير من الأحيان إلقاء الكثير من اللوم غير الضروري على أنفسنا.

★ توقف عن الهوس بإرضاء الناس. قل فقط ما تعنيه. لا تُلزم نفسك بأشياء دون تفكير أو لأنك تشعر أنه ينبغي عليك ذلك.

★ استخدم مفكرة لحياتك الشخصية، تذكرك بأعياد ميلاد الأشخاص واللقاءات والاجتماعات.

★ ابذل جهداً للاستماع حقاً إلى الأشخاص عندما يتحدثون وحافظ على التواصل البصري. إحدى الطرق الجيدة للقيام بذلك هي تكرار كل كلمة يقولونها في رأسك، بدلاً من محاولة التفكير فيما ستقوله

رداً عليهم.

★ احرص على أن يكون لديك فترة فراغ لنفسك كل أسبوع، ولو نصف ساعة فقط. تأكد من شحن بطاريتك الخاصة قبل إعطاء الطاقة للآخرين.

★ اطلب الدعم من معالج و/أو مدرب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لمساعدتك في إيجاد التوازن والروتين الصحي في علاقاتك مع الآخرين. يعد العلاج مهمًا جدًا بالنسبة لنا للحصول على مساحة للتعامل مع مشاعرنا.

★ إذا كنت تواجه مشكلات في علاقات معينة، فحاول رؤية معالج أنت والشخص المعنى. لقد وجدت العلاج الزوجي مفيدًا للغاية بالنسبة لي لأرى أنه ليس كل شيء كان خطأ!

إذا لم يكن الأشخاص في حياتك داعمين لك في إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإنني أوصي بالتفكير في خياراتك. على سبيل المثال، لقد واعدت أشخاصاً لم يوافقوني في تناول أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما جعلنيأشك في نفسي وفي نصيحة طببي! قد لا يكون هذا واقعياً بالنسبة لجميع العلاقات، ولكن من فضلك تذكري إعطاء الأولوية لنفسك وصحتك أولاً. إذا لم يجعلك شخص ما تشعر بالأمان عند التحدث معه عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فأعد النظر في حدودك مع هذا الشخص.

★ إذا كان هذا ينطبق على سياق العمل، فقم بإلقاء نظرة على الفصل الخاص بالعمل. إذ لا ينبغي أبداً أن تتعرض للتمييز بسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، خاصة في العمل.

★ فكر في كل صفاتك الرائعة ولماذا الأشخاص الموجودون في حياتك

محظوظون بوجودك. إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن تُشعرك بالضغط النفسي، ولكنها في النهاية تجعلنا أشخاصاً مثيرين للاهتمام وداعمين ومحظوظين ومهتمين. تذكر أن قيمتك تأتي من الداخل وليس الخارج، وأنك محظوظ من الأشخاص الموجودين في حياتك، والذين هم محظوظون بوجودك! ابحث عن مجموعات الدعم والأشخاص الآخرين الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. يمكن أن يكون هذا مفيداً لنا لنشعر بالدعم والتواصل مع الآخرين الذين يشاركوننا تجاربنا. وإذا كنت شديد التركيز على شيء ما، فيمكنك أيضاً العثور على مجتمع لهذا الغرض.

## الفصل الثالث عشر

### العلاج الدوائي

#### هل تعلم؟

★ في المملكة المتحدة، يجب على مقدمي الرعاية الصحية التأكد من أن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم "خطة علاج شاملة تعالج الاحتياجات النفسية والسلوكية والمهنية أو التعليمية" (المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية، 2019). وهذا يدل على أن الدواء في حد ذاته لا يكفي لعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بل يجب أيضًا إجراء تعديلات على نمط الحياة عند الضرورة.

لقد ثبت أن الأدوية فعالة جدًا لعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، حيث يصل معدل الاستجابة فيها إلى 70-80% (Spencer et al., 2005). تساعد الأدوية المنشطة الناقلات العصبية الموجودة في دماغ الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على العمل بشكل أفضل.

★ وُجد أن بعض الحلول غير الدوائية لها بتأثيرات إيجابية على أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، بما في ذلك

العلاج النفسي وتناول زيت السمك وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم. وعلى الرغم من أن الحالة قد تتغير بمرور الوقت، إلا أنها تظل معنا مدى الحياة، حيث لا يمكن التغلب تماماً على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

\*\*\*

يمكن أن يكون تناول الأدوية أمراً صعباً للغاية بالنسبة للأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذين يعانون من الوعي الذاتي والأداء التنفيذي والبيروقراطية. عندما تم تشخيصي ووصف لي طبيب نفسي خاص الدواء، لم يكن لدى حتى طبيب عام في المملكة المتحدة، وذلك بسبب التنقل بين البلدان كثيراً! يمكن أن يكون الأمر صعباً للغاية بما ينطوي عليه من محاربة وصمة العار المحيطة بأدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والتحديات الإدارية في الوصول إليها كل شهر، ومراقبة كيفية تأثيرها على جسمك وفهم الخيارات المتاحة أمامك.

وبما أنني لست متخصصة في المجال الطبي، فإن هذا الفصل لا يتطرق إلى التفاصيل العلمية لأدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وبدلاً من ذلك، سأشاركم من خلاله تجاريبي والدعم الذي كنت أتمنى لو حصلت عليه عندما بدأت في تناول الأدوية.

إن تناول الدواء هو خيار شخصي للغاية، أوصي بمناقشته مع طبيبك. وعلى الرغم من أنك في النهاية الشخص الوحيد الذي يمكنك الوثوق به عندما يتعلق الأمر بفهم جسمك، إلا أن الدواء يمكن أن يغير حياتك ويساعدك على إدارة أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. يرجى الالتزام بالدواء الذي يقترحه طبيبك، وتجنب العلاج الذاتي، والتحلي بالصبر؛ إذ قد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على النوع المناسب لك، ولكن ثق في العملية.

وتاماً مثلاً تتناول دواءً لحالة صحية جسدية مثل مرض السكري أو السرطان، فإنك تستحق الحصول على نفس الدعم لأي حالة من حالات النمو العصبي إذا كانت أعراضها تؤثر على حياتك. المساعدة متاحة، وما تقرره أنت هو المهم وليس أحد آخر.

## تجربتي

عندما شُخصت بالاضطراب لأول مرة، شعرت بتضارب شديد وكنت خائفة بشأن تناول الدواء الموصوف لي. شعرت أنه سيجعلني ضعيفة، وكانت مرعوبة من الاعتياد عليه، وشعرت بالكثير من الخجل بشأن الاضطرار إلى تناول الدواء مجرد أن أصبح "طبيعية".

ومع ذلك، عندما جربته، شعرت وكأنني ارتديت نظارات بعد أن كنت لا أكنُ أستطيع الرؤية طوال حياتي. كان بإمكاني رؤية الغبار في جميع أنحاء شقتي، واختفت الأفكار العديدة التي كانت تتنافس عادةً على جذب انتباهي في أي وقت. كان بإمكاني في الواقع الاستماع إلى مَن يحدثني والتركيز على ما يقوله، وشعرت بأن جسمي أقوى ويمكنني بسهولة القيام بالأشياء التي كنت أتجنبها عادة، مثل ممارسة الرياضة.

لقد اندھشت من معرفة أن "الوضع الطبيعي" بالنسبة للآخرين يعني عدم وجود راديو مستمر ببث 15 قناة مختلفة على مدار 24 ساعة يومياً عبر أدمغتهم.

ومع ذلك، لم يكن الأمر سهلاً بالتأكيد، خاصة لأنني لم أشعر أنه كان لدي أي شخص لأتحدث معه حول العملية بشكل صحيح. لم أكن أعرف أي شخص آخر مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. لقد تحدثت كثيراً عن هذا الأمر مع أشخاص مختلفين، وقد جعلني

بعضهم أشعر بالحاج الشديد.

ونظراً لأن طبيباً نفسياً خاصاً هو من وصف لي الدواء، فقد كلفني الذهاب إلى الطبيب النفسي والحصول على الوصفة الطبية كل شهر مئات الجنيهات الاسترلينية، مما جعلني أشعر أنني لا أستطيع التواصل معه بشكل مستمر للحصول على المشورة. ونتيجة لارتكابي وتشوشي، بدأت في تناوله في أيام معينة فقط بدلاً من تناوله كما هو موصوف، مما جعلني أشعر بتوعك شديد.

لكن أصبحت الأمور أفضل بكثير عندما قمت بالتسجيل لدى طبيب عام محلي وعملت معه بشكل تعاوني في علاجي. من المهم حقاً أن يكون لديك إشراف طبي احترافي منتظم على أي دواء جديد من خلال طبيب مختص يمكنك التواصل معه عند الحاجة.

والآن، بعد أن تناولت الجرعة الصحيحة من الدواء باستمرار لأكثر من ثلاثة سنوات، أستطيع أن أقول بكل يقين أنه غير حياتي نحو الأفضل. عندما لم أتناوله، كنت أتنقل باستمرار بين الوظائف والبلاد، وأتنازع مع الأشخاص في حياتي وأتخذ قرارات متھورة ندمت عليها لاحقاً، كما كنت أشعر بالقلق الشديد طوال الوقت.

وبالمقارنة، خلال السنوات القليلة الماضية، تمكنت من التركيز بما يكفي لتحقيق الاستقرار. لم أتمكن من الانتهاء من كتابة كتب مثل هذا فحسب، بل تمكنت أيضاً من العثور على السلام، والعيش بقلق أقل بكثير، والتفكير في القرارات بشكل صحيح، وإقامة علاقات قوية، وعيش حياة أكثر سعادة.

في هذه الأيام، أتعامل مع أدوية مثل الفيتامين اليومي، ولا أفك في الأمر كثيراً مقارنة بما كان عليه الحال عندما تم تشخيص إصابتي بالاضطراب لأول مرة.

أنا الآن أثق في تجربتي الخاصة أولاً وقبل كل شيء. والدليل على ذلك بالنسبة لي هو مدى اختلاف حياتي الآن مقارنة بما كانت عليه قبل أن أبدأ بتناول هذا الدواء.

## وصمة العار وأدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

هناك قدر كبير من الوصمة المتعلقة بتناول الأدوية الخاصة بصحتنا العقلية والنفسية، وخاصة بالنسبة لحالات مثل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. قد يكون من المربك أن تُنصح بتناول الدواء لمجرد أنك تفكّر بطريقة مختلفة عن الآخرين، ولكن في النهاية، إذا كان اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يسبب تأثيراً سلبياً كبيراً على حياتك، فلا عيب في تناول الدواء لتغيير ذلك.

لقد تغلبت على وصمة العار التي عانيت منها من خلال إعطاء الأولوية لصحتي فوق آراء الآخرين، وهو ما لا يزال يتبعني على القيام به بين الحين والآخر. قد أشعر أحياناً كما لو أنني "أغش" بطريقة ما، من خلال تناول الدواء، ويجب أن أذكر نفسي بأن تناوله يعني فقط أن عقلي قادر على العمل مثل أي شخص آخر.

على سبيل المثال، أعلم أنني تمكنت من الحصول على ما هو مطلوب في اختباراتي قبل أن أتلقي العلاج، ولكن الآن، عندما أخرط في دورة تدريبية أو دراسية، يمكنني بالفعل معالجة المعلومات التي يتم تدريسيها والاحتفاظ بها جيداً.

إن السبيل إلى التعامل مع القلق المرتبط بالأدوية هو أن تكون رحيمًا ولطيفاً مع نفسك، كما أوضحنا من قبل. إذا كان لديك ذراع مكسورة، تستخدم حامل الذراع، كما تفعل كل ما بوسعك لتحسين في أسرع وقت

ممكن. لن تتوقع من نفسك أن تكون قادرًا على عيش بقية حياتك بذراع واحدة، فقط لأنك تستطيع ذلك نظرياً. وإذا نصحك شخص ما بعدم استخدام حامل الذراع وبذل جهد أكبر لإصلاح العظام من خلال قوة الإرادة، فعلى الأرجح لن يكون رد فعلك جيداً!

إذا كان شريكك يعاني من مرض القلب، عليك التأكد من تناوله للأدوية الموصوفة له كل يوم. ومع ذلك، بالنسبة للصحة النفسية، غالباً ما تكون القصة مختلفة؛ لأنها غير مرئية، ولا نتعامل معها بنفس الطريقة. إن تناول الدواء لا يجعلك ضعيفاً، بل يجعلك أقوى حرفياً. لا يوجد شيء يدعو للخجل من الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

يُشط الدواء الناقلات العصبية المسؤولة عن التنظيم الذاتي، ولهذا السبب من المعروف أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعالجون أنفسهم بالكحول والمخدرات والتدخين والكافيين. قبل أن أتناول دوائي، كنت أدخن، وأشرب عشرة فناجين من القهوة يومياً، وأفرط في شرب الكحول بدرجة غير صحية للغاية، لكنني الآن لست بحاجة إلى هذه الأشياء على الإطلاق. في الواقع، حتى فنجان قهوة واحدة الآن له تأثير كبير علي عندما أتناول دوائي. شخصياً، أفضل كثيراً تناول الدواء الموصوف لي من قبل الطبيب والذي يمكنني من اتخاذ قرارات عقلانية، مثل عدم تناول المخدرات غير المشروعة، بدلاً من العلاج الذاتي من خلال المواد المسببة للإدمان والخطرة وغير القانونية.

إن تناول الأدوية الموصوفة من قبل طبيبك ليس له أي علاقة بقيمتك الذاتية. وفي الوقت نفسه، فإن عدم تناول الدواء ليس له أي علاقة بقيمتك الذاتية؛ فأنت من تحدد الأمر في النهاية.

نظرًا لأن أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أصبحت أكثر إثارة للجدل في السنوات الأخيرة، خاصة في وسائل الإعلام، فإنني أوصي بشدة بمحاولة الاستماع إلى نفسك في هذا الموضوع. وبدلًا من البحث عن الإجابات من خلال التحدث إلى كل شخص تعرفه مثلما فعلت أنا، أقترح عليك اختيار عدد قليل من الأشخاص الذين تثق بهم بعناية ومشاركة تجاربك معهم.

يمكن أن تؤثر الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على عيناً الذاتي، كما سنوضح فيما بعد، لذلك أوصي أيضًا بالاحتفاظ بمفكرة دوائية أثناء تجربة أي أنواع جديدة. يمكنك تسجيل أي آثار جانبية، وما تشعر به، وأي تغيرات في أعراض معينة، مثل مستويات التركيز. ومن خلال الاحتفاظ بهذه المفكرة بجانب سريرك، يمكنك تذكير نفسك بملئها كل مساء قبل النوم.

## تحديد أدويتك

في المملكة المتحدة، يجب وصف أي دواء لعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من قبل طبيب نفسي متخصص، وليس طبيب عام. قد تكون هناك فترة "تقييم" أولية، حيث يتم مراقبتك عن كثب لمعرفة مدى نجاح أنواع أو جرعات الأدوية المختلفة بالنسبة لك. إذ يظهر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بشكل مختلف لدى الجميع، ولا يوجد قرص واحد "يعالج الجميع"، فالأدوية المختلفة ستؤثر بشكل مختلف على مختلف الأشخاص، وقد تحتاج إلى تجربة عدد قليل منها للعثور على الخيار المناسب لك.

بمجرد الوصول إلى نقطة يكون فيها طبيبك النفسي راضياً عن حالتك، يمكنه إحالتك مرة أخرى إلى طبيبك العام، من أجل "الرعاية

المشتركة"، مما يعني أنه يمكنه الاستمرار في وصف الدواء الذي كنت تتناوله بالفعل.

هذا يعني أنه سيعين عليك العودة إلى الطبيب النفسي من أجل إجراء أية تغييرات خارج نطاق ما هو موصوف، وهو ما حدث عندما أخبرني طبيبي العام أن الأمر سيستغرق سبع سنوات إذا انتظرت قائمة الانتظار الخاصة بهيئة الخدمات الصحية الوطنية!

هناك أنواع مختلفة من أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكنها عادة ما تكون خاضعة للرقابة بشكل كبير. وهذا يعني أن الأطباء في المملكة المتحدة لن يصفوا إلا جرعات شهر واحد في المرة الواحدة.

يمكن أن يكون هذا مفيداً كمرساة مجازية (من الصعب جداً بالنسبة لي أن أنتقل بشكلٍ انفعالي إلى بلد آخر الآن!)، ولكنه صعب إذا كنت تواجه مشكلة في التنظيم والروتين وحضور الموعيد، وهو ما يواجهه العديد من الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه!

قد يكون من الصعب علينا أيضاً أن نتذكر تناول الدواء كل يوم، خاصة إذا كان لدينا أكثر من قرص واحد لتناوله، أو في أكثر من وقت. من المهم أيضاً أن يقوم طبيبك بمراقبة استخدامك للدواء بشكل صحيح، ويقيس وزنك وضغط الدم بانتظام، لأن الآثار الجانبية يمكن أن تكون خطيرة.

الآن أزور طبيبي كل ثلاثة أشهر لإجراء فحص جسدي وأتصل به كل شهر لتكرار الوصفة الطبية. لقد استغرق الأمر الكثير من التحسين للوصول إلى هذه النقطة، وكان مرهقاً في البداية، ولكن الأمر يتمثل ببساطة في شرح وضعك وطلب المساعدة عند الحاجة.

أوصي بمناقشته هذا الأمر مع طبيبك، أو ربما مدرب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الخاص بك (إذا كان لديك)، لمساعدتك في بناء روتين شهري مبسط لإدارة أدويتك. على سبيل المثال، يمكن أن يشمل ذلك:

★ سؤال طبيبك عما يجب أن تتوقعه، وما إذا كان هناك أي شيء يجب أن تكون على دراية به، مثل بعض الآثار الجانبية أو أوقات الاتصال به.

★ قم بإعداد تذكيرات في مفكرك لتتمكن من مراجعة طبيبك كل شهر لتجديد الوصفة الطبية الخاصة بك. يمكنك أيضًا تدوين الأشهر التي قد تحتاج فيها إلى إجراء مراجعة شخصية لأدويتك.

★ قم بإعداد تذكيرات في مفكرك للذهاب إلى الصيدلية في نفس اليوم من كل شهر لاستلام الوصفة الطبية الخاصة بك. يمكنك أيضًا أن تطلب من الصيدلي أن يتصل بك للتذكير.

★ اضبط منبه هاتفك على موعد تناول الدواء.

★ اطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المدرب التواصل معك قبل أسبوع من نفاد الدواء، للتأكد من أنك قد طلبته مجدداً.

★ اكتب على علبة الدواء أيام الأسبوع للتأكد من أنك تتناول أدويتك كل يوم.

★ احتفظ بأدويتك في مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة، مثل أن تكون بجانب فرشاة أسنانك.

★ تأكد من قراءة التعليمات الخاصة بأي دواء جديد واتباعها بشكل صحيح، ويمكنك أن تطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء قراءتها أيضاً. لم أفعل هذا وندمت حقاً لاحقاً عندما لم أستطع النوم بعد شرب القهوة!

★ تعرف على الآثار الجانبية المحتملة للأدوية واتخذ الإجراءات ذات الصلة، مثل التأكد من تناول ثلاث وجبات يومياً إذا كانت تؤثر على شهيتها.

★ لا تعطي أبداً أي شخص آخر الدواء الخاص بك ليتناوله؛ فقد يكون هذا خطيراً للغاية بل وحتى غير قانوني.

★ احتفظ بحبة من الدواء في محفظتك في جميع الأوقات، أو في مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة، مثل العمل أو منزل شريكك.

من المهم للغاية أن تتحدث إلى طبيبك في أسرع وقت ممكن إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو القلق أو لا تواجه التأثيرات المتوقعة. إذا كان هناك شيء لا يبدو على ما يرام، أخبر شخصاً تثق به في أقرب وقت ممكن وأحصل على مساعدة متخصصة. ثق بنفسك، وراقب جسمك بانتظام، وتذكر أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت لمعرفة نوع الدواء المناسب والجرعة المناسبة لك.

من غير المرجح أن يكون دواء اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمثابة "علاج" سريع بين عشية وضحاها، كما أنه لن "يعالجك" تماماً، ولكنه من المفترض أن يساعدك في إدارة أعراض معينة. من المهم اتباع نهج شامل، وهناك أشياء أخرى يمكن أن تساعد في دعمك بجانب الأدوية.

## مُدربو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

أشرح الفارق بين التدريب والأدوية من خلال التشبيه التالي: تخيل أنك كنت ترغب دوماً في إصلاح قفار لديك، ولكنك لم تتمكن من ذلك مطلقاً. في أحد الأيام، تم إعطاؤك نظارات وبات يمكنك رؤية الثقوب

التي لم تكن قادراً على رؤيتها من قبل، لكنك لا تزال لا تعرف كيفية الخياطة. وهنا يأتي دور المدرب ليدعوك في تعلم كيفية القيام بذلك. ليس من المفترض أن يظل المدرب موجوداً معك إلى الأبد، ولكن فقط لفترة كافية لتعلم هذه المهارات، و يجعلك مسؤولاً و تستطيع تنفيذها بالكامل.

على سبيل المثال، عندما تناولت دوائي لأول مرة، تمكنت فجأة من رؤية الفوضى في شقتي. ومع ذلك، ظللت لا أعرف كيفية تنظيفها بشكل صحيح. لم أكن أعرف كيفية التنظيف، أو متى يجب تنظيفها كل أسبوع، أو ما هي أنواع منتجات التنظيف التي أحتاجها، أو ما الذي يجب علي فعله. لقد تمكنت فجأة فقط من رؤية الفوضى التي ظل الجميع يشرون إليها!

يساعدك مدربو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على استخدام هذه القوى الجديدة، لأن الحبوب لا تمنحك المهارات. ليس هناك بالضرورةفائدة كبيرة في القدرة فجأة على التركيز بشكل أفضل إذا اخترنا التركيز على أشياء مثل وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من العمل!

يمكن لمدرب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن يساعد في تنفيذ مهارات التنظيم الذاتي لإدارة أدمغتنا ويجب أن يكون لديه معرفة متخصصة بما يمكن أن يساعد المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. على سبيل المثال، تدربيت مع أكاديمية "ADD Coaching"، التي لديها دورة تدريبية مكثفة للغاية تمتد لعدة ساعات أسبوعياً وتقييمات على مدار عدة أشهر. إنها معتمدة بالكامل من قبل اتحاد التدريب التفاعلي والرابطة المحترفة لمدربين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وقد كلفتني الكثير من المال!

في المملكة المتحدة، يمكن للحكومة تمويلك بنسبة 100% للاستعانة بمدرب لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إذا كنت تعمل من خلال برنامج الوصول إلى العمل. لقد وجدت شخصياً أن التدريب هو الشيء الأكثر فائدة الذي انخرطت فيه على الإطلاق لفهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتعلم الأزدھار بسببه، وليس على الرغم منه، لدرجة أنني أصبحت بنفسي مدربة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه!

وقد رأيت أن عملي امتلكوا نفس التجارب من خلال وجود شخص مستقل لديه معرفة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يدعمهم في تعلم وتنفيذ استراتيجيات لتغيير حياتهم. لقد قمت بتدريب الأشخاص على كل شيء بدءاً من تنظيف منازلهم وحتى تنظيم أعباء عملهم وإدارة حساسيتهم للرفض وتنسيق جميع أفكارهم الرائعة. يركز التدريب بشكل كبير على المستقبل، وهو عملي وليس من المفترض أن يستمر إلى الأبد؛ بل يهدف إلى تعليمك كيفية الصيد بنفسك، بدلاً من إطعامك ليوم واحد.

من المهم العثور على المدرب المناسب لك، ومعظمهم يقدمون جلسات تمهيدية مجانية لمعرفة ما إذا كان مناسباً لك. من المهم أن نلاحظ أنه يمكن لأي شخص أن يطلق على نفسه لقب مدرب، فهو مجال غير منظم إلى حد كبير. يرجى التأكد من مراجعة أي مدرب حول خبرته، وخاصة معرفته باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، قبل البدء. في النهاية، الشيء الأكثر أهمية هو أن تثق بمدربك وأن تكون على استعداد لبذل الجهد خلال الجلسات لإجراء التغييرات التي تريد رؤيتها.

## العلاج النفسي

وعلى النقيض من الطبيعة العملية للتدريب، فإن العلاج النفسي أكثر عاطفية، ويمكن أن يساعد في معالجة المشكلات العاطفية مثل الاكتئاب والقلق والمعتقدات المقيدة للذات. من المهم حقاً أن تمنح نفسك بشكل مستمر مساحة لمعالجة مشاعرك بطريقة محددة.

من المهم العثور على المعالج النفسي المناسب لك، خاصةً أننا قد نناقش معه معلومات حساسة وشخصية للغاية.

يمكن أن يكون العلاج النفسي باهظ الثمن ويصعب الالتزام به إذا لم نشعر أنه مفيد على الفور. إن الفائدة الرئيسية من العلاج النفسي هي وجود شخص يستمع إلينا ببساطة، غالباً ما تظهر الفوائد على مدى فترة أطول، وهو ما يمكن أن يمثل تحدياً لأولئك منا الذين يبحثون عن الإشباع الفوري! إن النظر إلى الوراء وتفحص أفكارنا يمكن أن يقودنا أيضاً إلى اجتار الأفكار وإثارة الكثير من المشاعر، لذا يرجى التأكد من أن المعالج الخاص بك قادر على مساعدتك في إدارة ذلك إذا حدث.

إذا تمكنت من العثور على معالج نفسي يفهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ويكون مجتهداً ومُطلاً، فسيكون هذا مثالياً. لقد وجدت أن العلاجات "البديلة" مفيدة بشكل لا يصدق، مما يجعلني مهتمة بالجوانب الجديدة للعلاج النفسي، مثل العلاج بالموسيقى والفن مع معالجة تدعى تاليا جيرتون.

يمكن أن تكون أنواع العلاج الأخرى، مثل العلاج المعرفي السلوكي، مفيدة جداً، حيث توفر مهارات لتغيير طريقة تفكيرك وتصرفاتك. ومع ذلك، قد يتطلب الأمر منك القيام بواجبات منزلية خلال الجلسات، لذلك من المهم إبلاغ معالجك عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

لديك وطلب دعم إضافي عند الحاجة (أحدثك من واقع خبرتي!). قد يتمكن طبيبك العام من إحالتك للعلاج في هيئة الخدمات الصحية الوطنية، لذا اطلب منه بالتأكيد إذا لم يفعل ذلك تلقائياً. وكما هو الحال مع التدريب، من المهم العثور على معالج مؤهل بشكل مناسب، لذا يرجى استكشاف الخيارات المتاحة أمامك وطرح الكثير من الأسئلة قبل البدء.

## النظام الغذائي

إن الطعام الذي نضعه في أجسامنا يمكن أن يكون له تأثير هائل على عقولنا. بالنسبة للعقول التي تبحث عن التحفيز، يمكن للسكر والكافيين والكحول أن توفر لهم ما يحتاجونه، المشكلة في ذلك هي أن ارتفاعات الطاقة هذه قصيرة العمر، وتتسبب في الإدمان وتكون سيئة لأجسامنا؛ فهناك صلة قوية بين السمنة واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Olivardia, 2018). كنت أتناول الشوكولاتة والقهوة بنهم، مما كان يسبب لي إرهاقاً وضعفاً. يمكن أن تبدو المشروبات السكرية بمثابة دفعه فورية من الطاقة والتركيز، ولكن التأثير يزول بسرعة ثم يتركنا مرهقين ومتعبين.

بالنسبة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، قد يbedo الطبخ مملاً وطويلاً بعض الشيء. لقد كنت سيئة للغاية في اتباع الوصفات وكانت أقوم فقط بتخمين تقريري للمقادير المطلوبة. وكان ينتهي هذا عادةً بمذاق طعام غريب بعض الشيء ومطبخ فوضوي لا أتمكن من حشد الطاقة لتنظيفه. لذا كان تناول الطعام في الخارج أسهل بكثير.

لكن مثل الشوكولاتة، فإن هذه "الوجبات السريعة" تمنحنا دفعات قصيرة من الطاقة، يتبعها الإرهاق. يمكن أن يعاني المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في كثير من الأحيان من مشاكل في النوم، كما سنوضح فيما بعد، واتباع نظام غذائي يحتوي على السكر والكافيين يؤدي إلى تفاقم هذه المشاكل. كما أن شراء الطعام من الخارج أو طلبه كل يوم أمر مكلف أيضاً، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى مشكلات مالية كما شرحنا من قبل.

يعدّ تعلم الطبخ أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك. إن دمج الطهي والوقت المناسب لتناول وجبات الطعام في روتينك، سيغير حياتك ويسمح لك بالتحكم في طاقتكم بدلاً من أن تكون تحت رحمة السكر والكافيين.

من الأفضل لك أن تحاول التخلص من أكبر قدر ممكن من السكر والقهوة والكحول والوجبات السريعة من نظامك الغذائي. ومن خلال التخطيط لوجبات الطعام والتفكير في المكان الذي قد تتناول فيه عادةً طعاماً غير صحي، يمكنك معرفة كيفية التغلب على العوائق التي تواجهك. على سبيل المثال، إذا لم يكن لديك الوقت لإعداد وجبة الإفطار، قم بإعدادها في الليلة السابقة!

إذا كنت تواجه صعوبة في شراء المكونات، في يمكنك الاعتماد على خدمة توصيل، أو التخطيط لذلك مسبقاً كل أسبوع. يمكنك أيضاً استخدام جهاز الطهي البطيء لطهي وجبة كبيرة واحدة في نهاية كل أسبوع يمكنك تناولها طوال الأسبوع دون التفكير في الأمر، مما يزيل الضغط الناتج عن التخطيط لوجبات مختلفة. إن تخصيص القليل من الوقت في نهاية كل أسبوع لنظامك الغذائي للأسبوع المقبل سيكون له تأثير كبير على حياتك وصحتك.

## التمارين الرياضية

أظهرت الدراسات أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يقلل من شدة أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ويحسن الأداء الإدراكي (Hillman et al., 2019). يمكن للتمارين الرياضية أن تفعل ما تفعله أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للدماغ، على الأقل لفترة قصيرة من الزمن. فهي تنتج الإندورفين، مما يجعلنا نشعر بالسعادة، وتسمح لنا بإفراج طاقتنا الزائدة؛ والتي يمتلكها مرضى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كثيراً! إنها تهدئنا، وتُصفّي عقولنا، مما يساعدنا على التركيز على شيء واحد.

ومع ذلك، قد تجد صعوبة في تحفيز نفسك على ممارسة الرياضة! مثلما كان الحال معك. وقد تغلبت على ذلك من خلال اكتشاف كيفية جعل الأمر سهلاً وممتعاً قدر الإمكان، سواء كان ذلك بالنوم بملابسي الرياضية أو تجربة حرص رياضية ممتعة مثل الرقص. ويمكن أن يكون وجود رفاق في التمرين أو الانضمام إلى فريق مفيداً أيضاً في تلك العملية.

أوصي بشدة بدمج التمارين الرياضية في روتينك اليومي بأي طريقة ممكنة، حتى لو كان من خلال مجرد المشي بدلاً من استخدام وسائل النقل العام أو ممارسة تمارين التمدد قبل النوم. سوف تُصفّي عقلك وتحرق أي طاقة زائدة قد تكون لديك، مما يسمح لك بالتركيز بشكل أفضل طوال اليوم والنوم جيداً في الليل.

## التأمل

يعد التأمل طريقة رائعة لتدريب عقلك، وقد ثبت أيضاً أن بعض أشكال التأمل -مثل اليقظة الذهنية- لها تأثير إيجابي على أعراض

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Mitchell et al., 2017). ويشير هذا إلى التواجد في اللحظة الحالية و اختيار أفكارك بوعي بدلاً من السماح لها بالتسليل إلى عقلك في جميع الأوقات. يمكن أن يكون التباطؤ والسكون والحضور أموراً صعبة للغاية بالنسبة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن هناك طرق للاستفادة من التأمل واليقظة الذهنية في حياتك، وسنشرح ذلك في الفصل الخاص بالتأمل .

كما أن كونك لطيفاً مع نفسك، كما أوضحتنا في فصل اللطف، هو عامل آخر مهم جدًا في تحسين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك. إن التعاطف مع الذات يسمح لنا بالتفكير بعقولنا للتغيير سلوكياتنا السلبية، لأن هذا سيؤدي إلى أفضل سيناريو بالنسبة لنا. عندما نهتم بأنفسنا، سنرغب في التأكد من أننا نأكل طعاماً مناسباً أو نعيش في بيئه نظيفة أو نبقى في وظيفة مستقرة. عندما ندرك أننا نستحق أن تكون سعداء، يمكننا تحويل انتباهنا إلى اكتشاف أفضل طريقة للعثور على تلك السعادة والحفاظ عليها.

## الفصل الرابع عشر

### قول لا

هل تعلم؟

- ★ يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من خلل التنظيم العاطفي، وفرط الحساسية للرفض، وتدني احترام الذات. وقد يواجهون صعوبة في قول لا، أو التفكير في الأمور بشكل صحيح قبل قول نعم، من أجل إرضاء الآخرين. ويمكن أن تصاحب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مشكلات حسية، مما قد يساهم في عدم قدرتنا على فهم احتياجاتنا الخاصة حتى على المستويات الأساسية؛ والتي لا يمكن حينها إيضاحها للأخرين!
- ★ وُجد أن هناك علاقة بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وجود مشكلات في معالجة التواصل، مما يؤدي إلى سوء الفهم مع الآخرين. على سبيل المثال، التشتبث أثناء المحادثة، أو وجود مشكلات في الذاكرة تتسبب في نسيان المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لما قالوه سابقاً. ويمكن أن يؤدي هذا إلى الخجل و"الأكاذيب البيضاء" في محاولة لصلاح الوضع، وغالباً ما يظهر ذلك على أنه إرضاء للناس (2010, Bernstein).

\* إن خلل الحساسية للرفض الذي يُقال أنه يصاحب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يؤدي إلى أن يحاول الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إرضاء الناس دائمًا. قال الدكتور ويليام دودسون إن الأشخاص الذين يعانون من خلل الحساسية للرفض "يقومون بفحص كل شخص يقابلونه بسرعة ولديهم قدرة رائعة على معرفة ما الذي سيعجب به هذا الشخص أو يمتدحه بالضبط ... إنهم عازمون للغاية على تجنب احتمالية استياء الآخرين وإبقاء الجميع سعداء لدرجة أنهم في كثير من الأحيان لا يعرفون رغباتهم الخاصة" (2016, *Dodson*).

\*\*\*

إن امتلاك عقل سريع يميل إلى التصرف قبل التفكير في الأشياء بشكل صحيح يعني أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يكونوا عرضة للالتزام بأشياء قد لا يرغبون في القيام بها بالفعل وقول أشياء لا يقصدونها. وإلى جانب أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الأخرى، مثل قصر فترة الانتباه، والمعاناة في التخطيط المستقبلي وإدارة الوقت، والحساسية المفرطة تجاه الرفض المحتمل، قد يعني ذلك أننا نتوق بشدة لاستحسان الآخرين، ونكون مستعدين لفعل أي شيء للحصول عليه.

وهذا يؤدي إلى محاولات مستمرة لإرضاء الناس. وأنا أقصد بذلك أنك تُرضي الناس على حساب نفسك، أو أن تتصرف بدافع "الشعور بالسوء" أو بدافع الرغبة في أن تكون "لطيفاً". قد يبدو الأمر وكأنك تختار دونوعي استغلال نفسك للآخرين علىأمل أن يُعجبوا بك. ويمكن أن يعني ذلك أننا نكافح من أجل قول لا أو وضع حدود في العلاقات، ونستنزف أنفسنا بشكل مفرط، مما يؤثر على جميع مجالات حياتنا.

المفارقة في هذا هي أن الناس نادراً ما يتفاعلون بالطريقة التي تريدهم أن يتصرفوا بها، على الرغم من بذل قصارى جهدك. فلا أحد يستطيع السيطرة على ما يشعر به شخص آخر. بعض الناس لن يحبونك وهذه هي نهاية الأمر؛ وليس هناك أي قدر من الزهور أو اللطف الذي يمكنك منحهم إياه لتغيير رأيهما. ومن المفارقات أنه في

كثير من الأحيان قد ينتهي بك الأمر في الواقع إلى عدم إرضاء أي شخص على الإطلاق، لأنك استنزفت وشتّت نفسك للغاية لدرجة أنك أصبحت لا تستطيع في الواقع الالتزام بشكل كامل بأي شيء أو مع أي شخص. الطريقة الأخرى التي يمكن أن يؤثر بها إرضاء الناس على علاقاتك هي الكذب. قد حاول الخروج من الموقف الصعب بكتبة بيضاء أو بعذر، لأننا نشعر "بالسوء" عند قول الحقيقة؛ مثل أننا ببساطة لا نريد رؤية شخص ما. وبسبب اندفاعنا، يمكن أن يحدث هذا حتى قبل أن ندرك ذلك بوعي، الأمر الذي يمكن أن يكون محبطاً للغاية.

قد يكون من الصعب الحفاظ على هذه الأكاذيب وغالباً ما تُكتشف بسهولة، مثل طفل تملأ الشوكولاتة وجهه ويقول إنه لم يأكل أي شيء! ويمكن أن يتجلّى هذا أيضاً في المبالغة في الوعود أو وضع توقعات مستحيلة على أنفسنا لا يمكننا تلبيتها، مما يؤدي إلى إدامة الشعور بعدم الأمان والذنب.

لقد قادتني معاناتي مع قول لا إلى الشعور بالاستياء في نهاية المطاف، كما لو أن كل علاقاتي كانت مبنية على قيامي بأشياء من أجل الآخرين، وعدم وجود أي وقت لنفسي مطلقاً للقيام بأشياء مثل الطهي أو ممارسة الرياضة، وأصبحت مريضة جسدياً نتيجة لذلك، وأشعر بالإنهاك بشكل عام.

لقد أصبح إرضاء الناس جزءاً لا يتجزأ من مجتمعنا، الذي يُقدر "الانشغال" أكثر من الحصول على وقت للاسترخاء، وكونك شخصاً "جيداً"، سواء كموظف، أو كصديق، أو كأحد أفراد الأسرة. وتتفاقم هذه التوقعات غير الواقعية بسبب وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن الوصول إلينا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. أنت ببساطة إنسان في نهاية المطاف، وليس لديك سوى قدرة محدودة وقدر معين

من الأشياء يمكنك القيام به؛ وأولويتك الأولى يجب أن تكون نفسك. من خلال تقييم نفسك، ستدرك ماذا ومن يجب أن تُقدره في حياتك، بدلاً من قبول كل شيء تلقائياً.

## الحدود

منع إرضاء الناس على حساب نفسك، من الضروري بالنسبة لنا أن نضع حدوداً ونلتزم بها، وهي الطريقة التي نخبر بها الآخرين كيف يعاملونا.

يمكننا أن نفكر في حياتنا مثل المنزل، حيث يمكننا فتح الباب للسماح للأشخاص بالدخول إذا اخترنا القيام بذلك ووفق الشروط التي نشعر بالراحة معها، على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يطرق بقوة على الباب، فلن نفتح ونسمح له بالدخول ببساطة. الحدود هي الأسوار التي يمكننا وضعها لحفظنا على سلامتنا واحترام الآخرين لنا وفهم هويتنا. إنها الحدود الفاصلة بيننا وبين الآخرين، والتي تُمكّننا من إقامة علاقات صحية.

يمكن ذكر الحدود بشكل صريح، مثل عدد الساعات التي تعقدت عليها للعمل في الأسبوع، أو ضمنياً، مثل تقديم يدك للمصافحة، بدلاً من مد ذراعيك للعناق.

### يمكن للحدود أن تكون:

★ **فضفاضة:** والتي لا تعبر عنا بشكل واضح، مثل قول نعم لأنشيء لا نريد القيام بها. لقد عانيت مع هذا كثيراً لدرجة أني عملت أحياناً مجاناً.

★ **جامدة:** والتي تكون غير مرنة في جميع المواقف وتؤدي إلى إبقاء الأشخاص بعيدين عنا، مثل عدم حضور أي مناسبة اجتماعية. على

سبيل المثال، قمت بإخراج أصدقائي من حياتي بقسوة شديدة بعد أن شعرت بالرفض منهم، وكان ذلك بسبب قلقي الشديد.

★ **صحية:** والتي نضعها مع الوعي بقدراتنا الذاتية، والتواصل الواضح، والانطلاق بوعي من اللحظة الحاضرة. على سبيل المثال، قد تتمثل تلك الحدود في مشاركة بعض الأشياء الشخصية عنك مع الأشخاص الذين تثق بهم، عندما يكون من المناسب القيام بذلك.

**كما يمكن للحدود أن تكون:**

★ **مادية:** مثل أن نتوقع من الناس أن يسألونا قبل استعارة ممتلكاتنا.

★ **جسدية:** والتي تشمل مساحتنا الجسدية، مثل أن يطلب منا الشخص الإذن قبل أن يلمسنا.

★ **عاطفية:** والتي يمكن أن ترتبط بعدم تحمل المسئولية عن مشاعر الآخرين بل تحمل المسئولية عما نشعر نحن به، دون أن نتوقع من الآخرين أن يجعلونا نشعر بالتحسن.

★ **فكيرية:** مثل أن يكون لدينا آرائنا الخاصة ونعتبر عنها. عندما نضع حدوداً، يجب علينا أيضاً أن نوضحها للآخرين ونعمل على دعمها. لقد وجدت مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذي أعيانيه أنه يجب علي أن أبذل جهداً إضافياً حتى في التعرف عليها في المقام الأول، نظراً لضعف الوعي الذاتي في القدرة على تحديد احتياجاتي، كما أوضحتنا في الفصل الخاص بالوظائف التنفيذية.

## إعطاء الأولوية لنفسك

نظراً لأن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يعانون من صعوبة إدارة الوقت والاندفاع والإلهاء، فيمكننا أن ننسى

إعطاء الأولوية لأنفسنا، خاصة عندما يطلب منا شخص ما طلبًا. وهذا يتطلب منا أن يكون لدينا وعي ذاتي وقدرة على تحديد الطريقة التي نريد أن نعيش بها حياتنا، بدلاً من الاستجابة للأحداث الخارجية. وبدلًا من تحويل تركيزنا في الحياة إلى أشخاص آخرين، يمكننا التركيز على أنفسنا.

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

1. اكتب قائمة باحتياجاتك غير القابلة للتفاوض في المجالات التالية:
  - ★ النوم (كم ساعة تحتاج في الليل لتشعر بالراحة؟ هل إرضائك للناس يعقل هذا الاحتياج؛ على سبيل المثال من خلال قبولك دعوات للسهر كل ليلة، حتى لو كنت لا ترغب في ذلك؟)
  - ★ الأكل (كيف تخطط طهي وجباتك وتتناولها كل يوم؟ ما الذي عليك القيام به كل أسبوع لتحديد أولويات وجباتك، مثل تخصيص وقت لذلك في عطلات نهاية الأسبوع؟)
  - ★ التأمل واليقظة الذهنية (كم عدد المرات التي تسترخي فيها ولا تنشغل بفعل أي شيء؟)
  - ★ الصحة (ما الذي يجب عليك فعله لتشعر أنك بصحة جيدة كل يوم؟ متى تمارس الرياضة؟ هل تحتاج إلى تناول الدواء كل يوم، وتحديد أي مواعيد طبية هامة؟)
  - ★ المنزل (ما الذي تحتاجه من بيئتك؟ هل أنت شخص نظيف أم فوضوي؟ ما هو مقدار الوقت الذي تحتاج لقضاءه بمفرده مقابل التواصل الاجتماعي مع الأشخاص الذين تعيش معهم؟)
  - ★ الشؤون المالية (ما هو مقدار المال الذي تحتاجه للبقاء على قيد الحياة؟ ما الذي تحتاج إلى جعله من أولوياتك من حيث الإنفاق؟ ما المبلغ الذي تنفقه على نفسك؟ هل تتقاضى أجراً مقابل العمل

الإضافي؟)

- ★ الحياة الاجتماعية (ما مقدار التفاعل الذي تحتاجه مع الأصدقاء والعائلة لتشعر بالتواصل؟ ما هو مقدار الوقت الذي تريد تخصيصه لذلك كل أسبوع؟)
- ★ المواجهة (ما الذي تحتاجه في العلاقة لتشعر بالأمان والسعادة؟ كيف تريد أن يعاملك الشخص الذي تواعده؟)
- ★ الهوايات (ما هي الهوايات التي عليك القيام بها لتجعلك سعيداً؟ كم مرة تستمتع بحياتك بوعي؟)
- ★ الحدود الجسدية (ما الذي تشعر بالراحة معه من حيث قرب الأشخاص الآخرين منك؟)
- ★ العمل (ما الذي تحتاجه من وظيفتك؟ هل تقوم بعمل شخص آخر، أو تحمل الكثير من العمل؟ ما هي ساعات عملك؟ هل يمكن للزملاء الاتصال بك خارج تلك الأوقات؟)

2. قيم المجالات المذكورة أعلاه وحدد عدد مرات تلبية احتياجاتك. هل تجد نفسك تعطي الأولوية لأشخاص آخرين في مجالات معينة؟ هل يمكنك أن تخيل أن هذه الاحتياجات تملأ طاقتك مثل بطارية قابلة لإعادة الشحن وتؤطرها حسب الضرورة حتى تتمكن من تقديمها للآخرين بشكل صحيح؟

3. قم بإعداد قائمة بالاحتياجات الأساسية التي حدتها كعبارات في زمن المضارع. على سبيل المثال:

- ★ أيام ثمان ساعات كل ليلة.
- ★ ساعات عملی من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً، ولا أتحقق من بريدي الإلكتروني خارج هذه الساعات.
- ★ أتواصل اجتماعياً في هذه الأيام من الأسبوع.

★ أخصص وقتاً في أيام الأحد لطهي طعامي للأسبوع المقبل.  
★ أكون حراً في تلك الليلة من الأسبوع.

4. احتفظ بهذه القائمة في مكان يمكنك رؤيتها فيه بسهولة وقرأها بصوت عالٍ أمام نفسك في المراة، ولاحظ كيف تشعر. هل يمكنك أن تخيل أنك تقرأها عن شخص آخر؟ كيف يغير هذا الأمور؟
5. حاول تخصيص بعض الوقت للقيام بذلك بانتظام، وقم بتغيير قائمتك عند الضرورة أو حينما تحتاج إلى بعض التذكيرات الإضافية.

## التحقق مع نفسك

بينما نكافح مع الوعي الذاتي والأداء التنفيذي والتفكير بسرعة كبيرة، يمكننا حفظ جميع قوائم الاحتياجات التي نحبها، ولكن إذا نسينا استخدامها، فقد لا يكون هذا مفيداً جداً!

للتغلب على هذا، قمت بتدريب عقلي على خلق مساحة واعية بين الوقت الذي يطلب فيه شخص ما شيئاً مني وإعطائه إجابة (في معظم الأوقات!). في هذه المساحة، أحاول الاطلاع على قائمة مرجعية لمعرفة ما إذا كنت أريد حقاً أن أقول نعم، أو ما إذا كنت أميل إلى ذلك بسبب الشعور "بالسوء". وأنا أشير إلى هذه العملية باسم "التحقق مع نفسي".

يتضمن ذلك تقييم الإيجابيات والسلبيات والتفكير في الاعتبارات الأخرى. هل لدى الوقت للقيام بهذا النشاط؟ ماذا سيكلعني؟ إذا قبلت دعوة عشاء ليلة الخميس على سبيل المثال، فهل هذا يعني أنني سوف أكون مرهقة يوم الجمعة؟ ما هي جميع التكاليف المحتملة؟ كم يمكن أن يكلفني هذا العشاء من حيث المال؟ هل يمكنني تحمل ذلك؟ هل

يُظهر جسدي أي علامات مقاومة، مثل تقلص رقبتي أو انقباض فكي؟ من أين يأتي الدافع لقول نعم؟ ما هو السيناريو الأسوأ إذا قلت لا؟

أحاول أن أفكر في كيفية تأثير ذلك عليّ في المستقبل، وهو أمر لا يأتي بشكل طبيعي بالتأكيد! ومع ذلك، سواء كان ذلك بالتفكير في القرارات السيئة التي قد أتخاذها عندما أكون في حالة سُكر أو التحقق من مفكري لمعرفة جدولي، فأنا لا أندم أبداً على أخذ وقتي للإجابة، على الرغم من أن الأمر قد يبدو غير طبيعي.

بدلًا من أن أقول نعم تلقائياً، أحاول التفكير في خياراتي، الأمر الذي أصبح أسهل كثيراً بمرور الوقت. عندما نفكر بهذه السرعة، يمكننا أن نواجه صعوبة في التفكير في هذه الخيارات المختلفة، مثل رؤية شخص ما في يوم مختلف بدلًا من اليوم المحدد. قد يكون من الصعب التفكير في حل وسط، بدلًا من مجرد قول نعم، خاصة إذا شعرنا بالضغط لاتخاذ قرار (حتى لو كان ضغطًا نحن من فرضناه على أنفسنا!).  
يحق لنا جميعاً الحصول على المساحة والوقت للتفكير في القرارات. إن التأخر في اتخاذ القرارات لا يجعلنا سيئين، بل في الواقع يجعلنا أكثر احتراماً، حيث من المرجح أن تكون قادرين على الوفاء بالتزاماتنا، إذا قررنا قول نعم. إن احترام احتياجاتنا الخاصة هو بمثابة احترام لاحتياجات الآخرين أيضاً، فلا يمكننا أن نعطي من كوب فارغ.

## قول لا

إن قول لا كان يسبب لي مشاعر رهيبة من الذنب والقلق. كنت أفضل أن أتعرض للإذلال بدلًا من الدفاع عن نفسي في موقف حرج وأن يُنظر إلي على أنني "شخصية صعبة". شعرت أنني بحاجة إلى "سبب" مُبرّر

لأقول لا، مثل القول بأنني كنت في علاقة إذا طلب مني شخص غريب الخروج في موعد غرامي. كما كافحت لرفض الأشخاص الذين توقعوا مني أن أعمل مجاناً، وشعرت بالذنب لدرجة أنني لم أطلب استعادة غرفة نومي من "صديق" بقي فيها أثناء عطلتي، مما يعني أنه كان على العثور على مكان جديد لأعيش فيه!

قد يكون إيضاح حدودنا بقول لا أمراً صعباً بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والذين يعانون من الحساسية للرفض ويميلون إلى التعاطف الشديد. ونظرًا لأننا ربما عانينا كثيراً في حياتنا، فقد نشعر بالذعر بشأن إمكانية جعل شخص آخر يشعر بألم الرفض (الدرجة التي انخرطت في علاقات رومانسية كاملة مع أشخاص لم أحبهم!) أو نريد أن نثبت أنفسنا. إن كلمة "لا" هي عبارة كاملة. ليس من الواقحة أو الإساءة ألا ترغب في القيام بشيء ما.

قد يكون من المفيد جدًا أن ننظر في معتقداتنا حول قول لا، والعقبات العملية التي نواجهها. على سبيل المثال:

★ ما هو شعورك عند قول "لا"؟ ما الذي يمنعك من قول "لا" للأشياء التي لم تكن ترغب في القيام بها في الماضي؟

★ ما الأشياء التي وافقت على القيام بها الآخرين هذا الأسبوع؟ كم من هذه الأشياء كنت تريد فعلًا القيام به؟

★ كم عدد الطلبات التي قلت لا لها هذا الأسبوع؟ هل تجد غالباً أنه ليس لديك ما يكفي من الوقت للقيام بكل الأشياء التي تريدها الآخرين؟ هل تعطي الأولوية لهذه الوعود على حساب نفسك؟ ما هو تأثير ذلك عليك؟ هل لديك الوقت الكافي للرعاية الذاتية؟

★ عندما قلت لا في الماضي، كيف فعلت هذا؟ ما الذي حدث نتيجة لذلك؟

★ هل يمكنك تحديد الموقف الذي شعرت فيه بالذنب لقولك لا؟ ما هو دور الأشخاص الآخرين في هذه الحالة؟ نادرًا ما تكون هناك مواقف تقع فيها كل المسئولية على عاتقنا وحدها، حتى لو كان ذلك من خلال أشخاص آخرين يعبرون عن مشاعرهم تجاه موقف ما. أنت لست قارئ الأفكار!

بعد العمل مع معالج نفسي، تم تكليفني بمهمة، وهي أن أدفع مقابل شيء صغير بورقة نقديّة بقيمة 20 جنيهًا إسترلينيًّا دون الاعتذار عن عدم امتلاك فئات نقديّة أصغر.

لقد لاحظت مدى خوفي من القيام بهذا التمرين، وكم كان من المغرى الاعتذار عندما سُئلت عما إذا كان لدي أي فئات نقديّة أصغر. ذكرت نفسي بأن مهمّة موظف الخزينة هي توفير هذه الفئات وإعطائي بقية المبلغ وليس مسؤوليتي. وقد تلاشت هذا القلق عندما قال لي الموظف: "لا توجد مشكلة"، وأعطاني المبلغ المتبقّي، مبتسمًا ومتممّيًّا لي يومًا سعيدًا.

يمكنك أنت أيضًا تجربة شيء مماثل عن طريق تحديد طريقة آمنة للتدريب على قول لا. يمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل عدم الرد على رسالة على الفور (دون الاعتذار)، أو مغادرة حفل عندما تريد ذلك، بدلاً من إجبار نفسك على البقاء حتى النهاية.

## ايضاح حدودنا

يمكن مشاركة حدودنا بشكل صريح مع شخص آخر شفهياً أو كتابياً. أنا شخصياً أجد أنه من الأسهل بكثير كتابة الأشياء التي

تجعلنيأشعر بعدم الارتياح بدلاً من التحدث عنها. من المهم أن تظل هادئاً وأن تكون واضحاً قدر الإمكان، مثل قول: "من المهم بالنسبة لي أن...، أو أريدهك أن...".

من المهم أيضاً أن تسأل الآخرين عن توقعاتهم منك قبل أن تقول نعم. لا بأس أبداً بطلب المزيد من المعلومات، حتى تتمكن من اتخاذ القرار الأفضل. ويرتبط هذا بشكل خاص بموافقات العمل، حيث قد نقفز إلى الاستنتاجات دون الحصول على كل الحقائق، ونقول نعم تلقائياً.

إن تحديد ما يُطلب منك بالتفصيل، سواء كان ذلك هو المعايد النهائي لمشروع ما أو عدد كعكات البراونيز التي من المتوقع أن تصنعها، يمكن أن يكون مفيداً جداً لمرضى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. ومن الأفضل أن تطلب من شخص ما أن يرسل لك هذه المعلومات كتابياً حتى تتمكن من الرجوع إليها لاحقاً، مما يمنحك أيضاً وقتاً إضافياً لاتخاذ القرار!

بالنسبة للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، هناك صعوبة كبيرة أخرى تتمثل في عدم التريث ومراجعة أنفسنا وقول لا، إذا كان هذا هو ما يبدو الخيار الصحيح. يمكن لأدمغتنا أن تتحرك بسرعة كبيرة لدرجة أننا ننسى تماماً قائمة الاحتياجات التي قرأنها في ذلك الصباح!

لقد اكتسبت الكثير من الخبرة في ذلك، وبعض الطرق التي ساعدتني تشمل:

★ وجود ملاحظات لاصقة على حاسوبي محمول لتذكيري بـ "الтриث قبل قول نعم".

★ تعيين مساعد افتراضي ليكون بمثابة "حارس البوابة" الخاص بي،

وقول لا لكل من لا يلتزم بحدودي. وهذا مفید بشكل خاص في  
مواقف العمل، حيث أتني كنت سأعمل دائمًا مجانًا لو لا ذلك!

★ تحديد بعض الأشخاص الذين أميل إلى قول نعم لهم تلقائياً وتغيير  
أسمائهم على هاتفى لتنذيرى بعدم الرد فوراً!

★ وضع خلفيات للهاتف تحتوى على أسئلة مثل "كيف سيكون  
شعورك بقول نعم لهذا الأمر خلال ثلاثة أسابيع، وثلاثة أشهر،  
وثلاث سنوات؟"

★ استخدام مفكري لتسجيل مواعيد كل شيء في حياتي، بما في ذلك  
دروس التمارين الرياضية وأوقات الوجبات!

## الحفظ على حدودك

إن مجرد قيامنا بإيضاح حدودنا لا يعني بالضرورة أنها ستُحترم.  
في بعض الأحيان قد نضطر إلى إعادة صياغة حدودنا حتى يتم احترامها  
بشكل صحيح، خاصة إذا عشتنا حياتنا حاول إرضاء الناس! قد يكون  
هذا صعباً، لكن لا حرج في قول لا والدفاع عن نفسك.

بمجرد أن بدأت في وضع الحدود، لاحظت كيف يقول الناس نعم ثم  
ينتهكون هذه الحدود على الفور. على سبيل المثال، أخبرت أحد  
الأشخاص أتني أعاني من مشاكل في العلاقة معه وأنني لاأشعر  
بالارتياح لمقابلته شخصياً، ولكن يمكننا التحدث عبر الهاتف في عطلة  
نهاية الأسبوع. عندما تحدثنا عبر الهاتف، قال إنه بالقرب من منزلي  
الآن وعرض علي الخروج وتناول القهوة! (ذهبت وندمت بشدة على  
ذلك!).

قد يكون هذا محبطاً للغاية، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين  
يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والذين هم عرضة

لنسيان الحدود التي وضعوها بسبب ذاكرتهم قصيرة المدى. إذا لاحظنا انتهاك حدودنا بعد أن وضعناها، فيمكننا أن نحاول تعزيزها بالأفعال، مثل قول لا. على سبيل المثال، كان بإمكانني أن أقول للشخص الذي "تصادف" وجوده في منطقتي أعني أنني لن أتمكن من مقابلته، وحقيقة أنه لم يحترم حدودي تعني أعني أنني بحاجة إلى مساحة أكبر قبل أن أشعر أنني قادرة على مواصلة التحدث معه على الإطلاق. قد يكون هذا أمراً غير مريح للغاية، ولكن هذه هي الطريقة التي نثبت بها أننا جادون في الحفاظ على حدودنا واحترام الحدود التي نضعها لأنفسنا.

بالنسبة إلى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، قد يكون هذا محبطاً بشكل خاص عندما يكون من الصعب جداً علينا تحديد الحدود وإيضاحها للآخرين. لقد وجدت نفسي في كثير من الأحيان أشعر بالارتياح الشديد عندما يستجيب شخص ما بلطف في البداية، لدرجة أعني أتخلى عن حذري وأقول نعم بشكل متهرئ لأي شيء يطلبه مني بعد ذلك! قد يكون من الصعب جداً بالنسبة لنا أن نطلب المساعدة، كما أوضحتنا سابقاً، وبالتالي فإن إلزام الأشخاص بما وافقوا عليه فيما يتعلق بدعمنا يمكن أن يكون موقفاً آخر غير مريح. للقيام بذلك، قد يكون من المفيد التعبير بعبارات "الشعور"، مثل قول "عندما تفعل (س)، أشعر بـ(ص)، وأفضل أن تفعل (ج)". من الصعب أن يجادلك شخص بشأن ما تشعر به! يمكنك أيضاً الرجوع إلى ما قلته بالفعل والتعبير عما يجعلك تشعر بعدم احترام حدودك. يتطلب الأمر تدريباً وممارسة، لكن عيش حياة ذات حدود واضحة، حيث تحظى باحترام الأشخاص في حياتك، يؤدي إلى علاقات قوية وسعادة عامة. لا يوجد أي خطأ في الدفاع عن نفسك وقول لا والحفاظ

على حدودك.

وفي النهاية، من الجيد لنا أن يكون لدينا "خط واضح" لحدودنا، وأن نكون قادرين على تحديد متى لا يستحق الموقف وقتنا أو طاقتنا. وقد يعني هذا الابتعاد أو وضع حدود جديدة، مثل رؤيةأشخاص معينين فقط في مواقف محددة. وإذا كنت تواجه صعوبة في ذلك، تواصل مع شخص تثق به للحصول على المساعدة. إنها حياتك؛ لا حياة أحد آخر!

## الفصل الخامس عشر

### التنظيم

#### هل تعلم؟

★ يمكن أن يسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مشكلات خطيرة في التنظيم، لأن هذا هو ما تكون مسؤولة عنه قشرة الفص الجبهي لدينا (غير الخاضعة للتنظيم لدى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه). قد تكون هناك أيضًا مشكلات حسية، والتي يمكن أن تجعلنا غافلين عن "الفوضى".

★ عندما لا يتم تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو علاجه، يُقال إنه يساهم في مشاكل النجاح في الدراسة والعمل، وفقدان الإنتاجية وانخفاض القدرة على الكسب، والمزيد منحوادث أثناء القيادة ومشكلات قانونية (شهر التوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، 2020).

★ وجدت دراسة استقصائية أُجريت عام 2017 على 800 معلم أن 55% منهم أبلغوا عن مخاوف بشأن احتمال حدوث اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه غير المشخص لدى طلابهم. و 74% من هؤلاء المعلمين لم يعرفوا أن المعلمين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يواجهون صعوبات في التنظيم والتخطيط (Comres, 2017).

يستخدم التنظيم مهارات الأداء التنفيذي لدينا، والتي يمكن أن يواجهها المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، كما أوضحنا سابقاً. تتأثر قشرة الفص الجبهي، وهي جزء الدماغ المسؤول عن اتخاذ القرارات والذاكرة والتفاصيل، باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مما قد يجعل كل شيء يبدو وكأنه فوضى منظمة. ومن المفارقات أن بعض الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يبدون منظمين للغاية، بسبب إيجاد آليات للتكيف طوال حياتهم لمساعدتهم على التعامل مع هذا الأمر. والبعض الآخر قد يكون العكس تماماً!

## تركيز عقلك

يمكن أن تعني الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن عقلك يمكن أن يشعر بالارتباك التام. يمكن أن تصبح التواريخ والأوقات والتفاصيل والحقائق مزيجاً مختلطًا بينما يتحول انتباحك بسرعة من شيء إلى آخر. ويمكن أن يصبح هذا محبطاً للغاية بالنسبة لمرضى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ومن حولهم، ويؤدي إلى القلق بشأن محاولة إيضاح الفوضى الموجودة داخل عقلك إلى العالم الخارجي.

صحيح أن الجميع مختلفون، ولكن بالنسبة لي فإن كتابة الأشياء تساعدني حقاً. وهذا مفيد بشكل خاص فيما يتعلق بالعمل وعقد الاجتماعات، حيث إنني أميل إلى الذعر عندما أكون في دائرة الضوء. إن

كتابة ما أريد قوله قبل كل اجتماع وأخذه معه يساعدني على تلخيص ما أريد قوله بدقة، ومن المفارقات أنني أبدو منظمة للغاية! ويمكن أن يكون التأمل مفيداً جداً أيضاً لتهيئة عقلك ومحاولة التركيز على شيء واحد. إذا كنت مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فقد تجد نفسك تفرط في استخدام عقلك في مجالات معينة وتقلل من استخدامه في مجالات أخرى، لذلك من الجيد محاولة موازنة الطاقة في جميع أنحاء العقل. إذا تخيلت عقلك كجهاز تلفزيون تعمل عليه العديد من القنوات في وقت واحد، فقد يبدو من المستحيل تكريباً التركيز على قناة واحدة فقط؛ لكن يمكن للتأمل تدريب عقلك على القيام بذلك. إنه يتطلب جهداً عقلياً مستمراً وممارسة، ولكن هذا هو علاج الطبيعة للتفكير الزائد. تحتاج فقط إلى إعطاء عقلك راحة. ساعد نفسك في القيام بذلك قدر الإمكان عن طريق التخلص من أي عوامل تشتيت غير ضرورية. إن التركيز وأنت مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يبدو أحياناً وكأنك تحاول العمل على حاسوب به 20 علامة تبويب مفتوحة، في غرفة بها موسيقى تأتي بصوت عالٍ من مكبرات الصوت المحيطية، ويومض هاتفك مع إشعارات بجانبك، ويصدر صوت التلفزيون بالإضافة لمجموعة من الحيوانات والأطفال الذين يركضون ذهاباً وإياباً عبر الباب. الخبر السار هو أنه يمكنك إزالة علامات التبويب غير الضرورية بالمعنى الحرفي والمجازي، وإيقاف تشغيل الموسيقى والتلفزيون، وإغلاق هاتفك وغلق الباب.

إذا كنت مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فقد يكون لديك 10 قوائم مختلفة للمهام التي يجب عليك فعلها (على الأقل!)، أو لا شيء على الإطلاق. السر في تنظيم عقلك هو أن تجعل الأمر بسيطاً.

وهذا يعني أقل عدد ممكن من القوائم. وعلى الرغم من أن القوائم والمفكرات يمكن أن تكون مفيدة للغاية، إلا أن وجود العديد منها سيكون له تأثير عكسي من حيث الإنتاجية. السيناريو المثالي هو مفكرة واحدة لـ "المنزل" وواحدة لـ "العمل". يجب أن تحتوي مفكرة المنزل على قائمة بجميع حساباتك المتنوعة وأي قوائم مهام تتعلق بحياتك الشخصية، والتاريخ المهمة التي يجب تذكرها وما إلى ذلك. ويجب أن تحتوي مفكرة العمل على معلومات لا يأس أن يراها زملاؤك؛ على سبيل المثال، قوائم المهام المتعلقة بالعمل. أجد أنه من المفيد جدًا كتابة قائمة المهام كل صباح حتى أركز يومي؛ ومن الأفضل استخدام السبورة البيضاء، حتى تتمكن من تذكيرك بانتظام بأولوياتك بطريقة مرئية. بالنسبة لقوائم المهام، أرى من الأفضل تقسيم الأشياء لثلاثة أقسام. إذا كان بإمكانك الحصول على سبورة محمولة، سيكون من الجيد تحديد أولويات يومك من خلال تقسيمه إلى ثلاثة أقسام: "مهم ولكنه غير عاجل"، "عاجل ومهم"، "غير عاجل وغير مهم". الأشياء "العاجلة والمهمة" هي ما ينبغي التركيز عليه لإنجازه أولاً. الجزء "غير العاجل وغير المهم" يمكنك ملؤه بأية أفكار تخطر ببالك على مدار اليوم، والتي قد تكون مشتتة للانتباه. وحتى لو كنت لا تعمل، قد يكون من المفيد التخطيط لأيامك بهذه الطريقة، حيث قد يكون من الصعب معرفة كيفية تنظيم وقت فراغنا.

عندما يتعلق الأمر بالمهام نفسها، فمن الجيد تقسيم كل واحدة منها إلى أجزاء يمكن التحكم فيها. المفتاح هو جعل كل مهمة سهلة التنفيذ قدر الإمكان، ومنح نفسك وقتاً أطول مما تعتقد أنه ستحتاج إليه. سنناقش المزيد حول هذا الأمر في فصل إدارة الوقت، ولكن من الجيد أن تحدد وقت لكل مهمة وأن تأخذ فترات راحة منتظمة.

## نصائح

- ★ قلل من عدد عوامل التشتيت من حولك. اكتشف ماهيتها وكيف يمكنك التغلب عليها. (راجع الفصل الخاص بالعمل لمعرفة كيفية تجنب المشتتات في العمل).
- ★ حاول تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه على هاتفك. يمكنك تتبع وقت استخدامك له، أو شحنه في غرفة مختلفة عن تلك التي تناول فيها، أو وضعه في مكان محدد طوال اليوم عند التركيز على أشياء أخرى.
- ★ ضع روتين يومي يمكنك القيام به تلقائياً، على سبيل المثال، تناول نفس وجبة الإفطار كل صباح.
- ★ تعرف على الوقت الذي يكون لديك فيه أكبر قدر من الطاقة في اليوم وحدد أولويات تركيزك وفقاً لذلك.
- ★ قم بتنفيذ المهام التي لا ترغب في القيام بها أولاً في اليوم (فكر في قوة إرادتك مثل البطارية التي يتم إعادة شحنها عند النوم!).
- ★ حدد لنفسك مدة معينة (ثبت أن 25 دقيقة هي الأمثل) للتركيز، مع فترات استراحة مدتها خمس دقائق (جامعة إلينوي، 2011). من المفيد أن يكون لديك ساعة أو ساعة توقيت للقيام بذلك، لأن استخدام هواتفنا قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى تشتيت انتباهانا بأشياء أخرى!
- ★ صنف المهام إلى "عاجلة ولكن ليست مهمة"، و" مهمة ولكن ليست عاجلة"، و"عاجلة ومهمة". ركز على تلك الأخيرة أولاً، ثم قسم المهام إلى خطوات منفصلة لما ينبغي عليك القيام به.
- ★ امنح نفسك وقتاً أطول مما تعتقد أنه ستحتاجه.
- ★ ضع لنفسك قائمة مهام واحدة في اليوم، وقسمها إلى الثلاثة أقسام

التي ذكرناها وضعها على ملاحظة لاصقة أو على سبورة.

★ تأكّد من أن نظامك الغذائي صحي ومتوازن، وأنك تدمج أوقات الوجبات وفترات الراحة المناسبة في يومك.

## تحسين ذاكرتك

يمكن أن تعني الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن ذاكرتنا ضعيفة. هذا يعني أننا يمكن أن نجد أنفسنا ننسى باستمرار ممتلكاتنا، والتاريخ، والمواعيد، والأسماء وما إلى ذلك، مما قد يؤدي إلى حياة غير منتظمة للغاية.

وهذا يمكن أن يضع ضغطاً على علاقتنا الشخصية. إذ قد يساوينا الناس بين التسخين واللوكاتحة أو ببساطة عدم الاهتمام بهم؛ مثل نسيان أعياد الميلاد!

يمكن أن يكون هذا أيضاً مشكلة فيما يتعلق بالعمل. إذ قد يُتوقع منا أن نكون قادرين على تذكر كلمات المرور المختلفة الخاصة بنا لأنظمة مختلفة أو تذكر تفاصيل معينة متعلقة بمشاريع مختلفة. غالباً ما تكون التفاصيل مهمة جدًا عندما يتعلق الأمر بالعمل؛ فاللوقت مال. إن قضاء ساعة في محاولة تذكر كلمة المرور الخاصة بك، وعدم القدرة على الوصول حسابك والاضطرار إلى التواصل مع قسم تكنولوجيا المعلومات لحل المشكلة، هو ساعة عمل ضائعة.

والخبر السار هو أنه من الممكن معالجة ذلك. إذ يمكنك تذكير نفسك بما تحتاج إلى تذكره والاستعداد له مسبقاً.

## نصائح

- ★ هل أخبرك والدك من قبل أن "تحزم حقيبتك المدرسية ليلاً قبل أن تنام؟" طبق هذا على حياتك، استعد للغداليوم. فكر فيما تحتاجه لهذا اليوم وتأكد من أن يكون لديك كل ما قد تحتاجه في حقيبتك، أو أن كل شيء يمكن إعداده جاهز، مثل إعداد الغداء لنفسك.
- ★ احتفظ بشاحن للهاتف معك في جميع الأوقات، بما في ذلك شاحن مخصص لمكان عملك.
- ★ اكتب لنفسك قائمة بالأشياء التي تحتاج إلى التحقق منها قبل مغادرة المنزل والصقها على الباب. تأكد من أنها بسيطة وقصيرة وجذابة للانتباه!
- ★ ميّز مفاتيحك، بحلقة مفاتيح مميزة على سبيل المثال.
- ★ بالنسبة للأشياء التي تكون أكثر عرضة لفقدانها مثل بطاقات الهوية أو النظارات، قم بربطها بالقلائد أو السلال أو الأربطة المرنة.
- ★ خصص مكاناً، مثل وعاء، لمفاتيحك ومحفظتك وأي شيء آخر قد تفقده في منزلك. اجعل وضع هذه العناصر في مكانها جزءاً تلقائياً من روتينك حتى تعرف مكانها في جميع الأوقات.
- ★ اضبط تذكريات على هاتفك أو حاسوبك للمواعيد في اليوم السابق وأيضاً في الساعة التي تسbig الموعده! اجعل من عادتك التتحقق من مواعيدهك كل يوم.
- ★ ابدل جهداً للاستماع إلى الأشخاص عندما يتحدثون. حافظ على التواصل البصري والتركيز على ما يقولونه بدلاً من التفكير فيما ستقوله بعد ذلك ردًا عليهم.
- ★ ضع لنفسك تذكريات مرئية بالأشياء لتتذكرة أين ستجدها، على

سبيل المثال، باستخدام السبورة البيضاء لكتابه أي تذكريات عليها.

★ قم بإعطاء مفاتيح احتياطية لشخص تثق به ويعيش بالقرب منك حتى لا تضطر أبداً إلى الاتصال بصانع المفاتيح والأقفال مرة أخرى!

★ عندما تفعل شيئاً ما، سجل ذلك، أو التقط صورة على هاتفك، كما هو الحال عند تناول الدواء، حتى تعرف أنك فعلت ذلك. كنت أيضاً أصفق بيدي أو أقول كلمة معينة عند قفل الباب، وهو ما يذكرني بأنني فعلت ذلك لاحقاً، بحيث لا أضطر إلى العودة والتحقق!

★ قم بكتابة جميع كلمات المرور الخاصة بك وتفاصيل الحسابات المختلفة في مفكرة واحدة يسهل عليك الوصول إليها، وتكون مخفية جيداً في منزلك. حاول تقليل عدد حسابات البريد الإلكتروني التي تستخدمها إلى حساب واحد، وقم بإجراء "جرد للاشتراكات"، كما أوضحنا في فصل الشؤون المالية، مع إزالة كل الحسابات التي لا تحتاج إليها.

★ عندما تكون متحكماً في المواعيد النهائية، امنح نفسك وقتاً أطول بكثير مما تحتاج إليه. وعندما يتم تحديد موعد نهائي لك، حدد لنفسك موعداً نهائياً جيداً أقصر حتى تشعر بأن الأمر أكثر إلحاحاً. يمكن رؤية المزيد عن هذا في فصل إدارة الوقت.

## تنظيم مسكنك

يمكن للفوضى في ذهن الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن تجد طريقها أحياناً إلى عالمه الخارجي... مما يؤدي غالباً إلى فوضى مادية. مرة أخرى، لا يصعب على المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه العثور على متعلقاتهم والشعور بالهدوء

فحسب، بل يصعب أيضًا على من حولهم. على سبيل المثال، يمكن أن يكون العيش في منزل مشترك مشكلة إذا كان لدى شخص واحد فهم مختلف ل Maherية الفوضى بالنسبة للآخرين.

قبل أن أبدأ بتناول أدويتي، كنت غافلة عن الفوضى. كنت أركز على الترتيب العام في لحنة واحدة؛ حيث أحشر كل الفوضى في الخزانة أو أسفل السرير، بدلاً من ملاحظة تراكم الفتات والشعر والغبار بشكل متزايد. لم أفهم الفرق بين طي القميص إلى شكل مربع غير منضبط وبين طيه بشكل صحيح ومنضبط. تسبب هذا في العديد من المشكلات في علاقاتي مع الآخرين، حيث كان لدينا فهم مختلف تماماً لما يبدو عليه مجهد في التنظيف!

إن تعلم كيفية رؤية الفوضى هو الخطوة الأولى لتنظيم مسكنك. يتيح لك اتباع روتين التنظيف السيطرة على الفوضى التي تراكم على مدار الأسبوع، وهو أمر مفيد بشكل خاص إذا كنت تعيش مع آخرين. إن وضع روتين تنظيف في مكان تراه فيه بسهولة، مثل باب الثلاجة، سيكون مفيدة إلى جانب التذكيرات على هاتفك.

قد يكون العيش في بيئة فوضوية في بعض الأحيان نتيجة لتراكم أشياء لا نحتاجها. وكما أوضحنا من قبل، يمكن أن يكون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عرضة للإنفاق المدفع، مما قد يؤدي إلى تراكم الكثير من الأشياء المادية. إن الإجراءات الروتينية المنتظمة لفرز ممتلكاتك من أجل بيع الأشياء التي لا تحتاج إليها مفيدة للغاية. يمكنك الاستعانة باختبار جيد عند القيام بذلك وهو تقييم عدد المرات التي استخدمت فيها الشيء؛ إذا لم تكن قد استخدمته خلال العام الماضي، فتحلى عنه. يمكن أيضًا تطبيق ذلك على السلع القابلة للتلف، مثل التنظيف الأسبوعي للثلاجة.

أوصي بشدة بحماية بيئتك من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من خلال تسهيل تنظيفها قدر الإمكان. على سبيل المثال، لدلي سلة غسيل في كل غرفة لأقوم بوضع الأشياء بها بسهولة عندما أحتاج إلى ذلك، وزجاجات مياه في كل غرفة حتى لا أحضر أكواباً!

## نتائج

★ حدد الفوائد التي تعود عليك من العيش في بيئة نظيفة. على الرغم من أنه يمكننا جميماً التركيز بشكل أكبر من خلال تقليل عوامل التشتيت من حولنا، إلا أنه قد يكون لديك فوائد خاصة من التنظيف.

على سبيل المثال، إذا كنت تكدس ملابسك على الأرض لكنك تحب الموضة، فهل يمكنك تحفيز نفسك على التعامل مع ملابسك بلطف أكثر من خلال تعليقها؟ أو هل يمكنك تصور أن المطبخ النظيف سيُمكّنك من طهي المزيد؟ تصور الفوائد الشخصية لوجود مكان نظيف تعيش فيه.

★ ضع روتيناً للتنظيف والتزم به. اطلب من شخص ما مساعدتك في تحديد المهام التي يجب القيام بها في المكان الذي تعيش فيه والحصول على أي نصيحة بشأن منتجات التنظيف؛ وعلى الأرجح سيكون سعيداً جداً بمساعدتك!

★ استثمر في منتجات التنظيف المناسبة لتنظيف منزلك، مما سيحفزك على القيام بالمهام بشكل صحيح. اقرأ التعليمات الخاصة بكيفية استخدام هذه المنتجات وصيانتها، مثل كيفية استبدال أكياس المكنسة. لقد اشتريت مؤخرًا مكنسة كهربائية روبوتية تتحرك من تلقاء نفسها، وهو الأمر الذي غير حياتي!

★ أدخل التنظيف اليومي في روتينك. على سبيل المثال، خصص لنفسك خمس دقائق يومياً للتنظيف أكبر قدر ممكن من غرفتك، أو تأكّد من

ترتيب سريرك كل صباح. ضع لنفسك أهدافاً صغيرة قابلة للتحقيق إلى حياتك اليومية.

★ قم بجدولة عمليات مسح منتظمة ولا تخف من التخلص من الم العلاقات التي لا تستخدمها.

★ قم ببناء "منازل" لمتلكاتك. على سبيل المثال، حاويات لقطع الورق، وخطاف لفاتيحك، ودرج لأدوات المائدة، وما إلى ذلك. إذا كان لكل شيء مكانه الخاص، فستتمكن من إعادته بسهولة.

★ احتفظ بخزانة "احتياطية" مملوءة بمخابئ الطوارئ للأشياء التي قد تنفد منك، مثل ورق التواليت، وتأكد من أنها ممتلئة بالكامل دائمًا.

★ اشتري الأطعمة التي يمكن تخزينها لفترة طويلة، مثل الثوم والزنجبيل والبصل المفروم مسبقاً. يمكن أن يكون طهي كميات كبيرة من الطعام وتجميد الوجبات مفيداً للغاية!

★ اجعل التنظيف ممتعاً! شغل الموسيقى المفضلة لديك وارقص أثناء التنظيف.

★ عند التنظيف، حاول تنظيم ممتلكاتك إلى فئات مختلفة. على سبيل المثال، ضع الملابس في منطقة من غرفتك والأوراق في منطقة أخرى. وهذا يساعدنا على تجميع الأشياء معًا في "تلل" يمكن التعامل معها بدلاً من الشعور بالعجز والارتباك في مواجهة جبل من الفوضى. إذا كنت بحاجة إلى دفعه إضافية من التحفيز، فتحدث إلى مدرب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو صديق داعم. قامت إحدى عمالائي بتحويل منزلها بالكامل عن طريق إرسال صور قبل وبعد في كل مرة تقوم فيها بالتنظيف، مما جعلها تداوم على هذه العادة!

## تنظيم "إدارة حياتك"

يعد الروتين والهيكل مهمان جدًا لإدارة أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إنها الإطار الذي يمكنك أن تعيش حياتك من خلاله، والأشياء التي يجب القيام بها بشكل آلي حتى تتمكن من استخدام عقلك في الأشياء التي تريد التركيز عليها بدلاً من القلق بشأن الأشياء الصغيرة طوال اليوم.

عندما يتعلّق الأمر بإدارة الحياة، هناك بعض المفاهيم المختلفة التي يمكن أن يواجهها المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وتتمثل تلك المفاهيم في شكل أوراق، وفواتير، وإقرارات ضريبية، ومواعيد الطبيب وما إلى ذلك؛ أي شيء يصعب عليك فهمه بسرعة. إن ترك هذه الأشياء حتى اللحظة الأخيرة، أو تجنبها جميعاً، هو وصفة مضمونة لحدوث كارثة. فأنت لا تقضي الكثير من الوقت في القلق بشأنها فحسب، حتى على مستوى اللاوعي، بل الأمر أيضاً يميل دائماً إلى أن يكون أكثر إرهاقاً وأسوأ إذا تركت الأمور حتى اللحظة الأخيرة. إن إنشاء روتين لحياتك سوف يحسنها بشكل كبير. إن التعامل مع هذه الأشياء عند حدوثها، وليس عندما تضطر إلى ذلك بجدية، سيؤدي إلى تقليل التوتر بكثير. قد تبدو هذه الأمور مرهقة وضاغطة للغاية بالنسبة لك، وبالتالي تميل أدمنغتنا إلى الهروب منها جميعاً (مما يؤدي إلى إدامـة دورة عدم كوننا "طبيعيـين" وقدـرين على التعـامل مع الأنشـطة الروـتينـية) ولكن عندما ننـكب علـيـها فعلـياً، يمكن أن يـكون الأمر واضحـاً تماماً. هناك أيضـاً أشـخاص متـاحـون لمسـاعدـتك، وبالـأخـص إذا تركـت وقتـاً كافـياً للـقيام بذلك.

هـناـك بـضـع خطـوات للـوصـول إـلـى إـداـرة حـيـاتـك بشـكـل فـعالـ:

- قم بإعداد قائمة بجميع المهام الإدارية لحياتك والتي تعلم أنك ستحتاج إلى الاعتراف بها في وقت ما من العام المقبل. على سبيل المثال:
- الإقرار الضريبي
  - دفع الفواتير
  - دفع الإيجار / مدفوعات الرهن العقاري
  - فحوصات الطبيب العام
  - فحوصات طبيب الأسنان
  - قصص شعر
  - اختبارات العين
2. ضع تاريخاً بجوار كل مهمة تحدها. خصص ساعة واحدة لترتيب جميع المواعيد التي حدتها. الآن قم بتعيين تذكيرات لنفسك؛ قبل شهر وأسبوع ويوم من الموعد وفي يوم الموعد نفسه.
3. خذ الوقت الكافي لإعداد الخصم المباشر من بطاقة للفواتير التي تحتاج إلى الدفع. خصص بعض الوقت لمعرفة تكلفة كل فاتورة وميزانيتك، كما أوضحتنا في فصل الشؤون المالية.
4. ضع نظاماً للتعامل مع الأمور الإدارية في حياتك فور ظهورها. على سبيل المثال، عندما تتلقى رسالة بريد، ضعها في مكان محدد، مثل حامل الرسائل على طاولتك. خصص قدرًا معيناً من الوقت في نهاية كل أسبوع لإدارة حياتك والقيام بهذه المهام في تلك اللحظة بدلاً من تأجيلها لفترة أطول.
5. إذا أصبحت عملية إدارة الحياة مرهقة وضاغطة وأصبحت تؤجلها لفترة طويلة من الوقت، انخرط في استراحة للتأمل. لا

.6

تخف من طلب المساعدة من الأشخاص المحيطين بك؛ فهذه  
الأمور صعبة على الجميع!

عندما تحتاج إلى التركيز، فكر في سؤال أحد الأصدقاء عما إذا  
كان يريد إجراء "جلسة تركيز" معك. يمكنك إما الجلوس  
معًا أو القيام بذلك عن بُعد، ولكن خصصاً قدرًا محدودًا من  
الوقت لإكمال إحدى هذه المهام حيث يمكن لكل منكما مساعدة  
الآخر. إنها طريقة فعالة للغاية للغاية! هناك أيضًا طرق عبر الإنترنت  
للقائم بذلك، مثل موقع فوكس ميت Focusmate، والذي  
سيوصلك بزميل افتراضي آخر.

## الفصل السادس عشر

### المماطلة

#### هل تعلم؟

- ★ قد يكون من الصعب جدًا التركيز على المهام وإنهايتها بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والذين هم عرضة جدًا للإلهاء والمماطلة.
- ★ وجدت الأبحاث المنشورة في عام 2018 أن 75% من الأفراد المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تم تصنيفهم على أنهم "مماطلون مزمنون"، مما يؤكد أن المماطلة هي مشكلة منتشرة لدى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Psychyl, 2018).
- ★ يسبب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ضعفًا فيما يتعلق بإحساسنا بالوقت، لذلك يمكن معالجة المشكلات التنظيمية عن طريق تحفيز أدمغتنا خارجيًا عندما نحتاج إلى إكمال مشروع.

\*\*\*

يمكن أن يساهم قصر فترة الانتباه والأداء التنفيذي الضعيف المرتبط باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في حدوث مشكلات تتعلق بالتحفيز الذاتي. وهذا هو السبب وراء الشعور الساحق عند التفكير في ملء نموذج أو تحديد موعد أو متابعة عملية ما. تحب أدمغتنا القفز مباشرة إلى خط النهاية، في أسرع وقت ممكن؛ أو عدم القفز على الإطلاق. نحن نميل إلى مواجهة العديد من عوامل التشتيت على طول الطريق، وهو ما يقودنا إلى المماطلة، حيث نقوم بتأخير أو تأجيل الإجراءات التي يتبعن القيام بها.

وفي حين أنه قد يكون من السهل جدًا على الشخص المصايب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إنشاء شركة بين عشية وضحاها، إلا أنه قد يكون من المستحيل بالنسبة له القيام بغسل ملابسه. وهذا أمر محبط للغاية لأننا ندرك أننا نمتلك الطاقة، ولكن لا يبدو أننا قادرون على اختيار ما نركز عليه اهتمامنا.

عندما لا يرغب عقلنا في التركيز على شيء الذي نحاول القيام به، فإننا نميل إلى المماطلة؛ أي إلى التشتيت. يمكن أن تشعر وكأن شخصًا آخر لديه جهاز التحكم عن بعد الخاص بتركيزك، ويغير القنوات على الرغم من أننا نحاول بذل قصارى جهدنا للتركيز على شيء واحد.

أنا عن نفسي انخرط في المماطلة من خلال تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، والتنظيف، والتحدث مع الأصدقاء، ومشاهدة التلفزيون، والكتابة؛ أو أي شيء باستثناء ما يفترض أن أفعله. إن تركيز أذهاننا

على شيء محدد يستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة العقلية ويمكن أن يرهقنا. ولكن هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تدريب نفسك على التوقف عن المماطلة والبدء في التركيز.

## التحكم في استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي

لقد قمت بتأليف كتاب كامل عن كيفية التغلب على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، "بيان الواقع" عام 2022. يعني الكثير من عملي من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل غير صحي، حيث إنها مصممة عمداً لاستهداف مراكز مكافأة الدوبامين في أدمغتنا والتي تتأثر أصلًا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه! إنها جنة المماطلة، مليئة بالكثير من المحتوى القصير والسطحى الجديد والممتع، والذي تم تصميمه حرفياً لإلهائنا وجذب انتباها والحفاظ عليه، وهو سلعة قيمة. المشكلة هي أننا في كثير من الأحيان لا نختار توجيه انتباها بهذه الطريقة، بل نتشتت بمقاطع فيديو الحيوانات اللطيفة عندما نذهب للتحقق من البريد الإلكتروني، على سبيل المثال. إن الرضا الناتج عن فتح فقاعة الإشعارات يمنحك جرعة صغيرة من الدوبامين، والشعور وكأننا "أكمينا" مهمة، بدلاً من المهمة التي كنا ننوي إكمالها بالفعل. وعلى الرغم من أننا نستطيع ملاحقة هذا النشوة السهلة طوال اليوم، إلا أنها تعادل الإفراط في تناول الوجبات السريعة بالنسبة لعقولنا.

وذلك لأن الارتفاعات تكون مصحوبة بالانخفاضات. إذ تدفعنا وسائل التواصل لإجراء مقارنات مع الآخرين، وتتملىء بكم هائل من المعلومات غير الضرورية التي تطغى على أدمغتنا. نحن ببساطة لا

نحتاج إلى معرفة ما تناوله أصدقاؤنا على الإفطار أو كيف يكون الطقس على الجانب الآخر من العالم. وباعتبارها حفرة افتراضية يمكننا من خلالها تغذية مشاعر عدم الثقة لدينا من خلال البحث عن حياة لنقارن بها حياتنا، فقد يكون ذلك أمراً فظيعاً بالنسبة لاحترامنا لذاتنا. إذ يمكن أن يساعدنا على تجنب مشاعرنا من خلال توفير مصدر سهل للإلهاء، مما يجعلنا نشعر بالخدر.

وفي حين أن هناك فوائد معينة لوسائل التواصل الاجتماعي، مثل التواصل مع الآخرين، فمن الأفضل لنا أن نختار متى نريد استخدامها بدلاً من الانجراف إلى استخدامها عندما يتغير علينا القيام بشيء آخر. إذ مع وجود العديد من الإشعارات والحيوات المختلفة التي يمكن تتبعها على جهاز واحد، فمن الطبيعي أن يؤدي ذلك إلى تجزئة انتباها إلى الكثير من الأجزاء الصغيرة.

لقد طلبت في مرات عديدة من أصدقائي تغيير كلمات المرور الخاصة بحساباتي على وسائل التواصل الاجتماعي عندما أحاج إلى التركيز خلال فترات مهمة من حياتي، مثل الشهر الذي يسبق أي امتحانات، وهو الأمر الذي كان دائمًا فعالاً للغاية. كما كان حذف بعض الحسابات بالكامل مفيداً جداً أيضاً من حيث إزالة الإلهاءات الإدمانية التي كانت تجعلني أشعر بالسلبية، مثل فيسبوك.

**هناك طرق مختلفة للتحكم في كيفية استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي، بدلاً من أن تتحكم هي فيك:**

★ اكتشف كم من الوقت تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكنك الاطلاع على "وقت الشاشة" إذا كان هاتفك يحتوي على هذه الميزة؛ فقد يصدمك عدد الساعات التي تقضيها بينما تحدق في الشاشة!

★ قم بإجراء تقييم شامل لعاداتك في وسائل التواصل الاجتماعي.  
لاحظ ما تشعر به بعد استخدامها، ومن تتبعه، وما هي أغراضك  
من استخدامها. كيف تُشعرك فكرة عدم القدرة على استخدامها  
ليوم واحد؟ إذا كنت تشعر بالقلق، فهذه إشارة جيدة إلى أنك بحاجة  
إلى فترة للابتعاد عنها.

★ نظّف حساباتك. اختر أن تتبع فقط الأشخاص الذين يجعلونك  
تشعر بالسعادة ويقدمون محتوى عالي الجودة. لا تشعر بالسوء  
حيال إلغاء المتابعة. وإذا كنت لا ترغب في إلغاء متابعة أصدقائك،  
ولكن محتواهم يجعلك تشعر بالسلبية، فيمكنك اختيار عدم رؤية  
أي محتوى منهم.

★ قلل من مقدار الوقت الذي تقضيه دونوعي في تصفح وسائل  
التواصل الاجتماعي. وهناك مجموعة متنوعة من الخيارات المتاحة  
للك:

★ خصص لنفسك وقتاً معيناً خلال اليوم يمكنك من خلاله استخدام  
وسائل التواصل الاجتماعي والتزم به!

★ احذف التطبيقات من هاتفك. فهي عادة ما تكون أقل إدماناً على  
الحواسيب!

★ عطل حساباتك. سيحتفظ هذا عادةً بمعلوماتك حتى تقوم بإعادة  
التنشيط مرة أخرى في المستقبل.

★ احذف حساباتك تماماً، مما يؤدي إلى إزالة معلوماتك نهائياً.

★ اطلب من صديق تغيير كلمات المرور الخاصة بك نيابةً عنك.

★ استخدم تطبيقات مثل "Freedom"، والتي يمكنها حظر بعض  
البرامج و مواقع الويب على حاسوبك لفترة محددة.

★ اشحن هاتفك في غرفة مختلفة عن تلك التي تنام فيها. حاول ألا

تستخدمه عندما لا تحتاج إليه، وحاول إنجاز مهمتك الأكثر أهمية في اليوم قبل التحقق منه!

★ قم بإيقاف تشغيل الألوان في هاتفك عن طريق ضبطه على الوضع الأسود والأبيض. وهذا يجعله أقل إدماناً على الفور ويقلل من مستويات الدوبلامين المرتفعة المرتبطة بالألوان الزاهية مثل فقاعة الإشعارات الحمراء!

## قم بإزالة كافة المشتتات

يتحسن تركيزنا بشكل كبير عن طريق إزالة المشتتات، خاصة وأن الشخص العادي يستغرق أكثر من 23 دقيقة لاستعادة تركيزه بعد انقطاعه بفعل المشتتات (Solis, 2019). وأنا أعني بالمشتتات أي شيء يلف انتباحك بعيداً عن المهمة التي تريد التركيز عليها؛ مثل الأشخاص الآخرين، أو رسائل البريد الإلكتروني، أو الأصوات مثل الراديو.

قد يكون عقلك هو مصدر الإلهاء. حاول ببساطة أن تلاحظ في كل مرة ينحرف عقلك فيها عما تحاول القيام به وأعده إلى اللحظة الحالية دون أن تلوم نفسك على ذلك! يعد التأمل في أنفاسك أيضاً طريقة جيدة للتحكم في أفكارك وتعلم كيفية التركيز المستمر على شيء واحد، بالإضافة إلى تصفية ذهنك. قد يكون من المفيد أيضاً أن يكون لديك مفكرة بجانبك لتدوين أي أفكار تخطر ببالك عندما تحاول التركيز على شيء آخر.

إذا كان مكان عملك يشتت انتباحك، على سبيل المثال، بسبب قدوم الأشخاص للتحدث إليك في كثير من الأحيان، أو ظهور رسائل البريد الإلكتروني، فكر في مطالبة صاحب العمل بإجراء تعديلات معقولة من أجل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك. ولا يتضمن هذا

بالضرورة التحدث عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذي تعاني منه، ولكن قد يكون الأمر بسيطاً مثل طلب الانتقال إلى جزء أكثر هدوءاً من المكتب حتى تتمكن من العمل بسلام، أو طلب العمل من المنزل ليوم واحد في الأسبوع.

يمكن أن يكون وجود شخص آخر يشاركك هذه العملية مفيداً جداً أيضاً، حيث يمكنك موقع مثل "فوكس ميت Focusmate" من التواصل مع شخص آخر يريد التركيز على شيء ما! أي أنه تخبر شخصاً آخر بما تنوي القيام به خلال هذا الوقت، وتصبح مسؤولاً أمامه. هذه هي الطريقة التي يعمل بها تدريب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضاً؛ فنحن عادةً ما نحدد الأهداف والإجراءات بين كل جلسة، ونحدد بالضبط متى وكيف تخطط للقيام بهذه الأشياء! لقد عقدت العديد من "جلسات التنفيذ" مع عملائي حيث كانوا بحاجة إلى شخص ما لمساعدتهم على البقاء على المسار الصحيح مع مهام معينة لا يريدون القيام بها حقاً، مثل الضرائب!

## افهم نفسك

عادةً ما نمتلك جميعاً مقداراً مختلفاً من الطاقة على مدار اليوم. إذ قد يعمل بعض الأشخاص بشكل أفضل في الصباح بينما قد يكون البعض الآخر منتجًا للغاية في الليل. يرتبط اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عادةً بمشاكل النوم، حيث قد نشعر بفرط النشاط والإنتاج!

قد نتعلم أيضاً ونركز بشكل أفضل بطريقة معينة، وهو ما قد يكون من المهم أن تفهمه عن نفسك إذا كنت تعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتواجه صعوبة في أساليب التعلم "التقليدية". على

سبيـل المثال، يمكنـي التركـيز من خـلال كـتابـة الأـشيـاء، بـينـما يـتعلـم أحـد أـصدـقـائي من خـلال التـجـول وـقرـاءـة الأـشيـاء بـصـوت عـالـٍ. يمكنـك التـعلـم من خـلال "فعـل" الأـشيـاء جـسـديـاً أو خـلق عـلـاقـات أو رـوابـط بـين مـفـاهـيم معـيـنة. لقد قـمت بـربـط أـسـماء السـوابـق القـضـائـية في درـاستـي الجـامـعـية بالـقصـص الـخيـاليـة التي اـخـلـقتـها، وـهـو ما سـاعـدـني دائمـاً عـلـى تـذـكـرـها، لـكـنـه قد يـبـدو وـكـانـه طـبـقة إـضـافـية من التـعـقـيد لأـي شـخـص آخر. اعتـدـت أيضاً عـلـى قـراءـة مـلاـحظـاتـي أـثنـاء مـمارـسة التـمارـين في صـالـة الأـلـعـاب الـرـياـضـية!

يمـكـن أنـ يؤـثـر النـظـام الغـذـائـي أـيـضاً عـلـى قـدرـتـنا عـلـى التركـيز، كما هو الحال معـ الأـدوـيـة وـمـارـسـة الـرـياـضـة. فـنـحن لـلـتركـيز عـلـى شيء ما لـفـترة طـوـيلـة، نـرـيد تـجـنب الدـفـعـات القـصـيرـة من الطـاـقة يـتـبعـها استـنزـافـ، وـهـو ما يـعـني تـجـنب السـكـرـ والـكـافـيـنـ كما أـوضـحـنا سابـقاً.

### لـفـهم كـيفـيـة التركـيز بشـكـل أـفـضل:

1. فـكـرـ فيـ الأـوقـاتـ التي تمـكـنتـ فيهاـ منـ التركـيز بـنـجـاحـ فيـ المـاضـيـ. ماـ الذي مـكـنـكـ منـ التركـيز بشـكـل جـيدـ؛ كـيفـ تـعـلـمـتـ؟ حـاـولـ أنـ تـذـكـرـ أـكـبـرـ قـدـرـ مـمـكـنـ منـ الـمـعـلـومـاتـ واـكـتـبـهاـ فيـ قـائـمةـ.

عـلـى سـبـيـلـ المـثالـ، تمـكـنتـ منـ التركـيز بشـكـل أـفـضلـ عـنـ كـتابـةـ الأـشيـاءـ، عـنـدـمـاـ لمـ يـكـنـ لـدـيـ أيـ عـوـاـمـلـ تـشـتـيـتـ أـخـرىـ منـ حـوـلـيـ، وـلـمـ تـكـنـ لـدـيـ حـسـابـاتـ نـشـطـةـ عـلـىـ وـسـائـلـ التـواـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ! لـقـدـ وـجـدـتـ أـنـ تـأـلـيـفـ قـصـصـ مـرـتـبـطةـ بـمـاـ أـحـتـاجـ إـلـىـ تـذـكـرـهـ أـمـرـ مـمـتـعـ لـلـغـايـةـ، بلـ قـمـتـ أـحـيـاناًـ بـتـحـوـيـلـ مـاـ أـوـدـ تـذـكـرـهـ إـلـىـ أـغـنـيـةـ حـتـىـ أـتـمـكـنـ منـ غـنـائـهـ (ـداـخـلـ رـأـسـيـ!)ـ أـثـنـاءـ اـمـتـحانـاتـيـ.

2. فكر في الأنشطة التي تقوم بها ولكن لا تستمتع بها. ما هو السبب الذي يجعلك تجد شيئاً "مملاً" أو "ممتعاً"؟  
أجد أن الإبداع أمر ممتع وأحب استخدام مخيالي لكتابة كتب (مثل هذا الكتاب!). بينما أجد المواقف التي تحد من قدرتي على الإبداع مملة للغاية، مثل الاضطرار إلى ملء النماذج بطريقة دقيقة.
3. فكر في كيفية تطبيق أسلوب التركيز الخاص بك على الأنشطة المملة، وأي شيء قد يتعين عليك القيام به للاستعداد لذلك.  
يمكنني أن أجعل ملء النماذج أكثر إثارة للاهتمام من خلال القيام به مباشرة قبل ممارسة نشاط ممتع مثل الرقص، أو القيام به في بيئة جديدة، مثل مقهى محلي.

## التوقيت

إن التوقيت هو في النهاية المفتاح لإدارة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدينا والتحفيظ لحياتنا وفقاً لذلك. فعندما ينفد الوقت، أو نعتقد أنه ليس لدينا ما يكفي، فإننا نتسرع ونرتكب الأخطاء. يستجيب الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه جيداً للجدال الزمنية والضغط والمواعيد النهائية. ومع ذلك، فإنهم لا يتعاملون مع التوتر والضغط النفسي بشكل فعال، لذا فمن الحكمة إتاحة أكبر قدر ممكن من الوقت لهم. إذا كان بإمكانك البدء بشيء ما الآن بدلاً من ستة أسابيع، فابدأ به الآن. كن منظماً للغاية وحدد مواعيد نهاية خاصة بك لتحفيز نفسك. قم بتقسيم المهمة إلى أجزاء مختلفة وحدد لنفسك موعداً نهائياً لكل منها، وقم بجدولة هذه الأجزاء في مفكرك. ومع توفر الوقت الكافي لإكمال المهمة وتقسيمها إلى أجزاء، سيصبح جبل المهمة الهائل جزءاً سهلاً من يومك ويمكن

التعامل معه.

من الجيد أيضًا تدريب تركيزك باستخدام الساعة. لقد ثبت أن "طريقة بومودورو" تزيد الإنتاجية، من خلال ضبط مؤقت لدّة 25 دقيقة للتركيز وأخذ استراحة لدّة خمس دقائق. فهي مثل التدريب المتقطع عالي الكثافة، ولكن لعقلك. ويمكن تعديل المفهوم ليناسب أي مهمة تحاول إنجازها، على سبيل المثال، ضبط المؤقت لدّة خمس دقائق للقيام بغسل الصحون. التحفيز الذاتي هو ببساطة إجبار نفسك على القيام بشيء ما وإشراك تلك الوظائف التنفيذية.

## لا تهدف إلى الكمال

بدلاً من أن تهدف إلى القيام بالشيء على نحوٍ مثالي وعلى أكمل وجه، اهدف إلى إنجازه. وبمجرد الانتهاء منه، يمكنك شحذه إذا كنت تريد ذلك! وقد أوضحنا من قبل كيف يمكننا أن نكون لطفاء مع أنفسنا وندعم أنفسنا بلطف خلال القيام بشيء صعب. فمن خلال التحدث إلى نفسك بشكل سلبي عندما تماطل، فإنك تديم دائرة من القلق وكراهية الذات التي ستُتحقق في نفس المكان بدلاً من إنجاز أي شيء على الإطلاق. إن تجربة الشيء هي الطريقة الوحيدة للتحسين به؛ فلا أحد يبدأ بشكل مثالي. نحن جميعاً بشر، ولم يولد أحد جيداً في كل شيء. المهارات تأتي من الممارسة والجهد المستمر، وهو ما يمكن لأي شخص القيام به سواء كان مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أم لا.

إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لا تعني أنك محكوم عليك ألا تكون جيداً بما يكفي في أي شيء. إنها لا تعني أنه يجب عليك الاستسلام حتى قبل المحاولة؛ بل على العكس من ذلك، يمكن اعتبار اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه "قوة خارقة"، كما

سنوضح بعد ذلك، فهو يمكّنك من التفكير بشكل مختلف عن الأشخاص الطبيعيين، مع طاقة أكبر من معظم الأشخاص، والتي يمكنك ترجمتها إلى إنجازات مذهلة. بمجرد أن تفهم كيفية إدارة الأفكار المفرطة النشاط، يمكنك اختيار تكريس القوة الهائلة لعقلك لأي شيء تريده التركيز عليه.

## الفصل السابع عشر

### الترك

#### هل تعلم؟

- ★ وُجد أن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة لترك وظائفهم بسبب الكراهية مقارنة بأولئك الذين لا يعانون منه. (Kuriyan et al., 2013).
- ★ وجدت دراسة أن 32.2% من الطلاب الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتربون المدرسة الثانوية، مقارنة بـ 15% من المراهقين الذين لا يعانون من اضطرابات نفسية. (Breslau et al., 2011).
- ★ أشارت الأبحاث إلى أن طلاب الجامعات الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في المملكة المتحدة لا يتلقون ما يكفي من الدعم، والذي عادةً ما يقتصر على ما يتم تقديمها للطلاب الذين يعانون من عسر القراءة، مما قد يؤدي إلى تركهم للتعليم. (Attention UK, n.d.).

\*\*\*

نحن كمصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه نميل إلى أن تكون متسرعين ولدينا فترات انتباه قصيرة. قد نجد أنفسنا عادةً في مواقف نبدأ فيها مشاريع جديدة بانتظام ونشاط ولكن لا يمكننا الحفاظ على هذا المستوى من التصميم وهكذا نتركها. وهذا الترك يغذى دورة من تدني احترام الذات والشعور "بأنك لست جيداً بما فيه الكفاية"، مما يؤدي إلى تأثر العلاقات مع الآخرين والاستنزاف العام. كنت أعيش في خوف من البدء بأي شيء لأنني لم أثق بنفسي لإنهاء أي شيء. لقد كان من المحبط للغاية ألا أقدر على التحكم في الأفكار الجديدة التي أنفذها في حياتي في أي يوم، ثم أشعر بالملل منها بعد أسبوع. يؤدي العيش بهذه الطريقة إلى إدامة فترات الانتباه القصيرة وتغذية اعتقادنا بعدم القدرة على إنهاء أي شيء نبدأه. يناقش فصل الاندفاع كيفية تدريب عقلك للتغلب على هذه الصعوبات وإنشاء هيكل ثابت، ولكن من المهم أن تتذكر أنك لست ملزمًا بأي شيء إلى الأبد.

## متى ترك شيئاً

إذا كان هناك شيء يجعلك تعيساً أكثر مما يجعلك سعيداً، فيجب عليك بالتأكيد تركه. ومع ذلك، يمكن أن يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى ترك الأشياء بنفس السهولة التي يبدأوها بها، والتي غالباً ما تكون قرارات عاطفية متهورة قد نندم عليها. ومفتاح ذلك، مرة أخرى، هو الصبر، من خلال التفكير في

قراراتنا بشكل صحيح، بما في ذلك ما إذا كنا سنبدأ أو نتوقف عن شيء ما.

ليس عليك أن تترك شيئاً ما في اللحظة التي تكون فيها غير سعيد أو تشعر بالضغط؛ إذ يمكنك الانتظار وتنمية عضلات مرونتك، واختبار نفسك والنمو كشخص، بحيث تثبت لنفسك أنه يمكنك "اختيار" ترك شيء ما بدلاً من أن تتركه باندفاعية قبل أن تعرف حتى ما يحدث.

يمكن أن تكون الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أمراً مرهقاً وضاغطاً للغاية. أفضل ما يمكنك فعله عندما تشعر بالإرهاق أو الضغط هو إخراج نفسك من الموقف والتعامل بلطف مع نفسك وأخذ قسط من الراحة. إنأخذ استراحة من الموقف الضاغط سيمنحك مساحة فعلية ومجازية للتفكير في الأمور ومعالجة مشاعرك.

من الجيد أن تفحص مشاعرك تجاه ترك الشيء بنفس الطريقة التي تتبعها عند البدء به. انظر إلى الأمر من جميع الزوايا وفك في التأثير الذي سيحدثه عليك على المدى الطويل (على أموالك ومستويات سعادتك العامة وحياتك). حاول أن تفك في البدائل؛ مثلًا ما هي فوائد عدم ترك ذلك الشيء؟

عندما تشعر بالضغط، قد يكون من الصعب أن تخيل شعوراً مختلفاً تجاه الموقف، ولكن إحدى القواعد الجيدة هي أن تمنح نفسك أسبوعاً على الأقل.

ومع ذلك، إذا كان الموقف يسبب لك ضغطاً كبيراً أو يعرضك للخطر، فاتركه. يجب أن تكون قادرًا على تقييم ما إذا كان هناك شيء ما يؤذيك بشدة أم يسبب لك التوتر فحسب. يمكن أن تؤدي التجارب الصعبة إلى النمو، لكن تعريض نفسك لضرر أو خطر كبير ليس فكرة جيدة أبداً؛ لذا غادر دائمًا في هذا الموقف في أسرع وقت ممكن. أنت لا تدين لأحد

بأي شيء عندما يتعلق الأمر بتعرضك للاستغلال. وبالمثل، قم بموازنة إيجابيات وسلبيات الموقف. إن البقاء في وظيفة لمدة عام يمكن أن يكون له فوائد مختلفة مقارنة بممارسة هواية مثلًا. على سبيل المثال، انضمت إلى نادي تشجيع محترف وكرهته، لكنني شعرت بالذنب لدرجة أنني لم أتمكن من تركه، بعد أن أقنعت صديقاً بالانضمام معي والتزم بالمنافسة. وبدلًا من المغادرة، تذمرت لصديقي وحضرت الجلسات بفتور بسبب المعاناة لعدة أشهر، حتى انسحبت قبل المنافسة مباشرة بسبب القلق من أنني سأدمّر الفريق بأكمله! من الجيد أن ترى وقتك على أنه مال؛ وإذا كان أحد أسباب الاستمرار في شيء لا تستمتع به هو أنك استثمرت فيه، فأنت ببساطة تهدّر المزيد من وقتك وأموالك.

من خلال ترك الشيء أو مغادرته، فإنك تتحمّل في النهاية مسؤولية سعادتك. لا يمكنك أن تتطلع إلى آشخاص آخرين ليمنحوك الإذن بالغادرة أو تخلق أعذاراً حتى تتمكن من الرحيل؛ بل ما عليك سوى قبول أنك لا تريدين القيام بذلك بعد الآن وتذهب. قد يكون الأمر محراجاً أو مؤلماً حينها ولكنه ينتهي سريعاً. يميل الجميع إلى أن يكونوا أكثر امتناناً عندما تترك شيئاً لا ترغب حقاً في القيام به، لأنك لا تضيع وقت أي شخص.

## كيفية ترك شيء

قد تشعر بالكثير من الخجل بسبب ترك الأشياء. يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى الإفراط في التفكير كثيراً ويمكن أن نجد أنفسنا نضع سيناريوهات كارثية فيما يخص عملية ترك شيء ما بما يتجاوز ما يجب أن تكون عليه، ونندرك تجارب الفشل

السابقة. ومع ذلك، إذا اخترت المغادرة و كنت متأكداً من أنه القرار الصحيح بالنسبة لك، فلن ينتهي العالم. ستستمر الحياة، والرحيل عن وضع شيء خير من البقاء فيه وأنت تعيس. وفي نهاية المطاف، هي حياتك!

ومع ذلك، من الواضح أنه من الجيد التفكير في الأمور بقدر ما تستطيع، للتأكد من أنه ليس تصرفًا متهوراً قد تندم عليه لاحقاً. على سبيل المثال، ترك العمل بسبب خلافك مع زميل لن يؤثر عليك إلا بشكل سلبي، وقد يجعل من الصعب بناء سيرة ذاتية والحصول على مسيرة مهنية جيدة في المستقبل.

في المقابل، إذا كان بإمكانك اعتبار ذلك جزءاً من مشاعرك العامة تجاه مكان عملك، مع إدراكك أن بعض الأيام تكون أفضل من غيرها في جميع الوظائف، ولكنك لا تزال تصل إلى نتيجة مفادها أنه ليس المكان المناسب لك، فلا يوجد شيء يمكنك من المغادرة عندما تكون مستعداً. من المرجح أن تؤدي الاستقالة بطريقة هادئة ومحترمة و مباشرة إلى قيام صاحب العمل بدعمك بكل ما يستطيع؛ فهو على الأرجح لا يتوقع منك البقاء هناك إلى الأبد!

وهذا يتطلب منا في النهاية استخدام أدواتنا الدماغية التي ناقشناها في فصل الوظائف التنفيذية لإدارة عواطفنا، والتفكير في الأمور بشكل كامل، وعدم التصرف بشكل متهور.

## نصائح بشأن كيفية ترك شيء ما

★ عندما تشعر أنك مستعد للتوقف عن شيء ما، امنح نفسك بعض الوقت. يمكنك أن تمنحك نفسك أسبوعاً إضافياً عندما تقرر ترك شيء ما، لكن لا تخبر أحداً خلال تلك الفترة. وإذا كنت لا تزال ترغب في

ترك الشيء والمغادرة في نهاية الأسبوع، فافعل ذلك. حاول أن تتخيل ما ستشعر به تجاه الموقف خلال ستة أشهر وسنة واحدة.

★ حاول أن تخبر فقط مجموعة مختارة من الأشخاص الذين تثق بهم، ومن الأفضل أن تتألف من أشخاص خارج الموقف.

★ فكر في البدائل. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في ترك وظيفة بسبب صعوبة التعامل مع أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديك، فكر في الكشف عن الأمر لصاحب العمل، حتى يتمكن من توفير تسهيلات وتعديلات معقولة لك.

★ كن صادقاً. لا تبالغ في الاعتناء أو تُلقي باللوم على نفسك بأكثر مما ينبغي، بل كن ثابتاً على موقفك واشرح أسبابك بوضوح.

★ اجعل الأمر سهلاً قدر الإمكان على نفسك. تشمل الأشياء التي يمكن أن تساعدك: التحدث إلى شخص تثق به بشأن الموقف أولاً، والذي يمكنه مساعدتك، أو كتابة الأسباب التي ترغب في المغادرة بسببها حتى تكون في متناول يدك في حالة شعورك بالضغط أو التسوش.

★ اعرض الوفاء بأي التزامات حالية تجاه الأشخاص المعينين. قد يشمل ذلك إتمام بعض المشروعات خلال فترة الإشعار، أو العثور على شخص ليحل محلك في الشقة التي تسكن بها ويُكمل عقد الإيجار، على سبيل المثال.

حافظ على حدودك. إذا كنت تريد المغادرة ولم يقبل شخص ما ذلك، تذكر أن لديك كل الحق في المغادرة ولا يستحق أحد أن يجعلك تشعر بخلاف ذلك. لا تدع الناس يلومونك على فعل شيء لا ترغب في القيام به، خاصة إذا كان يؤذيك. لا تخف من الحفاظ على حدودك من خلال التصرف، مثل الاتصال بالشرطة إذا كان شخص ما يرسل لك رسائل متكررة عندما تطلب منه عدم القيام بذلك.

## الفصل الثامن عشر

### الرفض

#### هل تعلم؟

★ صاغ الدكتور ويليام دودسون مصطلح "خلل الحساسية للرفض" (RSD)، ووجد أنه تقريباً الحالة العاطفية الوحيدة التي توجد فقط مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وهي يمكن أن تؤدي إلى شعور الشخص بألم شديد بسبب الرفض الحقيقي أو المتصور، ويقال إنها وراثية وعصبية، وتستمر لفترات قصيرة جداً من الزمن (Dodson, 2016).

★ إذا كانت هذه الاستجابة العاطفية داخلية، فقد تظهر على شكل تقلب مزاجي حاد، مثل الشعور فجأة بالاكتئاب الشديد. إذا كانت خارجية، فيمكن أن تظهر على شكل غضب تجاه شخص أو موقف آخر (50% من الأشخاص الذين أجبرتهم المحكمة للخضوع لعلاج إدارة الغضب كانوا يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لم يُكتشف من قبل).

★ وُجد أن ما يقرب من واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يقولون إن خلل الحساسية للرفض هو أصعب جزء من العيش مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Bhandari, 2020).

يرتبط خلل الحساسية للرفض عادةً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وبالنسبة لي، يعد هذا هو الجزء الأصعب في الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وهو يشير إلى الحساسية العاطفية الشديدة والألم الذي قد يشعر به الشخص عندما يحفزه تصور الرفض. وفي حين لا أحد يحب أن يتم رفضه، فإن هذا هو العرض العاطفي الوحيد الذي يرتبط فقط باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مقارنة بالحالات الأخرى. يقول الدكتور ويليام دودسون إنه وراثي وعصبي، ولكنه قد يأتي أيضًا للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذين تم تصنيفهم على أنهم "كسالي" أو فاشلون في الماضي. يمكن التعبير عن خلل الحساسية للرفض في شكل نوبات شديدة من الغضب واتخاذ قرارات متھورة، أو يمكن استيعابه من قبل شخص ما، مما يجعله يشعر بالضغط الشديد لدرجة أنه قد يشعر بالرغبة في الانتحار. عندما أتحدث إلى الناس عن خلل الحساسية للرفض، يمكن أن أشعر كما لو أنه لا يؤخذ على محمل الجد دائمًا، ولكنه في الواقع يمكن أن يكون له تأثير مدمر خطير على جميع مجالات حياتنا، بدءاً من احترامنا لذاتنا وحتى علاقاتنا. باعتباري مدربة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فإن خلل الحساسية للرفض يظهر باستمرار لدى كل عميل لدى، مما يؤثر بشكل كبير على حياتهم. ومع ذلك، فهو شيء يمكننا العمل على إدارته بمجرد أن نفهمه!

بالنسبة لي، يبدو الأمر وكأنه اندفاع غامر من المشاعر التي تتغلّب على كاهلي لدرجة أنني أريد فقط إيقاف عقلي بأي طريقة ممكنة. عندما أهداً، تخفى المشاعر بسرعة كبيرة، ولكن قد يكون الأمر مخيفاً ومزعجاً للغاية، خاصة عندما كنت لا أعرف عن خلل الحساسية للرفض وسبب حدوث ذلك.

إن موجة العواطف العارمة التي تسيطر على جسدي حرفياً يمكن أن تبدو وكأنها أسوأ شعور في العالم، كما لو أنني أفتقر إلى السيطرة على عقلي، تقريباً مثل نوبة الهلع العاطفية. قبل أن يتم تشخيصي، حدث هذا كثيراً لدرجة أنني كنت مقتنة بأنني سأودع بمصحة نفسية إذا شرحت ذلك لأي شخص. إذ يمكن أنأشعر برغبة انتحارية خطيرة في إحدى الليالي وأستيقظ بشكل جيد تماماً في صباح اليوم التالي، وأشعر تقريباً وكأنني أخدع نفسي وألوم نفسي لكوني عاطفية بشكل مبالغ، بينما كنت بحاجة حقاً إلى المساعدة.

إن معرفة خلل الحساسية للرفض، وخاصة حقيقة أنه ثبت وجوده وأن له التأثيرات التي كنت أعايني منها، غيرت كل شيء بالنسبة لي. الآن يمكنني معرفة الأمر عندما يحدث واتخاذ الإجراءات اللازمة للتعامل معه بشكل مناسب، دون أنأشعر بالخوف الذي يجعل الأمور أسوأ! يمكن أن يؤدي خلل الحساسية للرفض إلى تعرضنا لقلق اجتماعي شديد، ومحاولة توقع ما يريده كل من حولنا باستمرار، وانتظار التوجيه من الآخرين بدلاً من أن نعيش حياتنا الخاصة. قد نصبح مهووسين بإبعاد المشاعر الضاغطة والمزعجة عنّا من خلال تحمل مسؤولية مشاعر الآخرين، على أمل ألا نتعرض للرفض أو النبذ. ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى الاكتئاب. قد يتوقف الأشخاص المصابون بخلل الحساسية للرفض ببساطة عن محاولة القيام بأي شيء،

ويفشلون في رؤية المغزى من التقدم للحصول على وظيفة أو رؤية الأشخاص الذين يهتمون بهم، بسبب التعرض للرفض المحتمل. نتيجة لذلك، قد نعاني من ضعف الإنجاز بشكل مزمن، ونكون دائمًا غير سعداء، ونتوقع الرفض في كل مكان في الحياة، ونرى وبالتالي أنها لا معنى لها. وهذا بالضبط ما حدث لي عندما حاولت معرفة الوظيفة التي سأقوم بها.

وعلى النقيض من ذلك، يمكن أن يظهر خلل الحساسية للرفض على أنه معايير عالية غير واقعية للكمال لدى بعض الأشخاص. إذ قد نعاني من نفس النقص الشديد في احترام الذات، ولكن نخفي ذلك بمعاقبة أنفسنا بال المزيد من العمل. قد نعتقد أننا عندما نحقق "س" فإننا "نستحق" السعادة، لكن قد يكون تحقيق "س" شبه مستحيل. لقد واجهت بالتأكيد الكثير من هذا في حياتي، وهو أمر فظيع لأنه يؤثر على قدرتي على الاستمتاع بالأشياء التي أعمل بجد لتحقيقها. لقد أخبرني بعض عملي في التدريب عن الرهبة التي شعروا بها عندما نظر المعلمون إلى واجباتهم الجامعية على أنها مثل يُحتذى به، لأنهم كانوا يشعرون بالفعل أنهم لن يتمكنوا من تلبية نفس المعايير في المرة القادمة.

أحد الجوانب الأخرى لخلل الحساسية للرفض هو التخريب الذاتي. إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى قرارات متهدورة ومشحونة عاطفياً يمكن أن تجعلنا نشعر بالذنب والإحراج بعد ذلك، ونلوم أنفسنا في دائرة لا تنتهي أبداً، وقد نترك الوظائف أو الهوايات بسبب خوفنا من الرفض رغم أننا نشعر بالوحدة الشديدة.

كما أن علاقاتنا الشخصية مع الآخرين يمكن أن تتأثر بشكل كبير بسبب خلل الحساسية للرفض. غالباً ما يؤدي إرضاء الأشخاص إلى

نتائج عكسية أو يمكن أن يؤدي إلى إعطاء الأولوية للعلاقات السامة بدلاً من الاهتمام بأولئك الذين يهتمون بنا حقاً. لن يتمكن أحد أبداً من إقناعنا بأنه يحبنا دائمًا، طوال الوقت، مهما حاول. اعتدت أن أتواصل باستمرار مع أصدقاء المدرسة لأسألهما عما إذا كانوا ما زالوا يحبونني، الأمر الذي وللمفارقة ربما يكون هو ما أبعدهم عنِّي!

يمكن أيضًا أن تتأثر العلاقات الرومانسية بشكل كبير بسبب الحساسية المفرطة للرفض. يمكن أن يشعر شركاؤنا بالحيرة من ردود أفعالنا المبالغ فيها تجاه الأشياء الصغيرة، مثل استغراهم بضع ساعات في الرد على رسالة نصية أو التأخير. وقد لا يفهمون لماذا نعتقد أنه من الصعب أن يحبنا أحد، وفي النهاية يصدقون ما نقوله؛ أي يصبح الأمر نبوءة ذاتية التحقق. إن توقيعنا للرفض يمكن أن يقودنا للأسف إلى تخريب العلاقات الجيدة مع الأشخاص الذين يهتمون بنا حقاً. تميل العلاقات التي تطغى عليها مشاعر الرفض المتوقع إلى أن تكون متقلبة وتؤدي إلى شعور الشخص المصاب بخلل الحساسية للرفض بأن الحب "مشروع". إن المفارقة الساخرة لخلل الحساسية للرفض هي أن المصاب به يمكنه في كثير من الأحيان أن يرفض الآخرين علىأمل حماية نفسه. ويمكن أن تؤدي مشاعر الرفض المحتمل إلى اتخاذ قرارات درامية ومتهورة مثل ترك وظيفة أو استبعاد شخص ما من حياتنا دون تفكير (أحياناً على أمل أن يُظهر الشخص اهتمامه بنا).

إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وخلل الحساسية للرفض ينتج عنها شعور هائل بالوحدة. وهذا يعني أنك تعاني من جميع أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في هذا الفراغ من الوحدة، حيث قد تعتقد أن لا أحد يهتم بك حقاً. وتحفز الأعراض

بعضها البعض؛ فعدم القدرة على إكمال الأشياء بسبب انعدام الثقة الناجم عن الإخفاقات السابقة وعدم القدرة على طلب المساعدة، يتفاقمان بسبب الشعور بالوحدة ورفض الجميع نتيجة لذلك.

ويمكن أن يظهر خلل الحساسية للرفض جسدياً أيضاً. إذ قد تتفاعل أجسامنا مع التهديد المتصور بالرفض من خلال الشعور بالإعياء أو التعب المفرط أو النشاط الزائد، بينما قد ينغلق بعض الأشخاص تماماً ويجدون صعوبة بالغة في صياغة الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، الأمر الذي قد يكون محبطاً للغاية لهم وللأشخاص من حولهم. من الصعب جداً علاج خلل الحساسية للرفض لأنه يحدث بسرعة كبيرة، ويمكن أن تطفئ العواطف على الشخص فجأة. ففي لحظة واحدة قد نشعر أننا بخير، وفي اللحظة التالية قد نشعر باليأس الشديد.

لقد ساعدني دواء اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في علاج خلل الحساسية للرفض إلى الحد الذي بات يمكنني من خلاله التفكير بشكل أكثر وضوحاً وببطء في خياراتي المختلفة، بدلاً من الشعور بموجة ساحقة من المشاعر. كما ساعدني تلقي تدريب لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضاً بشكل كبير في القدرة على فحص أنواع المواقف التي تؤدي إلى خلل الحساسية للرفض، والتشكيك في أفكاري وبناء حياة مستقرة يمكن أن تظل قائمة، حتى لو تم رفضي في بعض الأحيان.

في النهاية، مفتاح التعامل مع الرفض هو بناء احترامنا لذاتنا، بحيث لا نعتمد على قبول الآخرين لنا، بل على أنفسنا فقط.

## إعادة صياغة أفكارنا

يمكن أن يكون تصور الرفض ضاغطاً لدرجة أننا نتصرف دون تفكير، في حين أنه في كثير من الأحيان ربما لم يكن هناك أي رفض في المقام الأول! أود أن أساوي هذا بخداع نفسك، وتخيل سيناريوهات لا تحدث بالفعل ودفع نفسك إلى التصرف بشكل خاطيء ومندفع. يتلخص هذا في انعدام الثقة في أن الآخرين سوف يحبون ما نحن عليه. عندما نبدأ في حب أنفسنا، نبدأ في فهم أننا رائعون جداً كما نحن ولسنا بحاجة إلى " فعل" أي شيء حتى يحبنا الآخرون.

وبالإضافة إلى تعلم فن الصبر وإبطاء أفكارنا، يمكننا أيضاً أن نتعلم كيفية إقحام الأفكار العقلانية وسط إعصار العواطف. علينا أن ندرب أنفسنا على الثقة في أن الآخرين يحبوننا وأن يكون ذلك هو تفكيرنا التلقائي، بدلاً من البحث عن جميع الأسباب التي تجعلنا نعتقد أن الناس لا يحبوننا. يمكن القيام بذلك من خلال البقاء منتبهين ملياناً بتصور الرفض ومكافحة أي مخاوف بفعالية، ومن خلال تذكير أنفسنا بأننا محظوظون ومقبولون.

## التعامل مع خلل الحساسية للرفض

1. فكر في الوقت الذي مررت فيه بخلل الحساسية للرفض سابقاً وكنت تشعر بالكره. ما الذي أثار ذلك، وكيف كانت تجربتك وما الذي ساعد في اجتيازها؟

على سبيل المثال، أعني من خلل الحساسية للرفض بشكل رهيب عند التقدم للوظائف وتلقي أي رفض. ويظهر هذا بالنسبة لي من خلال الاعتقاد بأنني لن أتمكن أبداً من الحصول على وظيفة، والبكاء، والشعور كما لو أن العالم قد انتهى. عادةً ما يساعدني النوم على

تجاوز ذلك، حيث أشعر بالتحسن في الصباح!

2. قم بإعداد قائمة بالمحفظات، مثل الأشياء التي قد تعتبرها رفضاً من الآخرين. يمكن أن يشمل ذلك أي شيء، بدءاً من الشعور بالإقصاء في المواقف الاجتماعية وحتى عدم رد أحدهم على رسائلك لعدة ساعات.

أستطيع أن أشعر بخلل الحساسية للرفض إذا لم يدعوني أصدقائي للخروج معهم (لأنني لا أرغب في دعوة نفسي)، أو إذا لم يرد شخص ما على رسالة نصية ( خاصة إذا رأيته نشطاً على وسائل التواصل الاجتماعي!). أشعر بذلك أيضاً عندما أتقدم للوظائف وأجري المقابلات.

3. قم بإعداد قائمة بالأشياء التي تجعلك تشعر بالهدوء والسعادة والأمان. يمكن أن تشمل القائمة أنشطة مثل الطبخ، أو تشغيل الموسيقى، أو حمام الفقاعات، أو قراءة كتاب، أو الحصول على تدليك، أو ممارسة الرياضة، أو التحدث مع صديق أو الكتابة، على سبيل المثال. عندما تشعر بالضغط النفسي، حاول القيام بأحد هذه الأنشطة في أسرع وقت ممكن.

بالنسبة لي، فإن تدوين اليوميات أو القراءة أو مشاهدة الأفلام أو البرامج التلفزيونية أو الرسم كلها أنشطة رائعة للغاية!

4. حاول تقليل عدد المحفظات وزيادة عدد الأشياء التي تجعلك تشعر بالأمان وإمكانية الوصول إليها. على سبيل المثال، إذا كان التأخر في الاستجابة لرسائلك يسبب لك مشكلة، فتجنب مواعدة الأشخاص الذين لديهم مشاكل في التواصل. أو إذا كانت ممارسة اليوجا تجعلك تشعر بالأمان، فاشترك في صالة الألعاب الرياضية أو اشتراك في مكان يمكنك الذهاب إليه وممارسة اليوجا عندما تشعر أنك لست على ما يرام.

على سبيل المثال أقوم بإيقاف تشغيل الإشعارات على هاتفي، وكتم منشورات الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي حتى لا تظهر تلقائياً، وأحاول دائماً أن يكون لدى دفتر ملاحظات بالقرب مني.

5. عندما يثير شيء ما حساسيتك للرفض، قم بتدريب عقلك على البحث عن الأشياء الآمنة أولاً. افعل شيئاً يجعلك تشعر بالأمان، مثل الاتصال بصديق، قبل القيام بأي شيء آخر. تدرب على هذا ليكون استجابت التلقائية. يمكنك أيضاً أن تسأل نفسك ما إذا كان هذا الأمر سيكون مهماً خلال ثلاثة أسابيع وثلاثة أشهر وثلاث سنوات.

على سبيل المثال إذا شعرت أن أصدقائي لا يريدون أن أخرج معهم، فسأبحث عن الدليل الذي يثبت أنهم يريدون أن أخرج معهم، مثل حديثهم عن الأمر أمامي، مفترضين أنني سأتني! أحاول أن لألاحظ الفكرة وأختار تصديق العكس.

6. إذا كنت تشعر بالكره أو الضغط النفسي من خلل الحساسية للرفض، فذكري نفسك أنك تشعر بذلك نتيجة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذي تعاني منه، والذي سينتهي قريباً. حاول أن تترك الموقف في أسرع وقت ممكن حتى تهدأ وتكون لطيفاً مع نفسك قدر الإمكان، من خلال القيام بأحد أنشطتك "الآمنة". أحد الأفكار الجيدة هو أن تحاول تشتيت انتباحك حتى تختفي المشاعر، من خلال مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب على سبيل المثال.

على سبيل المثال أحاب أن أنام في أسرع وقت ممكن عندماأشعر بالمشاعر السيئة تجتاحني!

7. إذا شعرت بالضغط أو السوء من أي مشاعر سلبية وكدت تتصرف بناءً عليها، فحاول التشكيك في أفكارك. حاول أن تخيل أنك محامٍ تقدم المشورة لأحد الموكليين، وامنح نفسك الدعم الذي تبحث عنه بهذه الطريقة. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد كتابة الإجابات على ما يلي:

★ ما هي الحقائق بالضبط بشأن ما حدث؟ (لا توجد عواطف أو آراء، فقط الحقائق المثبتة).

على سبيل المثال، لم تتم دعوة موکلی لتناول الإفطار مع أصدقائه، وهو ما شاهده على وسائل التواصل الاجتماعي.

★ كيف جعل هذا موکلک يشعر ويتفاعل؟ ما الذي يعتقد أنه حدث، ولماذا؟

موکلی منزعج للغاية، ويعتقد أنهم لم يدعوه عمداً لأنهم لا يحبونه. إنه الآن يشك في جميع محادثاتهم السابقة ويحاول العثور على أسباب عدم حبهم له.

★ هل هذا تفسير معقول أو واقعي؟ هل هناك ما يكفي من الأدلة على ذلك؟ هل هناك أي تفسيرات أخرى متحملة؟  
يعيش أصدقاؤه بالقرب من بعضهم البعض، لذلك من الممكن أنهم صادروا بعضهم البعض في المقهى. ليس لدى موکلی أي دليل ملموس يثبت أنهم لا يحبونه؛ بل في الواقع، غالباً ما يرسلون له رسائل تعبر عن مدى اهتمامهم به.

★ ما الذي يرغب موکلک في فعله؟

في الوقت الحالي، يريد موکلی قطع علاقته معهم وعدم التحدث إليهم مرة أخرى أبداً، لأنه منزعج جداً. لكن من الواضح أنه يهتم بهم ويريد الاطمئنان بأنهم يحبونه.

## ★ ماذا تنسّحه أن يفعل؟ ما هو أفضّل مسار بالنسبة له على المدى الطويل؟

سأُنصحه بأن يفعل شيئاً آخر لفترة من الوقت، مثل حضور دروس اليوجا، وعدم الولوج مؤقتاً لوسائل التواصل الاجتماعي، وتنذير نفسه بكل الأدلة التي تؤكّد اهتمام هؤلاء الأشخاص به. وأقترح أيضاً إرسال رسالة إليهم لاحقاً لسؤالهم عما إذا كانوا يريدون الالتقاء به أم لا. ويمكنه أن يذكر أنه شاهد إفطارهم الجماعي على وسائل التواصل الاجتماعي ويطلب الانضمام إليهم في المرة القادمة.

## ★ هل يمكنك أن تكتب رسالة قصيرة إلى موكلك، تدعمه وتقدم له النصائح؟

مرحباً عزيزي، أعلم أنك تشعر بالانزعاج الشديد والاستبعاد بسبب عدم دعوتك لتناول الإفطار. ومع ذلك، قد تكون هناك أدسّاب كثيرة وكيفية حدوث ذلك، وغالباً ما تُظهر لنا وسائل التواصل الاجتماعي أبرز الأحداث في حياة الآخرين، دون أي تفسير.

يهتم أصدقاؤك بك كثيراً، ومن غير المرجح أن يحاولوا عمداً جعلك تشعر بالإهمال؛ وما عليك سوى إلقاء نظرة على جميع الرسائل التي أتاك منهم! أعلم أنه من المحزن للغاية أن تراهم يجتمعون ويؤدي ذلك إلى إثارة خلل الحساسية للرفض لديك، ولكن إذا استطعت، فإنني أوصي بالقيام بممارسة اليوجا لبعض الوقت للاسترخاء وإعادة النظر في هذا لاحقاً.

أقترح عليك مراسلة أصدقائك بعد ليلة من النوم الجيد للسؤال عن كيفيةقضاء عطلة نهاية الأسبوع، وذكر أنكرأيتهم مجتمعين. وإذا كنت تشعر بالارتياح للقيام بذلك، يمكنك أن تطلب الانضمام إليهم في المرة القادمة، واقتراح وقت آخر لكم جميعاً لتناول الإفطار معًا.

أنت محبوب جدًا، ولك الحق أن تغضب. أعلم أن هذا يبدو غير عادل للغاية، لكن حاول أن ترك هذه المشاعر تمر، وذكّر نفسك بمدى كونك محبوبًا.

8. استخدم تطبيقًا أو فكرة لتسجيل مشاعرك بانتظام. ابحث عن جميع الأسباب المعاكسة لما تخبرك به أفكارك فيما يتعلق بالرفض المحتمل من الآخرين. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما لا يحبك، فاجمع أدلة على أنه يحبك.

إن معاناتك من خلل الحساسية للرفض لا تعني أن هناك أي خطأ فيك، بل تعني أنك تشعر بالأشياء على مستوى أعمق من معظم الناس، ونتيجة لذلك، تميل إلى أن تكون أكثر تعاطفًا. كما أن فهم التوتر والضغط النفسي والعواطف التي يمكن أن يتعرض لها جسمك دفعه واحدة يعني أنك من المرجح أن تكون جيدًا في فهم ضغوط الآخرين. تذكر أن تكون لطيفًا مع نفسك، مهما كان الأمر. أنت تستحق الحب وسيحبك الأشخاص من حولك دون قيد أو شرط، حتى لو لم تشعر دائمًا بذلك.

## الفصل التاسع عشر

### النوم

هل تعلم؟

- ★ أطلق الباحثون على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لقب "اضطراب الـ 24 ساعة" (Weiss and McBride, 2018). يعني ما يقرب من ثلاثة من كل أربعة أطفال ومراهقين، وما يصل إلى أربعة من كل خمسة بالغين مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، من اضطراب في النوم. يمكن أن يؤثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على "إيقاع ساعتنا البيولوجية" (دورة النوم والاستيقاظ)، مما قد يجعل من الصعب النوم أو يسبب اضطرابات طوال الليل، مما يجعل من الصعب الاستيقاظ والعمل بشكل جيد طوال اليوم.
- ★ أثبتت إحدى الدراسات وجود تقاطع قوي بين أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وداء التغفيف (النوم القهري)، مثل النعاس المفرط أثناء النهار وعدم الانتباه (Oosterloo et al., 2006). يشير التداخل الكبير في الأعراض إلى أنه يمكن الخلط في تشخيص كلا الحالتين.

★ لقد ربط الباحثون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بالألاء القائم على الاهتمامات، ووجدوا أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يكونوا معرضين لخطر النوم عندما يشعرون بالملل. ويمكن أن يكون هذا خطيرًا جدًا إذا حدث في أوقات غير مناسبة، مثل القيادة (Dodson, 2022).

\*\*\*

عادةً ما يواجه المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه صعوبة في النوم. فقد تم الإبلاغ عن أن 75% من البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعانون من الأرق (Dodson, 2022). قد تتسابق عقولنا مع الأفكار في وقت متأخر من الليل أو قد يكون لدينا المزيد من الطاقة في المساء، مما يجعل من الصعب علينا النوم. وإذا كنت تتناول أدوية منشطة، فقد يعيق ذلك مستيقظاً طوال الليل، مما يجعلك تشعر بالتوتر. ونتيجة لذلك، من المرجح أن تشعر بالتعب طوال اليوم. ويمكن أن يؤثر الضغط النفسي العام المرتبط باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على أنماط نوم أي شخص! تميل أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى أن تصبحأسوأ بكثير دون الحصول على قسط كافٍ من النوم، وهناك الكثير من التقاءع بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وأمراض النوم مثل مرض النوم القهري، مما يتسبب في تشخيص خاطئ محتمل. كما يصبح الأداء التنفيذي والتحفيز الذاتي أكثر صعوبة دون الحاجة الأساسية للطاقة من خلال الحصول على قسط كاف من النوم. ويمكن أن تظهر مشاكل النوم بشكل مختلف لدى الأشخاص المختلفين ويبدو أنها تصبحأسوأ لدى المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع تقدم العمر. لقد وجد الباحثون أنه قبل البلوغ، يعني ما بين 10 إلى 15% من الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من صعوبة في النوم، وبحلول سن 12 ونصف، تصل هذه النسبة إلى 50%， وبحلول سن 30، تصبح أكثر من 70% (Dodson, 2022).

## صعوبة النوم

نظرًا لأنه من المعروف أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم عقول متسارعة ويجدون صعوبة في الجلوس ساكنين، فإن فكرة إيقاف أجسامنا من أجل النوم قد تبدو مستحيلة. ويتفاقم ذلك إذا أمضينا أيامنا في حالة من التشتت أو التركيز المفرط، متဂاهلين أي ضغوط قد نشعر بها. في اللحظة التي نستلقى فيها في الظلام، يمكن للأفكار أن تتدفق في رؤوسنا، ويمكن أن يصيبنا شعور بالطاقة يجبرنا على "القيام" بشيء ما لتجنب كل هذه المشاعر. قد تكون أيضًا غافلين عن الانزعاج الجسدي طوال اليوم -نتيجة عدم جلوسنا بشكل صحيح على سبيل المثال- والذي قد يظهر في شكل ألم عندما ننام.

الشيء الذي "يفعله" العديد من الأشخاص هو استخدام هواتفهم؛ فالهاتف عادة ما يكون في متناول الجميع، ويمتص انتباهاً تماماً. لقد أثبتت الأبحاث وجود علاقة بين قضاء الوقت على الهاتف المحمول والأجهزة الإلكترونية ليلاً والمشاكل الأكبر المتعلقة بالنوم لدى المراهقين mصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه Becker and (2018, Lienesch).

إن وجود روتين مسائي، كما أوضحنا سابقاً، يكون مفيداً جداً للنوم. قد يتضمن ذلك إغلاق هاتف المحمول قبل ساعة واحدة على الأقل من موعد النوم، وتخصيص وقت للاسترخاء في نهاية اليوم، وتجنب أي منشطات بعد وقت معين، على سبيل المثال.

## النوم بلا راحة

قد تظل أدمغة المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه نشطة طوال الليل، مما يجعلنا نستيقظ بشكل متكرر مع أفكار حول

المهام التي يتبعن علينا إنجازها. ثم نواجه مشكلة العودة إلى النوم مرة أخرى! قد يكون النوم بجانبنا أيضًا أمراً غير مريح تماماً إذا استمر فرط النشاط البدني لدينا طوال الليل، على سبيل المثال عن طريق التقلب. إذ يمكن أن تكون هناك أعراض جسدية مصاحبة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مثل "متلازمة تململ الساق" أو الحاجة إلى مواصلة الحركة.

وهذا يؤثر على جودة نومنا ويمكن أن يجعلنا نشعر بالتعب في اليوم التالي. أحد الأشياء المزعجة بشكل خاص التي أشعر بها هو الاستيقاظ في الليل ولكنني أكون نصف نائمة، لذلك لا أستطيع التحرك جسدياً ولكنني أكون غارقة في الأفكار والمخاوف. قد يشير البعض إلى هذا باسم شلل النوم. من الصعب معرفة المدة التي يستمر فيها ذلك، لذا، حتى لو كان لبعض دقائق فقط، يمكنني أن أشعر وكأنني كنت مستيقظة طوال الليل.

يكون هذاأسوء بالنسبة لي بشكل خاص إذا كنت شديدة التركيز على شيء ما أو أشعر بالتوتر؛ فغالباً ما أستيقظ في الليل وأنا "أعمل" في ذهني أو أستيقظ بأفكار حول العمل!

قد يكون من المفيد تجربة خيارات مختلفة فيما يتعلق بما يمكن أن يساعد في ذلك. يمكن للتأمل، أن يهدئ نظامنا العصبي وكذلك الأنشطة التي تتجنب تحفيز أدمغتنا أكثر من اللازم، مثل قراءة كتاب خيالي ممتع وغير مثير.

## صعوبة الاستيقاظ والبقاء مستيقظاً

قد يكون من الصعب أيضاً على المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن يستيقظوا عندما يُفترض بهم ذلك. قد يكون هذا

بسبب صعوبة التحكم في النوم، مما يجعلنا نشعر بالإرهاق والتردد في خوض العملية برمتها مرة أخرى. قد لا تعرف ساعتنا الداخلية على الساعات التي "من المفترض" أن ننام ونستيقظ فيها. تؤدي هذه الدورة إلى إرهاق المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه طوال اليوم وجعل طاقتهم أقل من الأشخاص الآخرين، في حين أننا نحتاج إلى طاقة أكثر للمساعدة في تنظيم أدمغتنا.

قد نواجه أيضًا مشكلة في البقاء مستيقظين. اعتدت أن أنام بانتظام في الفحص المدرسي على الرغم من عدم وجود مشاكل خاصة في النوم ليلاً. وتقول بعض الأبحاث أنه إذا لم يكن الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مهتماً بأي نشاط، فإن جهازه العصبي يمكن أن "ينطفيء" إلى درجة يمكن أن تؤدي إلى النعاس الشديد المفاجئ والنوم. إذ يمكننا أن ننام حرفياً بسبب الملل، الأمر الذي قد يهدد حياتنا إذا كنا نقود السيارة (Dodson, 2022).

يمكن أن يساعد تحسين جودة نومنا في البقاء مستيقظين طوال اليوم. إذا كنت تتأثر بالنوم في أوقات غير مناسبة، فمن المستحسن عدم القيادة أو القيام بأي شيء يمكن أن يكون خطيراً إذا لم تكن مستيقظاً تماماً، مثل تشغيل الآلات الثقيلة. في المملكة المتحدة، يقع على عاتق المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه واجب الكشف عن إصابتهم بالاضطراب إذا كان يؤثر على قدرتهم على القيادة بأمان (هيئة ترخيص السائقين والمركبات، 2020).

## تحسين نومنا

إن المشكلة في النهاية هي صعوبة الاسترخاء. وكما سترى في فصل التأمل، هناك مجموعة متنوعة من الطرق التي يمكنك من خلالها

القيام بذلك، ولكن الطريقة الجيدة للتعامل مع النوم بشكل عام هي تطبيق المفاهيم التي استخدمناها في هذا الكتاب عليه. نحن بحاجة إلى أن نجعل أهدافنا واقعية وقابلة للتحقيق، وأن تكون لطفاء مع أنفسنا. نحن بحاجة إلى تقليل التوتر العام والتفكير في كيفية التحايل على أنفسنا لنرحب حقاً في النوم، ونقل الضغط والتوقعات التي نضعها على أنفسنا. نحن بحاجة إلى التوقف عن التفكير في أن هناك شيئاً خطأً فينا عندما لا نستطيع النوم، لأن هذا لا يؤدي إلا إلى زيادة الدورة العاطفية للإحباط.

للقيام بذلك، يمكننا أن ننظر إلى أنماط نومنا ونضع استراتيجية:

1. قم بإجراء تقييم لأنماط نومك. اكتب:

- ★ عدد ساعات النوم التي تحصل عليها عادة كل ليلة.
- ★ أي مشاكل مرتبطة بالذهاب للنوم أو البقاء نائماً أو الاستيقاظ.
- ★ ما هو السبب وراء هذه المشاكل؟ على سبيل المثال، إذا كان عقلك في حالة تسارع، فما الذي تفكّر فيه بشكل عام؟
- ★ مدى شعورك بالتعب طوال اليوم.
- ★ مدى شعورك بالتوتر بشكل عام ولماذا؟
- ★ ما تصورك عن ليلة النوم الجيدة؟ فكر في التفاصيل، هل تفضل أن يكون الجو دافئاً أم بارداً؟ هل تفضل النوم بمفردك أم برفقة أحد؟ هل تفضل النوم مبكراً أم متاخراً؟ هل تفضل تشغيل أم إطفاء الأضواء أو الأصوات؟

2. قم بإعداد قائمة بالعوائق التي تحول دون حصولك على نوم جيد ليلاً وحاول التفكير في حلول لهذه العوائق. على سبيل المثال:

- ★ لا تحب البرودة: استخدم بطانية ثقيلة أو مدفأة .
- ★ لا تحب أن تكون ساخناً جدًا: استخدم مروحة أو مكيف.
- ★ تشتيت الانتباه بسبب الأصوات/الأصوات: استخدم تطبيقات "الضوضاء البيضاء"، أو سادات الأذن، أو استخدم قناع العين.
- ★ لا تستطيع إيقاف الأفكار: التأمل قبل النوم، أو الاستماع إلى كتاب صوتي. تجنب المنشطات مثل الكافيين قبل النوم.
- ★ تشعر بالضغط النفسي: ابحث عن معالج.
- ★ تستخدم هاتفك في الليل: اشحنه في غرفة مختلفة.
- ★ تجد صعوبة في الاستيقاظ: استثمر في شراء منبه يناسب احتياجاته الخاصة، على سبيل المثال منبه يعمل في جميع أنحاء الغرفة!
- ★ إذا كان هناك أي شيء لا يمكنك العثور على حل له، ابحث عنه في جوجل! هناك حل لكل مشكلة. لا تدع عقلك يجد أعذاراً مثل "لا أستطيع تحمل تكالفة س". يجب أن يكون النوم هو أولويتك الأولى، فلن تتمكن من العمل جيداً بدونه!

3. قم بإنشاء "روتين نوم" باستخدام قوائمه كأساس. اجعل لنفسك روتيناً يتضمن:

- ★ الوقت الذي تقوم فيه بإيقاف تشغيل أجهزتك الإلكترونية كل مساء، الشاشات والهواتف وما إلى ذلك.
- ★ أين ستقوم بشحن أجهزتك الإلكترونية كل ليلة أثناء نومك (بعيداً قدر الإمكان!).
- ★ الأشياء التي ستفعلها قبل النوم، مثل التأمل أو القراءة أو الكتابة أو ممارسة الرياضة.
- ★ في أي وقت ستذهب إلى السرير، حاول أن تجعله وقتاً ثابتاً كل مساء.

★ في أي وقت ستنسيقظ. كما هو مذكور أعلاه، حاول أن يجعل الأمر في نفس الموعد، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.

إن وجود روتين لا يتعين عليك التفكير فيه كثيراً سيسمح لك بالقيام بهذه الأشياء بشكل آلي وإرسال إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للتوقف عن العمل. أنت إنسان مصمم للنوم؛ أنت قادر على النوم بسلام لمدة ثمان ساعات كل ليلة، كل ما عليك فعله هو تدريب نفسك على القيام بذلك بالطريقة الصحيحة بالنسبة لك. تأكد من أن الروتين سهل وقابل للتحقيق وكأن لطيفاً مع نفسك إذا لم تتبعه في إحدى الأمسيات. فقط ابدأ من جديد!

## نتائج

★ اشحن هاتفك في غرفة مختلفة. الهواتف هي مصدر الإلهاء الأول بالنسبة لنا، ومن السهل جدًا تشغيلها في الليل، وقضاء ساعات عليها. كما أنه من غير الصحي حقاً أن تقوم بتصفحها لساعات أول شيء في الصباح، مما يمنعك من النهوض من السرير! اجعل من الصعب قدر الإمكان على نفسك الوصول إلى هاتفك عندما يكون من المفترض أن تكون نائماً ولا تدع عقلك يفكر في أذار؛ إذ يمكنك شراء منه أو تسجيل التأملات على قرص مضغوط، على سبيل المثال. إذا كنت غير قادر حقاً على شحنه في غرفة مختلفة، فتأكد من أنه في وضع الطائرة ليلاً! لا أحد يفترض أن يتصل بك عندما تكون نائماً.

★ أنصحك بتجنب تطبيقات النوم، مثل تلك التي تتبع نومك، أو ارتداء الساعات الذكية عند النوم. إذ حتى لو استمعنا بروية هذه المعلومات، إلا أنها لا تزال تعاني من مشكلة متصلة تتمثل في جعل

الهواتف المحمولة في متناول يدنا.

★ تجنب الشاشات، وخاصة هاتفك، لمدة ساعة على الأقل قبل النوم كل ليلة. تعتبر هواتفنا مثالية لهندسة الأفكار المتسارعة وإثقال أدمغتنا بالمعلومات التي لا تحتاجها ببساطة.

★ حدد "وقت للنوم" والتزم به لمدة أسبوع. لا تضغط على نفسك للنوم عندما تكون في السرير، فقط استلقي هناك وحاول العد أو ممارسة الألعاب مع نفسك. الأشياء التي تساعدني على النوم هي سرد كل شيء حدث في يومي بشكل واقعي (دون التركيز عليه!), وعدد أنفاسني.

★ حاول أن تفعل شيئاً ما قبل النوم كل مساء يطفئ عقلك. يمكن أن يكون ذلك قراءة كتاب (تأكد من أنه لا يسبب الإدمان!) أو الكتابة أو التأمل أو اليوجا، على سبيل المثال. تجنب التلفاز أو مشاهدة أي شيء على الشاشة، لأن الضوء سيؤثر على عقلك وقد يجعله يعتقد أن الوقت ما زال نهاراً.

★ استثمر في أشياء مختلفة لتعزيز النوم الجيد ليلاً. استخدم بطانية كهربائية، وزجاجة ماء ساخن، وبطانية ثقيلة. قد يستفيد بعض الأشخاص من مرطبات الزيوت العطرية، أو منشئات الضوضاء البيضاء، أو أقنعة العين، أو سادات الأذن، أو المراوح، وأنا متأكدة من أن هناك أشياء كثيرة غير ذلك!

★ لا تخف من تجربة أدوية النوم والفيتامينات. تحدث إلى طبيبك حول ما قد يكون أفضل بالنسبة لك.

★ تأكّد من أنك تتناول نظاماً غذائياً صحيّاً ومتوازنّاً. قلل من كمية الكافيين أو السكر التي تستهلكها طوال اليوم لتشجيع عقلك على الهدوء في المساء.

★ تذكر أنك لست وحدك ولا حرج عليك في عدم قدرتك على النوم. من الطبيعي تماماً أن نرحب في البقاء مستيقظين إذا لم تكن عقولنا مستعدة للتوقف عن العمل، لكننا سنحاول مساعدة أنفسنا على إيقاف تشغيلها لأننا نعلم أن ذلك سيكون أفضل بالنسبة لنا على المدى الطويل. كن لطيفاً مع نفسك.

★ وفي الوقت نفسه، كن صارماً مع أفكارك. إذا وجدت نفسك مستلقياً مستيقظاً، تفكّر في شيء لا تحتاج إلى التفكير فيه، فقل لنفسك بحزم أن "الآن ليس الوقت المناسب للتفكير في هذا الأمر" واختر التركيز على شيء آخر.

★ فكر في التحدث إلى مكان عملك حول ساعات العمل المرنة إذا وجدت أن لديك المزيد من الطاقة في وقت معين من اليوم.

★ راجع فصل الماطلة للاطلاع على نصائح حول كيفية الاستيقاظ في الصباح (السر هو مجرد إجبار نفسك على القيام بذلك، لا أكثر!) إلى خمسة وتحمل صعوبة النهوض التي لا تزيد عن بضع ثوان، واقفز من السرير وواجه اليوم.

## الفصل العشرون

### إدارة الوقت

#### هل تعلم؟

- ★ أثبتت الأبحاث أن الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يواجهون صعوبات في القدرة على تقييم الوقت والشعور كما لو أن الوقت يمر دون أن يتمكنوا من إكمال المهام بدقة وبشكل جيد. ويقال إن هذه المهارات حاسمة لإدارة الوقت بشكل فعال (*Ptacek et al., 2019*).
- ★ يميل الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى التأثر بشدة بمحیطهم الخارجي ويمكن أن يواجهوا صعوبة في التخطيط للمستقبل. يكون شعورنا بالوقت هو إما "الآن" أو "ليس الآن" (*Ptacek et al., 2019*).
- ★ وُجد أن العلاج الدوائي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يحسن إدراك الوقت والشعور به.

\*\*\*

يرتبط اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ارتباطاً وثيقاً بالمشاكل المتعلقة بإدارة الوقت. وذلك لأننا نميل إلى أن يكون لدينا معنيان فقط للوقت: الآن وليس الآن. يركز هذا الفصل على بناء فترة توقف بين أفكارنا وأفعالنا لأنه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لا توجد فترة توقف. إن تكوين أدمغتنا يعني أننا نستجيب تلقائياً، دون تفكير على ما يبدو، أو على الأقل بسرعة كبيرة.

يشرح الدكتور باركلي تأثير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على قدرة أدمغتنا على إدارة الوقت بشكل جيد للغاية (Barkley, 2017):

★ **النظر للوراء:** عندما يواجه المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قراراً ما، لا يمكنهم تصور الماضي ذي الصلة في عقولهم. إذ ليس لدينا ذلك المسرح في أذهاننا الذي يسمح لنا برؤية تجاربنا السابقة كما يفعل الآخرون.

★ **النظر للأمام:** نتيجة لعدم قدرتنا على النظر إلى الوراء، فإننا غير قادرين على توقع المستقبل. لا يمكننا أن ننظر إلى الوراء ونخطط للمستقبل، لأنه ليس لدينا سياق للتوصل إلى هذه الأفكار.

★ **صوت العقل:** يؤثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أيضاً على الدماغ بطريقة تجعلنا لا نستطيع سماع "صوت العقل"، وهو صوت التوجيه الذاتي الذي يخبرنا باتخاذ خيارات "معقولة" بدلاً

مما نريد القيام به تلقائياً. ولهذا السبب نكافح في اتباع التعليمات أو القواعد، فالآصوات التي من المفترض أن تنظمنا لا تظهر في أدمغتنا.

**★ العواطف:** عواطفنا هي ما يحفزنا، وإذا لم نتمكن من إدارة عواطفنا، فلن نتمكن من إدارة ما يحفزنا أيضاً. إن عواطفنا هي خزان الوقود لكل السلوكيات، ولهذا السبب لا يستطيع المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تحفيز أنفسهم مثل أولئك غير المصابين به. إن حافزنا بشأن المدة التي يمكننا العمل فيها بجدية سيعتمد دائماً على بيئتنا وعواقبها المباشرة. إذا لم تكن هناك عواقب بالنسبة لنا، فلن نتمكن من التركيز.

ويقارن الدكتور باركلي الواجبات المنزلية، كما هو الحال في حل مسألة رياضية على الورق، مع ممارسة ألعاب الفيديو. توفر ألعاب الفيديو مصدرًا ثابتاً للمحاكاة الخارجية والعواقب، بينما أثناء قيامنا بواجباتنا المنزلية، يتبعنا الانتظار حتى اليوم التالي حتى نشعر بأي عواقب خارجية. ربما هذا هو السبب وراء أني كنت أقوم بواجباتي وأنا في طريقي إلى المدرسة!

**★ فوضى العقل:** إن قدرتنا على التخطيط وحل المشكلات تتأثر بسبب المشكلات المذكورة أعلاه، ولذا لا يستطيع المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه التفكير في خيارات أو حلول مستقبلية متعددة محتملة في نفس الوقت، الأمر الذي ينشأ من حل المشكلات. يقول الدكتور باركلي أننا يجب أن نحاول تقليل الوقت بين الأحداث، والاستجابات التي نستعد لها، ونتائج ما نقوم به.

إن مفهوم الانتظار بين وجود فكرة وتنفيذها هو أساسي في العديد من أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مثل الاندفاع. إنه

حرفيًا عدم القدرة على التفكير في الأمور بشكل صحيح. فنحن مدفوعون بالعواقب والتحفيز الخارجي المباشر.

إن الإصابة باضطراب فرط الحركة تشتبه في انتباх تعني أنه يتغير علينا تدريجياً أو مغفلة على الصبر. قد يكون من الصعب عدم الرغبة في القيام بكل شيء دفعه واحدة، ولكن هذا يتطلب منا في النهاية أن نثق في قدرتنا على إدارة وقتنا وطاقتنا بشكل مناسب حتى لا ننهك أنفسنا. لا نحتاج دائمًا إلى الرد على كل بريد إلكتروني أو طلب على الفور. يمكننا الانتظار والتفكير في الأمر والعودة إليه عندما تكون مستعدين. هناك أنواع مختلفة من القرارات، بدءاً من القرارات اللاواعية بشأن ما يجب تناوله على الإفطار، وصولاً إلى تحديد ما يجب إنفاق المال عليه، أو اتخاذ قرار كبير في الحياة مثل إنهاء علاقتك.

إذا كنت تشعر إما بالاندفاع الشديد في اتخاذ القرار، أو بالشلل بسبب جميع الخيارات العديدة المختلفة، فقد يكون من المفيد النظر في الأمور من الزوايا التالية. كلما فكرنا بوعي في الأمور من جميع النقاط المختلفة، كلما أصبحت هذه الأمور متقدمة تلقائياً في أدمنغتنا!

★ **ماضينا:** حاول أن تتذكر أي مواقف مشابهة واجهتها سابقاً، وكيف شعرت تجاهها، وأي دروس تعلمتها. على سبيل المثال، قول نعم لشيء لم تكن ترغب حقاً في القيام به، مما يؤدي إلى خذلان شخص ما والشعور بالذنب نتيجة لذلك.

★ **مستقبلنا:** كيف سيبدو هذا الوضع بعد أسبوع أو شهر أو سنوات؟ هل لدينا أي التزامات مسبقة يمكن أن تتعارض مع هذا القرار؟ هل سنظل نريد القيام بذلك خلال عام، على سبيل المثال؟

★ **ما الذي سيتضمنه القرار في الواقع:** ينبغي التركيز على الأجزاء التي تعتبرها المهمة. على سبيل المثال، إذا كنا نفكر في وظيفة جديدة،

فهل فكرنا في جميع الجوانب السلبية المحتملة، بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية؟ هل فكرنا كيف ستبدو حياتنا اليومية، تنقلاتنا، زملائنا، وعمر العمل؟

★ **الأشخاص الآخرون:** كيف يمكن أن يؤثر قرارنا على الآخرين؟ على سبيل المثال، إذا كنا نفكر في الانتقال إلى بلد جديد، فكيف سيؤثر ذلك على شريكنا أو عائلتنا؟

★ **العواقب السلبية المحتملة:** الموازنة بين السلبيات والإيجابيات. على سبيل المثال، إذا قمنا بإقراض المال لشخص ما، فماذا سنفعل إذا لم يتمكن من إعادته؟ هل هناك أي طريقة يمكننا من خلالها اتخاذ خطوات عملية للتخطيط مثل هذا الموقف؟ إلى أي مدى ستكون العواقب الإيجابية طويلة الأمد؟

★ **تكلفة الفرصة البديلة:** ماذا سيكلفنا هذا القرار؟ ما البديل التي يمكن أن نستخدم فيها هذا الوقت أو الطاقة أو المال إذا لم نفعل ذلك؟ على سبيل المثال، إذا كنا نخطط لإنفاق 20 جنيهًا إسترلينيًّا على تناول الطعام في الخارج من أحد المطاعم، فما الذي يمكننا استخدام هذه الـ 20 جنيهًا إسترلينيًّا فيه أيضًا؟

★ **كم من الوقت أمامنا قبل اتخاذ القرار:** هل يتغير علينا اتخاذ القرار الآن؟ (ملحوظة: عادة ما تكون الإجابة لا!). إذا كان بإمكانك أن تأخذ وقتك في اتخاذ القرار، خذه. غالباً ما تبدو الأمور مختلفة في اليوم التالي.

★ **ما إذا كنا نريد القيام بذلك حقًا:** قد يتضمن ذلك التحقق من أنفسنا واكتشاف أي توتر في أجسادنا. هل فكرة قول نعم تجعلك تشعر بالتوتر أو الانقباض؟

## كيف تدير وقتك

- ★ ضع خطة لإدارة الوقت. احسب مقدار الوقت الذي تقضيه في العمل والمنزل. ومن خلال تقسيم وقتك إلى أجزاء مجدولة يمكن التحكم فيها مسبقاً، يمكنك أن تحدد لنفسك نقاط التركيز الرئيسية لهذه المجالات، مثل "العمل على س" أو "الاسترخاء". من الجيد أن يكون لديك نسخة على هاتفك أو الحاسوب ونسخة مطبوعة وعلقة على الحائط.
- ★ خصص بعض الوقت كل صباح للتخطيط ليومك وتحديد ما يجب أن تعطيه الأولوية، وإعداد قائمة "المهام". حاول أن تقتصر على ثلاثة مهام يومياً، وضع المهام التي لا تريد القيام بها أولاً. ونظرًا لأن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يشعرون بالتحفيز من الخارج، فقد يكون من المفيد كتابة ذلك على سبورة بيضاء ووضع تذكيرات لنفسك مثل التنبية المجدولة أو الملاحظات اللاصقة.
- ★ قسم أي مهام عامة إلى قوائم "مهمة ولكن غير عاجلة"، و"مهمة وعاجلة"، و"عاجلة ولكن غير مهمة"، و"غير عاجلة وغير مهمة". قم بإعطاء الأولوية لتلك المهام العاجلة والمهمة واعقد العزم على معالجة الباقي غداً. اكتب أي أفكار مشتتة للانتباه تخطر ببالك في قائمتك؛ فمن المفيد حقاً تدوينها على الورق وإخراجها من رأسك!
- ★ اقض بضعة أيام في تسجيل المدة التي تستغرقها لإكمال المهام المختلفة للحصول على فهم واقعي للوقت والمدة التي تستغرقها بعض المهام.
- ★ تذكر دائمًا أن تمنح نفسك وقتاً أطول مما تعتقد أنه ستحتاج إليه وأن تخصل وقتاً للاستراحة.

★ خصص قدرًا معيناً من الوقت كل يوم للتحقق من رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك، وقم بإعداد الرد التلقائي لأوقات أخرى. من المفيد جدًا أيضًا تخصيص "وقت للمكتب"، حتى لا تتعرض للانزعاج أو تشتيت انتباحك.

★ عند التخطيط للوقت فيما يتعلق بمشروع أو موعد نهائي معين، حدد لنفسك سلسلة من المواعيد النهائية التي ستساعدك على البقاء متحفzaً. على سبيل المثال، يمكن أن يتمثل ذلك في إنهاء المسودة الأولى في تاريخ معين. قد يكون من المفيد جدًا أن يكون لديك صديق يحفزك ويتابع معك التقدم.

★ عند التركيز على مشروع ما، ركز على كيفية تقسيمه إلى أقسام مختلفة ثم تقسيم الأقسام إلى مهام فردية. تذكر أن تسند كل مهمة إلى الشخص المعنى؛ فمن غير المرجح أن تتحمل وحدك المسؤولية عن مشروع كامل معين دون أي شخص آخر. اعمل مع هؤلاء الأشخاص، وقم بتحديد أوقات واقعية لتراجعوا التقدم والمستجدات معًا -مثل المكالمات الهاتفية الأسبوعية- ولا تخف من طلب المساعدة إذا لم تكن متأكداً من شيء.

# الفصل الحادي والعشرون

## الاتحاد

### هل تعلم؟

- ★ تم إطلاق أول مجموعة برمائية معنية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في البرلان في يناير 2018. وفي وقت كتابة هذا الكتاب، كانت المجتمعات مستمرة، بهدف رفع مستوى الوعي حول الاضطراب، وإحداث تغييرات إيجابية في حياة الأشخاص المصابين به وربط البرلان بالمنظمات والجمعيات الخيرية المعنية به.
- ★ كانت هناك حملات ناجحة جدًا مثل "مشروع المظلة"، لرفع مستوى الوعي حول التنوع العصبي، على سبيل المثال، من خلال إيضاح أن واحدًا من كل خمسة أشخاص هم متنوعون عصبيًا.
- ★ هناك مجموعات دعم تركز على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه متاحة عالمياً<sup>6</sup>، حيث يمكنك التواصل مع آخرين لديهم تجارب مماثلة لك. أنت لست وحدك.

\*\*\*

---

<sup>6</sup>.https://members.adhdunlocked.co.uk/~access/a1c91f

يمكن أن يجعلك الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تشعر بالوحدة والعزلة. قد يكون من الصعب جدًا إنشاء علاقات شخصية قوية والحفظ عليها، وذلك بسبب أعراض الاضطراب، مثل عدم التنظيم العاطفي وفرط الحساسية تجاه الرفض المحتمل.

قد تشعر بالوحدة الشديدة عند تجربة هذه الأعراض، وقد يكون من المفيد أن تقرأ كتاباً مثل هذا لترى أنك لست وحدك الذي تشعر بذلك. لقد أصطبغني أحد الأصدقاء إلى اجتماع للصحة النفسية في أستراليا وشعرت بارتياح شديد عندما رأيت أشخاصاً آخرين يبدون ظاهرياً "طبيعيين" يمرون بتجارب مماثلة لي. يمكن أن يكون هذا مهماً بشكل خاص إذا لم يكن الحديث عن الصحة النفسية أمراً معتاداً، أو إذا كان الأشخاص في حياتك لديهم بعض الوصمة تجاهها أو تجاه اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على وجه الخصوص.

الحقيقة هي أن الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم مصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ويشعرون تماماً بما تشعر به. تشير التقديرات إلى أن حوالي 1.5 مليون بالغ في المملكة المتحدة مصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (BBC News, 2018)، ولكن تم تشخيص 120 ألف حالة فقط رسمياً. قد يستغرق الماء ما يصل إلى سبع سنوات ليتم تشخيصه في بعض أجزاء المملكة المتحدة، والوضع مماثل في جميع أنحاء العالم. يُقال إن حوالي 6.4 مليون بالغ في أمريكا مصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت

الانتباه، لكنهم لا يتمتعون بإمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية المجانية أو المدعومة كما نفعل في المملكة المتحدة (Holland & Riley, 2014).

قد تعني أوقات الانتظار الطويلة والقيود المالية أنك غير قادر على تلقي تشخيص بإصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عندما تحتاج إلى ذلك أو الوصول إلى معالج للتحدث معه. قد يبدو وكأن حياتك معلقة، خاصة إذا كنت تشعر أنه من المرجح أن تكون مصاباً به وترغب في تناول الدواء. آمل أن يكون هذا الكتاب قد أظهر لك أن هناك طرقاً مختلفة لإدارة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه دون الحاجة إلى تشخيص طبي رسمي.

إن وجود مجتمع يمكنك التحدث معه حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتجاربك دون الخوف من أن يحكموا عليك هو أمر يغير حياتك حقاً. وهناك مجموعة متنوعة من الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها القيام بذلك.

## **الاتحاد مع الأشخاص الآخرين الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه**

هناك مجتمعات من المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في جميع أنحاء العالم. إن الشيء الرائع في الإنترن特 هو أنه جعل من السهل أكثر أي وقت مضى العثور على الأشخاص الذين يشاركونك نفس الاهتمامات والتواصل معهم.

قد يكون من المفيد جداً التحدث إلىأشخاص آخرين مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عبر الإنترن特، على الرغم من أنه من المهم التأكد من سلامتك واتباع إجراءات السلامة المعتادة على

الإنترنت، مثل عدم الكشف عن معلومات شخصية أو مقابلة أشخاص عبر الإنترنت لا تثق بهم بنسبة 100% وخاصةً بمفردك! تجنب مقابلة أي شخص عبر الإنترنت في مكان خاص وحاول دائمًا اصطحاب شخص آخر معك إذا كنت تخطط للقاء.

إذ باعتبارك شخصاً منفتحاً بشأن إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على الإنترنت، فقد يجعلك هذا هدفًا للأشخاص الذين يريدون التلاعب بك، والذين يمكنهم استخدام الاضطراب للتقارب منك. قد يفهمون كيفية التلاعب بمشاعرك وتشجيعك على مشاركة معلومات أكثر بكثير مما تود، لذا يرجى توخي الحذر.

ومع ذلك، يمكن أن تكون مجتمعات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عبر الإنترنت مفيدة بشكل لا يصدق ومصدراً رائعاً للدعم الشخص المصايب به. هناك الآلاف من الأشخاص المتأهين لدعم بعضهم البعض في التجارب المرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وغالباً ما يتم تقديم نصائح مفيدة جدًا في هذه المجتمعات. من المهم أن تدرك مدى اعتمادك على هذه المجتمعات، وأن تتذكر أن الإنترنت في النهاية ليس العالم الحقيقي، ولكن يجب استخدامه كمورد.

**إليك بعض المجتمعات التي أوصي بالانضمام إليها هي:**

[www.adhdunlocked.co.uk](http://www.adhdunlocked.co.uk)

[www.facebook.com/groups/additudemag](http://www.facebook.com/groups/additudemag)

[www.reddit.com/r/ADHD](http://www.reddit.com/r/ADHD)

<https://chadd.org>

<https://aadduk.org>

قد يكون لديك أيضاً مجموعة دعم لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في منطقتك المحلية. تحقق عبر الإنترن特 لترى ما هو موجود بالفعل أو فكر في تدشين مجتمع بنفسك!

## الاتحاد مع المنظمات

إذا كنت مهتماً بالتواصل مع الأشخاص الذين يفهمون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وربما حتى التطوع لمساعدة الآخرين، فقد يكون من المفيد البحث في المنظمات التي توفر الموارد للمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وإليك بعضها:

### ★ مؤسسة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD

**Foundation**: تركز المؤسسة على رفع مستوى الوعي حول التنوع العصبي المرتبط باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، كما هو الحال مع "مشروع المظلة 2019" الذي أدى إلى التعريف بـ "القوى العظمى" التي يمكن أن يجلبها اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. كما أن لديهم أيضاً مؤتمر سنوي ودورات تدريبية متاحة للمتخصصين في اضطراب وتشتت الحركة ونقص الانتباه، من بين أشياء أخرى.

### ★ الخدمة الوطنية لمعلومات ودعم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADDISS

توفر هذه المؤسسة معلومات وموارد حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لأي شخص يحتاج إلى المساعدة، بما في ذلك استضافة مجموعات الدعم والمؤتمرات حول الاضطراب.

### ★ مؤسسة ADHD UK

وهي مؤسسة خيرية أنشأها الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لكل من

يعاني من هذا الاضطراب. وهم يستضيفون جلسات دعم أسبوعية ويقدمون أدوات ومعلومات مفيدة حول التشخيص والمشورة.

★ **مؤسسة ADHD Action**: تركز هذه المؤسسة على حملات رفع مستوى الوعي حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ولديها حملة رائعة لحث حكومة المملكة المتحدة على إنشاء قانون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والذي من شأنه أن يوفر موارد واستراتيجيات إضافية لمرضى الاضطراب.

★ **مؤسسة AADD-UK**: تركز هذه المؤسسة على رفع مستوى الوعي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مرحلة البلوغ، وتوفير ثروة كبيرة من المعلومات والموارد على موقعها على الانترنت.

★ **مؤسسة ADHD Girls**: لدى هذه المؤسسة مهمة مزدوجة تتمثل في تمكين الفتيات والنساء المصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من الإزدهار في المجتمع وتحسين الفهم المجتمعي للاضطراب من خلال الحملات الرقمية والمحادثات والفعاليات ضمن بيئات التعليم والعمل.

ويمكنك أيضًا أن تبدأ مؤسستك الخاصة!

## موارد أخرى

هناك ثروة من المعلومات عبر الإنترن特 حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وكذلك مجموعة رائعة من الكتب المتاحة لمعرفة المزيد حول أي مجال يهمك أكثر (بالإضافة إلى هذا المجال)!

تعد مجلة "أديتيود ADDtitude" مصدرًا قيماً جدًا موجودًا منذ عام 1998. موقعها الإلكتروني شامل للغاية، حيث يحتوي على مقالات وندوات عبر الإنترن特 واختبارات للأعراض ومجتمع كبير من الأشخاص.

**بعض الكتب الممتازة التي ساعدتني تشمل:**

- ★ كتاب "اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD" بقلم إدوارد إم هالويل، وجون راتي.
- ★ كتاب "مدفوع إلى الإلهاء Driven to Distraction" بقلم إدوارد إم هالويل، وجون راتي.
- ★ كتاب "دليل الفتاة المراهقة للعيش بشكل جيد مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه The Teenage Girl's Guide to Living Well with ADHD" بقلم سونيا علي.
- ★ كتاب "هل تقصد أنتي لست كسولاً أو غبياً أو مجنوناً؟ You Mean I'm Not Lazy, Stupid or Crazy" بقلم كيت كيلي.
- ★ كتاب "عقول مشتتة: أسباب اضطراب تشتت الانتباه وسبل علاجه Scattered Minds: The Origin and Healing of Attention Deficit Disorder" للدكتور جابرور ماتي.
- ★ كتاب "تأثير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على الزواج: فهم وإعادة بناء علاقتك في ست خطوات The ADHD Effect on Marriage: Understand and Rebuild Your Relationship in Six Steps" بقلم ميليسا أورلوف.
- ★ كتاب "رفض الاختيار Refuse to Choose" بقلم باربرا شير.
- ★ كتاب "محادثات حاسمة: أدوات للتحدث عندما تكون المخاطرة كبيرة Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High" بقلم كيري باترسون وآخرون.
- ★ كتاب "العقل المنظم: التفكير السليم في عصر المعلومات الزائدة The Organised Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload" بقلم دانييل ليفيتين.

## الفصل الثاني والعشرون

### العادات السيئة

#### هل تعلم؟

- ★ وُجد ارتباط قوي بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ومشكلات تعاطي المخدرات وإدمان الكحول. قد يكون هذا بسبب الميل إلى الاندفاع، وصعوبات التخطيط للمستقبل، وكطريقة للعلاج الذاتي.
- ★ تشير التقديرات إلى أن حوالي 25% من البالغين الذين يُعالجون من تعاطي الكحول والمخدرات يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Watson, 2020).
- ★ لدى البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه معدل وفيات أعلى من أولئك الذين لا يعانون منه، وهم أكثر عرضة للسجن تسعة مرات مقارنة بأولئك الذين في نفس العمر والخلفية ولا يعانون منه (Born to Be ADHD, 2017).

\*\*\*

قد يجد المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن لديهم بعض العادات السيئة بسبب أعراض الاضطراب مثل الاندفاع وانخفاض احترام الذات. تميل هذه العادات إلى أن تكون "علاجات سريعة" للدوبامين، ويمكن الوصول إليها بسهولة ولكن مع آثار جانبية مدمرة للحياة. قد يكون هناك مجموعة من الأسباب التي تجعل الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عرضة للابتلاء بها، مثل الطبيعة الإدمانية للنشاط نفسه، كما في حالة المخدرات، أو كوسيلة للعلاج الذاتي، مثل شرب الكحول للتوقف عن التفكير".

مثل هذا السلوك مدمّر لأنّه لا يمّيل إلى أن يكون خطيراً فحسب، بل يؤدي أيضاً إلى تفاقم أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على المدى الطويل. إنه يدّيم دورة من الاندفاع والتخرّب الذاتي والفشل، مما يؤدي إلى المزيد من القرارات السيئة.

قد نجد أنفسنا أيضًا نبحث عن الأدرينالين أو التحفيز المفرط للتحكم في الأعراض. وقد يؤدي ذلك إلى اتخاذ قرارات متّهورة وخوض مخاطر خطيرة، مثل القيادة بسرعة وارتكاب الجرائم. لقد وجدت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هم أكثر عرضة لارتكاب جرائم بمقدار الضعف مقارنة بأولئك الذين لا يعانون منه (LancUK, 2012). يؤدي هذا إلى إدامـة الدورة السلبية لانخفاض احترام الذات ويمكن أن يصبح سلوكاً إدمانياً في

السعي لتحقيق "النشوة". يمكن أيضًا أن تكون العادات السيئة المرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باهظة الثمن وتؤدي إلى عدم القدرة على توفير المال أو تكبد الديون.

قد تكون الكحول والمخدرات خيارات جذابة بشكل خاص للشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بسبب الطريقة التي "يطفئون بها" الأفكار ويهدئوننا. إن هذا النوع من الإدمان لا يدمر حياتنا فحسب، بل يدمر أيضًا حياة الأشخاص الذين يهتمون بنا.

وبدلاً من ذلك، يمكن أن تكون عاداتنا السلبية أكثر قبولاً اجتماعياً في شكل الكافيين أو السكر. وهذه الأشياء تمثل مشكلة لأنها يمكن ألا يراها الآخرون وينظر لها على أنها سلوك "طبيعي". كنت أعيش حرفيًا على ألواح الشوكولاتة وأشرب عشر فناجين من القهوة يومياً، معتقدة أنها لم يكن لها أي تأثير علي. لكن في الواقع، هذا جعلني أعيش في حلقة من السعادة ثم البؤس، حيث القدرة على التركيز لفترات قصيرة ثم عدم القدرة على التركيز على الإطلاق.

العديد من الأشخاص الذين أعرفهم من المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم أنظمة غذائية يغذيها السكر بشكل مماثل ويحظون بطفرات فوضوية في الطاقة، الأمر الذي يمكن أن يكون فظيعاً بالنسبة لشخص مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والذي من المرجح أن يكون بالفعل ممتلئاً بالطاقة. ناهيك عن الآثار السلبية التي يمكن أن تحدثها هذه العادات على صحتنا العامة. فئة أخرى من العادات السيئة يمكن أن تكون المشتتات العامة. يمكن أن يشمل ذلك التدخين، وألعاب الفيديو، ووسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة التلفاز بذاته، والتسوق عبر الإنترنت؛ أو أي شيء يبدو وكأنه استرخاء، ولكنه في الواقع شكل من أشكال تخدير نفسك.

عادةً لا تؤدي هذه الأنشطة عموماً إلى الشعور بالإيجابية بعد القيام بها، بل إنها غالباً ما تتركك تشعر بشعور أسوأ مما كنت عليه عندما دخلت الدوامة.

إن الإثارة التي قد يشعر بها المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عندما يكونون "شديدي التركيز" ويفعلون شيئاً يستمتعون به يمكن أن تؤدي إلى سلوك إدماني في شكل إنهاك أنفسهم. يمكن أن يكون هذا السلوك الإدماني مستنداً بالكامل ويسيطر على حياتك حرفيًا مع استبعاد كل شيء آخر، وهو، بشكل عام، ليس نمطاً صحيًا من التركيز الذي يجب أن يمتلكه عقلك. أشعر في كثير من الأحيان أن عقلي إما "يعمل" أو "متوقف عن العمل"، دون وجود أي شيء بينهما، تماماً مثل مفتاح الضوء، وهذا السلوك في حد ذاته سلبي لأنه يمكن أن يؤدي إلى الاستنزاف والإنهاك، ويعود إلى آثار جانبية سلبية أخرى مثل عدم تناول الطعام أو الاعتناء بنفسك بشكل صحيح. مفتاح حل هذه المشكلة هو إيجاد الاعتدال والتوازن. وهذا أمر صعب للغاية بالنسبة لي؛ على سبيل المثال، أنا أميل إلى أن أكون إما نباتية تماماً أو آكلة للحوم، دون أي شيء بينهما. ويعود بنا هذا إلى وضع توقعات عالية جدًا لأنفسنا والتي لا يمكننا تلبيتها أبداً.

نحن بشر ومن الطبيعي والمقبول أن نعيش كيما نريد أن نعيش. ليس هناك قواعد صحيحة أو خاطئة لتبنيها، ولكن هناك حدسنا الخاص حول ما يجعلنا نشعر بالسعادة والصحة، وما يجعلنا نشعر بالتعاسة وعدم الصحة.

وبناءً على ذلك، لا توجد أشياء غير قانونية سوى تلك التي يجرمها القانون (مثل تعاطي المخدرات)، ولكن يمكننا استخدام حدسنا لفهم ما يعنيه هذا بالنسبة لنا. فهناك أنواع عديدة من الأشياء التي قد تعد

إدماناً والتي نستخدمها لتجنب مشاعرنا، سواء التسوق أو العمل، أو الكحول أو القهوة، وما إلى ذلك.

أوصي حقاً بالتحدث إلى متخصص مؤهل مثل المعالج النفسي أو الطبيب إذا كنت تعاني من عادات خطيرة، مثل إدمان الكحول أو القمار أو المخدرات. سيكون قادر على تقديم المساعدة التي تحتاجها. في بعض الحالات الأخف وطأة، قد يتمكن مدربو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من دعمك في تغيير العادات السلبية من خلال تمكينك من إعداد إجراءات وهيكل جديدة، كما أوضحتنا في فصل الأداء التنفيذي.

في بعض الأحيان، قد تظهر هذه المشكلات في عملية التدريب عندما تستكشف ما يمنع الشخص من القيام بما يريد القيام به، مثل الخروج إلى النوادي الليلية، أو البقاء مستيقظاً لوقت متأخر على وسائل التواصل الاجتماعي. لقد رأيت عملاء يتغلبون على المشكلات المتعلقة بالكحول والتدخين والشرارة عند تناول الطعام واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن في النهاية، عليهم أن يرغبو في القيام بهذه الأشياء بأنفسهم. أنت في النهاية الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يقرر كيف ستعيش حياتك؟

## التعرف على العادات السيئة

1. قم بإجراء تقييم صادق لحياتك. اكتب جميع العادات السيئة التي ربما كانت لديك في الماضي، حتى تلك التي قد تكون لديك اليوم. يمكن أن تشمل القائمة على سبيل المثال: التدخين، والكحول، والكافيين، والسكر، والقيادة المتهورة، وإدمان الهاتف، ووسائل التواصل الاجتماعي، وألعاب الفيديو، والإفراط

- في ممارسة الرياضة، والتسوق عبر الإنترنت.
2. قم بتقييم كل عادة وكيف تؤثر على حياتك. قم بتدوين جميع الآثار الجانبية السلبية لهذه العادة (في الماضي أو الحاضر) ومقدار الوقت الذي تخصصه لها بشكل عام.
  3. حدد الآن من هذه القائمة أكثر ثلات عادات ترغب في التوقف عنها.

## استبدال العادات السيئة

للخلص من عاداتك السيئة، الاعتدال هو المفتاح. يمكنك إنشاء عادة جديدة ل取 محلها من خلال القيام بشيء ما بشكل مستمر كل يوم لمدة 28 يوماً. وبما أن كل شخص لديه دوافع مختلفة، فلكي تتوقف عن عادة سيئة، عليك أن تفهم نفسك وتضع خطتك الخاصة التي يمكنك الالتزام بها.

أنا أوصي عموماً بعدم محاولة الامتناع عن شيء ما فجأة وبقوة، لأن هذا يمكن أن يعرضك للفشل بسهولة. إن الثقة بنفسك للتغيير سلوكك ببطء مع مرور الوقت أمر مهم عندما يتعلق الأمر باختيار كيفية العيش على المدى الطويل.

1. اكتب أي طرق توقفت بها عن فعل الأشياء السلبية في الماضي، مثل الذهاب إلى برامج الـ 12 خطوة.
2. حدد ما الذي يحفزك. لماذا تريد التوقف عن العادات السيئة؟ ضع خطة لكيفية تحفيز نفسك على الرغبة في تغيير سلوكك.
3. قم بتقسيم كيفية إيقاف هذه العادة السيئة إلى أجزاء صغيرة يمكن التحكم فيها. قد تجد أن الأمر يسير بشكل أفضل من خلال تحديد هدف واحد لنفسك في الأسبوع، أو مهمة صغيرة

يومياً. حاول أن تفكر في كيفية تقليل تأثير هذه العادة ببطء؛ على سبيل المثال، إذا كنت تدخن، قلل من استهلاك سجائر واحدة يومياً لمدة شهر.

4. اطلب المساعدة. هذا مهم بشكل خاص إذا كانت هذه العادة تسبب الإدمان أو خطيرة، وكما هو مذكور أعلاه، فمن المستحسن التحدث إلى متخصص بدلاً من محاولة معالجتها بنفسك. بشكل عام، يريد الأشخاص الموجودون في حياتنا أن نكون سعداء، ويكونون على استعداد للمساعدة في تغيير سلوكنا إذا طلبنا منهم ذلك. تحدث إلى شخص تثق به وأخبره بما تفعله، واطلب منه المساعدة. قد يتضمن ذلك التحقق من تقدمك، أو مجرد أن يكون متاحاً للمحادثة عندما تحتاج إليه، على سبيل المثال.

5. حدد أي عوائق محتملة لنجاحك واستعد لها مسبقاً. على سبيل المثال، قد يكون الخروج مع الأصدقاء يجعلك ترغب في شرب الكحول أو التدخين. تجنب المثيرات تماماً أو بقدر ما تستطيع، وخطط لأي مواقف لا يمكن تجنبها. قد يكون من المفيد أن تشرح لأشخاص مثل أصدقائك ما تحاول القيام به؛ وقد يقترحون القيام بنشاط مختلف للمساعدة في دعمك.

6. خطط لاستبدال العادة السلبية بعادة إيجابية. ستحصل على الأرجح على المزيد من الوقت والمال نتيجة للتخلص عن العادة السيئة، لذا استخدم هذا لتكون لطيفاً مع نفسك، مثل إنفاق الأموال التي توفرها كل شهر للاشتراك في فصل الليوجا.

تذكر ألا تلوم نفسك إذا لم تلتزم بخطتك. يتطلب تغيير سلوك قدرًا هائلاً من قوة الإرادة والتركيز، وهو ما لا يتمتع به المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كثيراً! كن لطيفاً مع نفسك طوال العملية

وارجع ببساطة إلى الحصان إذا سقطت، وتعلم من أسباب ذلك. من المهم أن تتذكر أن المواد مثل الكحول والمخدرات يمكن أن تكون خطيرة للغاية وتؤدي إلى الإدمان بشدة على الجميع، ناهيك عن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. في بعض الأحيان قد لا نكون قادرين على التغلب على هذه المشكلات، ومن المهم أن نكون قادرين على فهم الفارق بين العادات الإشكالية والإدمان الخطير.

## الفصل الثالث والعشرون

### نقاط الضعف

#### هل تعلم؟

- ★ ربطت الأبحاث ستة مواضيع أساسية كجوانب إيجابية مصاحبة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: الديناميكية المعرفية (التفكير المتباين)، والشجاعة، والطاقة، والإنسانية، والمرونة، والسمو (إدراك الجمال) (Sedgwick et al., 2018).
- ★ ارتبط اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه علمياً بالشعور القوي بالنراةة وبمشاعر الأصالة والصدق (Sedgwick et al., 2018).

★ وجدت دراسة أُجريت عام 2018 أنه لم يتم إجراء أي بحث تجريبي تقريرياً حول الجوانب الإيجابية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه سابقاً. أدت عمليات البحث عن هذا النوع من المحتوى بشكل أساسي إلى نتائج حول العلاج، والذي يمكن أن يكون مفيداً، ولكن كان هناك نقص واضح في الأبحاث التي أُجريت لإظهار الفوائد الكامنة في الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Sedgwick et al., 2018).

\*\*\*

يدور هذا الفصل حول نقاط ضعفنا وخجلنا وكيف يمكن أن تكون هي نقاط قوتنا. بحكم أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يُطلق عليه "اضطراب"، فإنه يمكن أن يجعلنا نشعر أن هناك شيئاً خاطئاً فيينا، وأننا أضعف إلى حد ما من الآخرين. قد يكون من السهل التفكير كثيراً في هذا الأمر ورؤيه أنفسنا على أننا معيبون بشكل أساسي، ولكن ما هو مهم حقاً أن تتذكره هو أن دماغك فقط مختلف.

فهناك اختلافات حرفية في دماغك عن الآخرين، والتي تسبب أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وهذا ليس شيئاً سيئاً، إنه مجرد شيء مختلف، بل وهو اختلاف جيد. إذ يعاني ريتشارد برانسون وزوي ديشانيل وسولانج نولز من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على سبيل المثال لا الحصر، بالإضافة للعديد من العقول الأخرى الرائدة في عالمنا. إذا فكرنا جميعاً بنفس الطريقة تماماً، فلن تحدث أبداً أي أشياء جديدة أو إبداعية، وسيكون العالم أكثر رمادية بكثير.

فيما يلي بعض نقاط الضعف التي قد نشعر بأننا نمتلكها كمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وكيف يمكن تحويلها إلى نقاط قوة:

**المماطلة وعدم القدرة على إنتهاء المهام = الأصالة والإبداع وتعلم استخدام قوتنا الفائقة في التركيز!**

يمكن أن تكون المماطلة محبطه عندما نحتاج حقاً إلى إنجاز شيء ما ولا نستطيع حرفيًا فعل ذلك. على سبيل المثال، الانتهاء من مشروع

كبير للعمل أو المدرسة. ربما نلوم أنفسنا طوال حياتنا لعدم قدرتنا على التركيز، أو تفويت المواعيد النهائية، أو عدم القيام بعمل جيد كما كنا نرغب في القيام به.

السر هنا هو أنك تحاول أن تتناسب مع الصندوق، وليس من المفترض أن تتناسب مع الصندوق. قد يكون من المفيد حقاً أن نتذكر أن هذه المهام التي حددناها لأنفسنا هي في نهاية المطاف أجزاء صغيرة من حياتنا، وكل تجربة تساعدنا على تعلم شيئاً جديداً.

إن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تعني أنه ما لم تكن تريد فعل شيء ما، فسيكون الأمر أكثر صعوبة مما قد يكون عليه بالنسبة للشخص النمطي عصبياً، ولكن المردود هو أنه عندما تجد شيئاً تزيد فعله حقاً، يمكنك القيام به على مستوى خارق. غالباً ما يرتبط التركيز المفرط بالإبداع والإنتاجية الفائقة، وقد وجدت الأبحاث أن البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حققوا إنجازات إبداعية فعلية أكثر من أولئك الذين لا يعانون منه (White & Shah, 2006).

يمكننا أن نتعلم كيف نصبح منظمين، وكيف نتغلب على الماطلة. ومع ذلك، لا يتسع علينا أن نتخلى عن أصالتنا للقيام بذلك، يمكننا أن نتعلم كيفية استخدام دوافعنا لنكون منتجين بشكل فائق في أي شيء نفكر فيه!

الاندفاع وتغيير أفكارنا كثيراً = عيش حياة مثيرة وممتعة وشجاعة! إن الميل إلى عدم التفكير في الأمور قبل القيام بها يمكن أن يجعل المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يقولون نعم لأي شيء وكل شيء. وفي حين أنه من المفيد بالتأكيد تعلم كيفية التحكم في هذه العضلة الاندفاعية، إلا أن ذلك قد يعني أيضاً أننا شجعان جداً.

وقد نجد أنفسنا في مجموعة من المواقف المثيرة مثل القفز بالمظلات أو تأليف كتاب، أو اكتشاف أحدث اهتماماتنا أو تجربة وظيفة جديدة. يميل المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى عيش حياة لا تُنسى! إن الحياة في نهاية المطاف هي للعيش، ووجود طبيعة شجاعة وغ芙وية يمكن أن يعني أننا لا نكبح أنفسنا. من الجيد أن نتعلم متى يكون من الجيد أن نكبح أنفسنا، لكن لا حرج في أن نكون أشخاصاً مغامرين. لقد ارتبط الفضول بقوة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلى جانب حب الاستطلاع والافتتاح على التجارب والرغبة في التعلم (Zuss, 2012).

إن تغيير أفكارنا يمكن أن يؤدي إلى الكثير من الخجل، ومشاكل في علاقاتنا، كما أوضحنا في فصل الحب. قد نشعر بأننا غير قادرين على الالتزام بأي شيء ونشعر بالكثير من الذنب بسبب ترك الأشياء التي التزمنا بها. ومع ذلك، لا شيء يدوم إلى الأبد على أي حال. يعمل الناس في عدة وظائف مختلفة طوال حياتهم. وفي عام 2019، انتهت 42% من حالات الزواج بالطلاق في إنجلترا وويلز (مكتب الإحصاءات الوطنية، 2020). وتفشل 60% من الشركات الجديدة في السنوات الثلاث الأولى. يمكننا أن نخدع أنفسنا بالاعتقاد بأننا بحاجة إلى اختيار وظيفة واحدة أو علاقة أو منزل واحد وما إلى ذلك طوال حياتنا، وأن القيام بأي شيء آخر هو بمثابة فشل.

لكنه ليس كذلك، بل هو أمر طبيعي. وفي حين أنه من الجيد جدًا أن نتعلم كيفية التحكم في قراراتنا الأولية بشأن ما نريد القيام به (ومقدار الطاقة أو الوقت الذي يمكننا تخصيصه لذلك...)، فلا حرج في تجربة الأشياء والفشل. كل فشل يعلمنا شيئاً جديداً، ونحن جيدون في التعلم من الإخفاقات، وهذا سر النجاح!

## **عدم التنظيم العاطفي = أشخاص متعاطفون للغاية وحيويون ومحبوبون!**

إن الاختلافات في كيفية ارتباط المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بالآخرين يمكن أن تسبب مشاكل في بعض الأحيان، كما رأينا في فصل الحب. ومع ذلك، فهي يمكن أن تؤدي أيضاً إلى علاقات جميلة وعميقة وأشخاص متعاطفين بشكل لا يصدق. يمكن أن يجعل الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تشعر بالوحدة بشكل استثنائي في بعض الأحيان، لأننا نعاني من الكثير من الخجل لكوننا " المختلفين " عن الآخرين؛ وقد ينشأ هذا في مرحلة الطفولة، عندما كان من المفترض أن نتأقلم ونحقق نفس المستوى المطلوب من النجاح في امتحاناتنا.

قد يكون من الصعب أن تكون مختلفاً، لكنه قد يكون أمراً رائعًا أيضًا. يمكنني عادة أن أعرف عندما أقابل شخصًا آخر مصابًا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لأنه على الفور يكون ودودًا للغاية ومرحًا ومبدعاً وعميقًا. إنهم مهتمون حقًا بمحادثتنا، بدلاً من تبادل بعض الكلمات القليلة. كما تكون لديهم حياة مثيرة للاهتمام ومن المتع التحدث إليهم، حتى لو كانت محادثتنا عبارة عن سلسلة من المقاطعة لبعضنا البعض بسبب الإثارة!

إن المعاناة من الرفض طوال حياتنا بسبب اختلافنا يمكن أن تعني أننا نشعر بألم شديد عندما نشعر بأن ذلك يحدث مرة أخرى كبالغين، ولكن هذا يعني أيضًا أننا قادرون على الحب الشديد. يمكننا أن نشعر بالأشياء بشكل مختلف ومكثف، مما يجعل تجربتنا في الحياة ثرية ومشوقة. ونظرًا لأننا عانينا عادةً من الكثير من الألم في الماضي، فإننا نميل إلى أن تكون حساسين للغاية تجاه آلام الآخرين ولا نخاف عادة

من الدفاع عن الآخرين عندما نرى حدوث ظلم.

أعتقد أن غالبية المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه طيفون وحساسون ورحيمون بشكل استثنائي. إن كونك مهتماً بسعادة الآخرين ليس أمراً جيداً دائماً إذا كان يحدث من خلال تجاهل أنفسنا، ولكن كمبدأ عام، فإن الاهتمام بالآخرين هو شيء يجب الاحتفاء به. لقد وجد علمياً أن هناك علاقة بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والتفاؤل والإقناع والطاقة التي تنشط وتلهم الآخرين (Sedgwick et al., 2018) وهي صفات رائعة يجب أن يتمتع بها الموظف، على سبيل المثال!

على الرغم من أننا قد نواجه صعوبة في الحفاظ على علاقات خالية من الدراما، إلا أنني أعتقد أننا سنجد في النهاية الأشخاص الذين هم على استعداد للعمل على حل أي مشاكل معنا تماماً كما نفعل معهم، لأن الأمر يستحق، وأنك تستحق.

**تكافح مع المهام التي تتطلب اهتماماً مستمراً = مفكر مبدع،  
خارج الصندوق، وذكي!**

كما أوضحنا في فصل الوظائف التنفيذية، يمكننا أن نتعلم كيفية تدريب انتباها وتحفيز أنفسنا للقيام بالمهام التي قد نواجه صعوبة في إنجازها، مثل تنظيم الفواتير ودفعها، حتى لو لم يكن ذلك أمراً طبيعياً بالنسبة لنا.

إذا كان الشخص مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ولم يتم تشخيصه ولا يستطيع ببساطة القيام بهذه المهام، فقد يلوم نفسه ويشعر بالحرج الشديد من إخبار أي شخص بذلك. إن فهم أن أدمنتنا تختلف ببساطة من الناحية العصبية عندما يتعلق الأمر بقدرتنا على القيام بهذا النوع من العمل يجعل من الأسهل بكثير أن

نكون متعاطفين مع أنفسنا ونطلب المساعدة، لأن هذا ليس خطأنا. غالباً ما يتم تعويض هذا "النقص" العصبي من خلال التفكير الإبداعي. إذ قد يكون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قادرين على ربط النقاط التي لا يفكر الشخص النمطي عصبياً في ربطها معًا، ويكون لديهم أفكار مبتكرة ويفكرن بإبداع مدهش. على سبيل المثال ترك ريتشارد برانسون المدرسة عندما كان في الخامسة عشرة من عمره، وأنشأ مجلة الخاصة وأصبح مليارديراً. أنت لست غبياً؛ بل النظام الذي لدينا لقياس الذكاء هو الذي كذلك. إن الامتحانات والواجبات المدرسية ليست هي الطرق الوحيدة لتكون ذكياً. إذ من غير المرجح أن يساعدك تعلم كيفية إجراء المعادلات الحسابية والكميائية في معرفة كيفية الحصول على وظيفة أو دفع الرزائب.

تعلم كيف تتعرف على ذكائك وشاهده ينمو.

**الإفراط في التفكير والنشاط المفرط = وجود الكثير من الطاقة الزائدة لاستخدامها!**

على الرغم من أنه من المقبول عالمياً أننا نحتاج جمِيعاً إلى النوم، إلا أنه لا يوجد سبب يمنعك من استخدام طاقتك عندما تكون أكثر فعالية. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل بشكل أفضل في وقت متأخر من الليل بدلاً من الصباح، فمن يستطيع أن يقول إنك يجب أن تعمل في الصباح؟ عندما نعرف كيفية وضع الحدود لضمان تلبية احتياجاتنا الخاصة، يمكننا حينها بناء إطار يسمح لنا بعيش حياتنا بأفضل شكل ممكن. إن امتلاك الكثير من الطاقة يعني أنه يمكننا القيام بالكثير من الأشياء وتحقيق أقصى استفادة من حياتنا. وفي حين أنه من المهم أن نستريح ونوجه طاقتنا إلى الأشياء الصحيحة بالنسبة لنا، مثل التمارين أو المشاريع التي نستمتع بها، فإنه لأمر رائع أن يكون لدينا الكثير من

الطاقة، وب مجرد أن نتعلم كيفية إدارتها بشكل أكثر فعالية، فإنه تصبح قيمة للغاية.

إن أحد أجزاء فهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدينا هو القدرة على إدارة هذه الطاقة والتحكم فيها، بحيث تكون مستدامة. ومع ذلك، لا ينبغي لنا أن نحاول أن نقلل من أنفسنا، أو نشعر بالخجل من أنفسنا، أو أن نعيش حياة لا تقع في نطاق إمكاناتنا الكاملة؛ فامتلاك هذا القدر من الطاقة أمر رائع، ويلهم الآخرين من حولنا. **أن تكون حساساً للرفض ولديك تدني في احترام الذات = مرونة كبيرة وقدرة على النجاة!**

كل الحياة مليئة بالرفض، وهو الأمر الذي قد يكون صعباً بشكل خاص إذا كنت مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إن النمو بعقل متباین عصبياً يعني أنك تفكّر بشكل مختلف عن "معظم" الناس، والبقاء على قيد الحياة في عالم غير مصمم لك يعد إنجازاً كبيراً! لقد وجد الباحثون أن المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتعاملون بشكل جيد مع التوتر، مما يجعلنا أكثر مرونة؛ فقد تمكنا من العيش على الرغم من الظروف المعاكسة (Sedgwick et al., 2018). قد يكون هذا هو السبب الذي يجعلنا متميزين في الأزمات، أو تحت الضغط، فنحن معهادون على ذلك!

ومن المفارقات أن الاندفاع وانخفاض احترام الذات الذي يمكن أن يصاحب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يعني أننا نضع أنفسنا في مواقف قد نفشل فيها على الأرجح أو نواجه الرفض. لقد كان هذا هو الحال بالتأكيد بالنسبة لي، حيث لم يكن لدى أي توقعات للقيام بأشياء، مثل نشر هذا الكتاب، فقط على أمل أنه قد يساعد شخصاً يحتاج إليه. إن تحرير أنفسنا من التوقعات وأحكام

الآخرين و"الظهور بمظهر غريب" يحررنا بحيث نسعى خلف اهتماماتنا بإحساس فريد من المرونة.

على الرغم من أنني يمكن أن أكون حساسة تجاه الرفض من الأشخاص المقربين مني، إلا أن التعرض للتنمر طوال فترة الطفولة ورفضي كعارضة أزياء عشرات المرات، يعني أنني جيدة جدًا في التخلص من الأحكام العامة للآخرين. أعتقد أن الكثير من المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم شعور مماثل بالمرونة في عدم الخوف من الفشل، لأننا معتادون على الفشل لدرجة أن أي شيء آخر هو مجرد مفاجأة لطيفة!

إذا كنت مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فيرجى تذكر أنك أبعد ما يكون عن الضعف، إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لا يُعرف كشخص، ولكنه يعني أنك قوي بشكل استثنائي للعيش في عالم لا يليبي تنوعك العصبي. نحن لدينا قدرة كبيرة على المرونة والنجاة، إذ يمكن أن يكون التعايش مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أمراً صعباً للغاية، خاصة إذا لم نكن نعرف أننا مصابون به. بمجرد أن نفهم طبيعتنا، يمكننا بعد ذلك تطويرها لإطلاق العنان للإمكانات الموجودة بداخلنا.

## الفصل الرابع والعشرون

### الاختلافات الشديدة لدى النساء

#### هل تعلم؟

- ★ حاولت واحدة من كل أربع نساء مصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (23.5%) الانتحار، مقارنة بـ 3.3% من النساء اللاتي لا يعانين منه *(Fuller-Thompson et al., 2020)*.
- ★ يكون الأولاد أكثر عرضة للإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بخمس مرات مقارنة بالفتيات، على الرغم من أن أرقام الحالات في وقت لاحق من الحياة تكون متشابهة تقريباً بين الرجال والنساء. وهذا يعني أن النساء والفتيات يعانيون من تشخيص خاطئ لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بسبب المفاهيم الخاطئة حول الأعراض *(Ratcliffe, 2022)*.
- ★ يتأثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بشدة بالتقليبات الهرمونية مثل هرمون الاستروجين، مما يعني أن الأعراض يمكن أن تتغير بشكل كبير فيما يتعلق بالحيض أو فترة ما قبل انقطاع الطمث أو انقطاع الطمث، على سبيل المثال *(2017, CHADD)*.

طوال حياتي، كنتُ أوصف بالغبية والكسولة والدرامية والباحثة عن الاهتمام، وهو ما كنت أعتقده عن نفسي حتى تشخيصي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمري. وهذا يجعلني حزينة للغاية على النسخة الأصغر مني التي فاتها فهم نفسها وعيش حياتها، بدلاً من الاعتقاد المهووس بأنها معيوبة وبها مشكلة بطريقة ما. لقد فاتتني السعادة وقبول الذات ومتعة العيش التي عشتها منذ ذلك الحين.

وعلى الرغم من ذهابي للأطباء في مرحلة الطفولة لكوني خرقاء بشكل مفرط أو غير قادرة على الاستماع، لم يُذْكُر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه كاحتمال. وعندما طلبت المساعدة الطبية كشخص بالغ بسبب الطبيعة الشديدة لأعراضي، قيل لي إنني قد أعاني فقط من "مشاكل عاطفية".

أعتقد اعتقاداً راسخاً أن الوصمة المتعلقة بكون الفتيات والنساء "عاطفيات" تؤدي إلى حرمان مئات الآلاف منا من يحتاجون إلى المساعدة، حتى عندما نتخذ الخطوة الشجاعة لطلبها. في وقت كتابة هذا الكتاب، لا تتضمن معايير تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في إرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية للأعراض العاطفية، على الرغم من الأبحاث الهائلة التي تثبت أهميتها. بصفتي مدربة، أعمل الآن مع عدد لا يحصى من النساء القويات، والمرنات، والذكيات، والعاطفيات، والملهمات، والمبدعات اللاتي يتبعين

عليهن النصال كل يوم من أجل أن يُسمع صوتهن، وأن يتواجدن كما هنّ في عالم حيث يكون من "الملائمة" لهنّ أن يصبحن شخصاً آخر. لقد تعرضن جميعاً للإهانة والخزي والتجاهل وأصبحن يشعرن وكأنهن وبالغات في مشاعرهن.

## تجربتي

عندما علمت لأول مرة عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، اعتقدت أنه يمكن أن يؤثر فقط على الأولاد مفرطي النشاط في الفصل. أما أنا فكنت في كثير من الأحيان أغفو حرفياً وأحدق خارج النافذة! كنت لا أحضر حصص التربية البدنية كل أسبوع ولكن يمكنني قضاء يوم كامل جالسة على حاسوبي المحمول، لذلك لم أكن أرى نفسي مفرطة النشاط على الإطلاق. ومع ذلك، كنت أعلم أنني دائمًا مفرطة النشاط العقلي، وأنني منذ الطفولة، كنت أحاول معرفة كيفية إيقاف عقلي، وهو ما وجدته في النهاية في الإفراط في شرب الكحول. يمكنني بسهولة أن أمضي شهراً دون ممارسة الرياضة، لكن عقلي لا يستطيع أن يستمر لمدة دقيقة دون أن ينفجر بالأفكار.

وتمكنـت أيضـاً من الحصول على نتائج جيدة في الامتحانات والتخرج من الجامعة. وعلى الرغم من معرفتي بأنـني أجد صعوبة في الانتباه في الفصل، إلا أنـني تمـكـنت بطـريقة ما من مـذاـكرة موـادـ كـاملـةـ قبلـ أـسـبـوعـ منـ الـامـتـحـانـاتـ، لـدرـجـةـ أـنـ مـعـلـمـتـيـ سـأـلـتـ الفـصـلـ بـأـكـمـلـهـ عـماـ إـذـاـ كـنـتـ قدـ غـشـشتـ بـسـبـبـ نـتـائـجـيـ!

هـذاـ هوـ ماـ يـمـكـنـ أـنـ تـشـعـرـ بـهـ فـتـاةـ تـعـانـيـ مـنـ اـضـطـرـابـ فـرـطـ الـحـرـكـةـ وـتـشـتـتـ الـانـتـبـاهـ دـونـ تـشـخـيـصـ؛ إـذـ تـشـعـرـ أـنـكـ تـغـشـ وـتـكـذـبـ، فـقـطـ لـجـرـدـ كـوـنـكـ عـلـىـ طـبـيـعـتـكـ. شـعـرـتـ أـنـ تـقـلـبـاتـيـ المـازـجـيـةـ الـقـوـيـةـ كـانـتـ مـجـرـدـ

جنون، وكأنني كنت أخفي الفوضى الداخلية باستمرار. وكلما أخبرني الأطباء أنني بخير، كنتأشكرهم وأغادر مبتسمة، وأشعر بالفزع الداخلي عندما أعرف أنني لست بخير بالتأكيد.

كنت أذهب إلى جلسات العلاج النفسي وأتحدث دون توقف لمدة ساعة، لأغرق نفسي في أسبوع آخر من اجتار الماضي. شعرت وكأن شخصاً آخر لديه جهاز التحكم عن بعد في عقلي، ولم أستطع أن أثق بنفسي. واصلت التنقل حول العالم لحل مشاكل، دون وظيفة مستقرة أو مكان للعيش فيه أو شبكة دعم من الأصدقاء أو العائلة.

بطول الوقت الذي تم تشخيص إصابتي به، كانت لدى ميلو انتحارية للغاية، بعد أن كافحت في الظل بمفردي لسنوات عديدة. لقد كافحت حتى لقبول هذا التشخيص، والبحث في الأعراض وعدم التوافق معها بشكل كامل، وهو جزء من سبب كتابتي لهذا الكتاب! لماذا يتم إغفال اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عند الإناث؟ أعتقد أن السبب وراء صعوبة تشخيص إصابة الفتيات والنساء باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يشمل العوامل التالية:

## ظهور الأعراض

نظرًا لأن الأعراض العاطفية لا يتم تضمينها في معايير تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فليس من المستغرب أن يتم تشخيص تلك الأعراض التي قد نواجهها فيما يتعلق بمشاعرنا بشكل خاطئ أو تجاهلها. أعتقد بشدة أنه إذا لم يكن الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مفرط النشاط جسديًا، فهو مفرط النشاط عقليًا؛ وكان جميع علائي دليلاً على ذلك! قد يبدو هذا وكأن كل النشاط الزائد الذي تخيله في شكل طفل

يركض في الفصل الدراسي يحدث داخل أدمغتنا. وقد يُنطر حينها إلى أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مثل الإفراط في التفكير، والتقليبات المزاجية القوية للغاية، والتردد، وخلل الحساسية للرفض، على أنها قلق عام أو "مشاكل عاطفية"، كما حدث لي.

ونظراً لأن النساء يميلن إلى استيعاب الأعراض وإخفائها أكثر من الرجال، مع ظهور أعراض مثل عدم الانتباه وعدم التنظيم، فمن الممكن إغفالها بسهولة نظراً لعدم كونها "مزعة" لآخرين بشكل واضح. ويكون الأطباء أكثر عرضة لربط هذه الأعراض بحالات أخرى لدى النساء، خاصة إذا لم يعاني من فرط النشاط البدني الذي يمكن رؤيته خارجياً.

قد يكون الارتباط القوي بين الأعراض العاطفية لدى الإناث المصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه نتيجة للتقليبات الهرمونية لدينا. إذ مع تغير أعراضنا على مدار الشهر وفقاً لدورتنا الشهرية، قد نعتقد أن هذه التقليبات هي تقليبات هرمونية بحثة، وليس مرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. قد لا تعلم العديد من النساء المصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عن هذا الأمر إلا خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث أو انقطاع الطمث، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية في أجسادهن.

## استراتيجيات الإخفاء والتكييف

يميل الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى إرضاء الآخرين، وهو أمر منتشر بشكل خاص عند الإناث. فنحن نعيش في مجتمع تقع علينا فيه ضغوط وتوقعات هائلة فيما يتعلق بالطريقة التي نبدو بها ونتصرف بها، وما نحققه. ويتفاقم هذا بسبب

وسائل التواصل الاجتماعي، التي تمنحنا جميعاً مساحة لعرض أبرز أحداث حياتنا، مما قد يقودنا إلى المقارنة.

ونتيجة لذلك، قد تتعلم الإناث المصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في وقت مبكر كيفية إخفاء أعراضهن، كما فعلت أنا. وهذا يجعل فرط النشاط العقلي والقلق في ذهنيأسوأ حيث يتغير على أن أفكر في كيفية إظهار كل موقف في حياتي بشكل "طبيعي". إذأشك في نفسي باستمرار، كما كنت أقوم بتقليل الفتيات الآخريات في صفي عندما كنت طفلاً لمعرفة أفضل طريقة للتأنق.

لقد نشأت أيضاً معتقدة أنه من الطبيعي أن أحتاج إلى إنشاء قوائم متعددة للمهام ويجب أن أكتب أفكاري باستمرار لتتبعها. وقد تكون النساء استراتيجيات أفضل للتكيف وتبالغ في التعويض عن طريق بذل قدر غير مستدام من الجهد، وهي الاستراتيجيات التي قد تصبح واضحة فقط في وقت لاحق، على سبيل المثال بعد تغيير كبير في الحياة. المشكلة هي أننا قد نخفي كثيراً أجزاءً من أنفسنا حتى أننا لا ندرك ذلك. ونظرًا لافتقارنا إلى الوعي الذاتي، قد يكون من الصعب طلب المساعدة.

## الحالات المصاحبة

هناك تقاطع قوي للغاية بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ومرض التوحد، والاكتئاب، والقلق، واضطرابات الأكل، والسمنة، وإدمان الكحول، وإدمان المخدرات، وإيذاء النفس، و/أو متلازمة ما قبل الدورة الشهرية. من المرجح جداً أن يكون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مصحوباً بحالة أخرى بجانبه، وهو ما يشار إليه أحياناً باسم الاعتلال المشترك.

وبما أن الأطباء بشكل عام يعرفون أكثر عن حالات مثل القلق، فمن الأسهل تشخيصها ووصف الأدوية لها، في حين أن الأطباء النفسيين الخبراء، الذين هم أكثر قدرة على اكتشاف اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، لديهم قوائم انتظار طويلة لسنوات في هيئة الخدمات الصحية الوطنية. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تجنب معالجة السبب الجذري للمشاكل؛ فقد شهدت على سبيل المثال انخفاضاً كبيراً في القلق الذي أعاني منه طوال حياتي منذ تناول دواء اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، في حين أن أدوية القلق جعلت الأمر أسوأ.

من الواضح أن هذا سيكون مختلفاً من شخص لآخر، ويجب عليك اتباع نصيحة طبيبك ( خاصة إذا كنت تعاني من مرض مصاحب؛ فأي مساعدة أفضل من لا شيء!) . ولكن من المستحسن أن تطلب صراحة تقييم لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إذا كنت تشعر أنك بحاجة إليه. يحق لك الحصول على هذا الدعم، وفقط لأنك حصلت على المساعدة في مجال واحد، لا يعني أنك غير مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. لسوء الحظ، يمكن أن يؤدي التشخيص الطبيعي الخاطئ إلى التشكيك في أنفسنا وتجاربنا، لكننا الوحيدون الذين نعرف ما نواجهه.

## التقلبات الظرفية

نظرًا لأن النساء ربما وجدن طرقًا للتعامل مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في بيئات ذات بنية ثابتة كالمدرسة، فقد تصبح أعراضهن واضحة فقط في وقت لاحق من الحياة. حدث هذا معي عندما تخرجت من الجامعة ولم أتمكن من التعامل مع ما أعتبره "العالم الحقيقي".

لسوء الحظ، لا يزال هناك الكثير من الوصمة في مجتمعنا فيما يتعلق باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والصحة النفسية، بما في ذلك الأفكار التي عفا عليها الزمن (كان اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قابلاً للتشخيص لدى البالغين فقط منذ عام 2008!) في السابق، كان يُعتقد أنه إذا لم يُظهر الشخص الأعراض "التقليدية" عندما كان طفلاً، فلا يمكن أن يكون مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

لقد وجدت أنه من الصعب جدًا طلب المساعدة، وحتى بعد أن أعلنت عن الأمر بعد سنوات، ما زلت أسمع أحياناً أني لا "أبدو وكأنني مصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه". قد يكون هذا بسبب استراتيجيات التكيف المكثفة التي اكتسبتها عندما لم يتم تشخيص حالي وبسبب مدى تغير حياتي منذ ذلك الحين، مثل نشر الكتب والعمل في القانون. قد أكون قادرة على تأليف كتاب، لكنني ما زلت لا أستطيع غسل ملابسي أو طهي الطعام أو إدارة الفواتير دون قدر كبير من الجهد والدعم!

إذا قابلت شخصاً مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فقد قابلت شخصاً "واحداً" مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ فهو يظهر بشكل مختلف لدى الجميع، بما في ذلك في مراحل مختلفة من حياتهم، وخاصة بين النساء والرجال.

## نصائح للنساء

- ★ إذا كنتِ تعتقدين أنك مصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فابحثي عن التشخيص، ولا تتوافقي عن القتال حتى تحصلين عليه!
- ★ تواصلِي مع فتيات أو نساء آخريات مصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للعثور على مجموعة دعم.
- ★ احتفظي بمذكرة لتسجيل أعراضك ومشاعرك، وارجعي إليها عندما تشعرين بعدم اليقين. قد يكون من المفيد أيضًا تتبع ذلك جنبًا إلى جنب مع دورتك الشهرية للاستعداد بشكل أفضل لما قد تشعرين به في أوقات مختلفة من الشهر.
- ★ حاوي ممارسة التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة على الأقل كل يوم. تعد التمارين الرياضية أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها لتحسين أداء الدماغ وتحسين ثقتنا بأنفسنا.
- ★ تحدثي إلى الأشخاص الموجودين في حياتك عن تجاربك واطلبي منهم الدعم. أنت تستحقين المساعدة، وتعلم كيفية طلب هذه المساعدة وتلقيها يمكن أن يغير حياتك. ليس عليك أن تفعلي كل شيء!

## الفصل الخامس والعشرون

### الجسد

#### هل تعلم؟

★ هناك الكثير من التقاءطع بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه واضطراب المعالجة الحسية، مما قد يؤدي إلى التشخيص الخاطئ. يمكن أن يكون لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تأثير على الطريقة التي نختبر بها العالم من خلال حواسنا، مما يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية، مثل الشعور بالحاجة إلى التحرك باستمرار، أو الشعور بالحرارة أو البرودة المفرطة.

★ لقد ربطت الأبحاث بين مشاكل "التحكم الحركي" لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، حيث وجدت أن ما يقرب من 50% لديهم صعوبة في تحقيق التوازن والتحكم في الوظيفة الحركية (Pera, 2015). وبما أن الأعراض لا تختفي، فقد ينطبق هذا أيضاً على البالغين.

★ وجدت دراسة أُجريت على البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن 43% من النساء يعاني من فرط و/أو نقص في الاستجابة الحسية، مقارنة بـ 22% من

الرجال، مما يشير إلى أن النساء المصابات باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أكثر عرضة للمشاكل الحسية .(2002 ,*Brown & Dunn*)

\*\*\*

يؤثر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على أجسامنا بأكملها. فهو يرتبط بالاختلافات المتعلقة بكيفية إدراكنا للعالم من خلال حواسنا، مع بعض التقاءع في الأعراض مع اضطراب المعالجة الحسية. لا يُنَظَّر إلى هذا الاضطراب كتشخيص، بل هو وصف للسلوك، الذي يقال إنه موجود عندما لا يتم تنظيم الإشارات الحسية في استجابات سلوكية وفسيولوجية "مناسبة" بواسطة نظامنا العصبي.

وهذا يعني أننا قد نختبر العالم بشكل مختلف عن الأشخاص الطبيعيين. لا أعتقد أن هناك أي طريقة "طبيعية" واحدة لإدراك العالم -على سبيل المثال، فنحن لا نحب جميعاً نفس الأطعمة- ولكن من المفيد أن تكون على دراية بهذا حتى تتمكن من فهم نفسك، وربما الآخرين، أفضل قليلاً. إذ من خلال فهم جسمك، يمكنك فهم احتياجاتك الخاصة بشكل أفضل في أي وقت، وهو أمر مهم حقاً بالنسبة لمرضى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وبمجرد أن تتمكن من فهم احتياجاته، يمكنك التعبير عنها بشكل أفضل، لأننا إذا لم نفهم أننا نشعر بالإحباط بسبب شيء ما، فلن نتمكن من شرح ذلك للآخرين وبدلًا من ذلك تكون عرضة لردود فعل عاطفية وانفعالية قوية.

قد لا تتأثر هذه المشكلات أيضًا بأدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وقد تشير في بعض الظروف إلى وجود حالات أخرى، مثل التوحد. هناك العديد من "الاضطرابات" المحتملة المختلفة فيما يتعلق بالحواس، مثل اضطراب المعالجة السمعية، ولكن الشيء الأساسي

الذي يجب أن تضعه في الاعتبار هو أن الأمر يتعلق بالكيفية التي تختبر بها العالم. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لتجربة ذلك، ولا يوجد نهج واحد يناسب الجميع؛ حتى ولو لشخص واحد، حيث يمكن أن يتغير ذلك بسرعة اعتماداً على مستويات التوتر لدينا والبيئة التي نتواجد فيها.

كان من المفيد للغاية معرفة ذلك عندما كنت طفلاً. اعتقاد والدائي أنني أعاني من مشاكل في السمع، لأنني كنت أبدو غير قادرة على الاستماع ومن المفارقات أنني أعطيت زيت السمك، والذي ثبت أنه يساعد في علاج أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن لم أتمكن من علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تماماً حتى بلغت 25 عاماً.

إن فهم كيفية ظهور المشكلات الحسية لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن أن يساعدنا على اكتشاف الاضطراب بشكل أفضل؛ فهو لا يظهر جسدياً في شكل واحد فقط، مثل عدم القدرة على الجلوس ساكناً. يمكن للإحباط الناتج عن تحمل هذه المظاهر الحسية أن يتراكم ببطء علينا، مما يستهلك الكثير من طاقتنا العقلية، حتى "ننفعل" ونتفاعل عاطفياً، ربما دون أن نفهم حتى من أين جاء هذا. ومن خلال إدراك ذلك، يمكننا اكتشاف أي مشاكل في وقت مبكر والقيام بشيء حيالها لجعل وجودنا في العالم أسهل قليلاً!

هناك عادة ثلاثة طرق يمكننا من خلالها أن نشعر بالأحساس بشكل مختلف عن الأشخاص النمطيين عصبياً. يمكن أن تؤدي الاستجابة الحسية المفرطة إلى الشعور بالأشياء بشكل أكثر كثافة وقد تثير استجابة أسرع وأكثر دراماتيكية في الجسم، مثل التقيؤ عند شم

روائح معينة. أما نقص الاستجابة الحسية فقد ينشأ بشكل أكثر خفاء ويستغرق وقتاً أطول للاستجابة، مثل عدم ملاحظة الألم الناجم عن المشي على الأشياء حتى تكتشف كدمات في جسمك في الصباح! والثالث هو الرغبة الحسية، حيث قد يكون لدينا رغبة لا تُشبّع تقريرياً للتجارب الحسية، مثل الرغبة في الشعور بتجارب مكثفة، من قبيل العناق الشديد!

## اللمس

الحل	الأثر
إزالة الملصقات من الملابس، وارتداء الملابس الفضفاضة أو المواد التي تجعلك تشعر بالراحة قدر الإمكان. ينبغي كذلك تخصيص أماكن محددة لوضع الأشياء، مثل وعاء المجوهرات على مكتبك، لتجنب فقدانها.	- فرط أو قلة الحساسية لللمس مثل الملابس أو الملصقات أو المجوهرات. وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الارتياح وإزالة المجوهرات، على سبيل المثال (وفدتها!).
اتخاذ الاحتياطات الازمة مثل الجلوس على المكتب عند العمل وتنظيمه.	زيادة أو نقص الحساسية للشعور بالألم.
شراء بطانية ثقيلة، والحصول على تدليك عميق، والعناق!	الرغبة الشديدة في الأحساس المكثفة، مثل العناق الشديد.
الحفاظ على حدود قوية، وتعديل البيئة الخاصة بك لتناسبك (على سبيل المثال، من خلال ملاءات معينة للسرير).	كُره أحاسيس معينة، مثل لمس الآخرين أو مواد معينة.

<p>خلق روتين يومي للحفاظ على النظافة الشخصية وتجربة أشياء جديدة مثل ملء حوض الاستحمام بالفقاعات والاستلقاء فيه.</p>	<p>النفور من الأحاسيس الجسدية، مثل الاستحمام.</p>
<p>شراء ألعاب لهذا الغرض، مثل كرة التوتور، أو تعديل بيتك بما يناسبك بطريقة صحية. سمعت عن امرأة تستخدم صندوق رمل أسفل مكتبهما لوضع قد미ها فيه أثناء النهار!</p>	<p>الرغبة الشديدة في الأحاسيس اللمسية المستمرة، مثل النقر على الطاولة أو خدش الجلد.</p>
<p>طلب المساعدة في المهام التي تسبب لك صعوبة أو حاول اختيار أشياء لا تزعجك مثل شراء حذاء بلا أربطة.</p>	<p>صعوبة في المهام الحركية الدقيقة، مثل تزوير الملابس أو ربط الأربطة.</p>
<p>استئجر عامل نظافة أو، إذا كنت تعيش مع آخرين، اطلب منهم أن يوضّعوا لك ما يعتبرونه نظيفاً، وضع روتيناً للتنظيف، واتخذ المزيد من الحذر عند ارتداء الملابس وخصوصاً إضافياً لذلك.</p>	<p>الميل إلى الفوضى أو عدم إدراك الفوضى بنفس الطريقة التي يشعر بها الآخرون (على سبيل المثال، عدم رؤية الغبار أو الفتات على السطح أو ارتداء الملابس بطريقة غير منسقة).</p>
<p>استخدم زجاجة مياه ساخنة أو أجهزة تدفئة الأيدي، أو ارتدي المزيد من الملابس، أو اصطحب معطف معك. فيما يخص الرغبة في البرودة يمكنك شرب الماء المثلج على سبيل المثال.</p>	<p>فرط الحساسية لدرجة الحرارة، مثل أن تكون شديد الحرارة أو البرودة. ويمكن أن تكون أيضاً عرضة لـ "الاضطراب العاطفي الموسمي".</p>

## الشم

الحل	الأثر
قم بتعديل بيئتك بشكل مناسب وتجنب بعض الروائح إن أمكن (على سبيل المثال، عن طريق الخروج أثناء وقت الغداء في المكتب).	الحساسية المفرطة أو المنخفضة للروائح، مثل الروائح الطيبة، والتي قد لا تزعج الآخرين. وقد يشمل ذلك الانزعاج من روائح معينة أو الفشل في التمييز بين الروائح.
فهم هذه الرغبة وإشباعها (على سبيل المثال، استخدام البخور أو معطر الجو).	الرغبة الشديدة في روائح معينة، مثل العطور القوية.
الحفاظ على روتين قوي للنظافة الشخصية، والاستحمام يومياً.	إغفال الروائح، مثل عدم القدرة على شم رائحة الجسم القوية.

## السمع

الحل	الأثر
سماعات عازلة للضوضاء، والفحوصات الدورية لدى الأطباء، وسدادات الأذن، وإزالة عوامل التشتيت من غرفة النوم مثل الساعات أو إطفاء الأجهزة الإلكترونية ليلاً.	فرط أو نقص الحساسية لبعض الأصوات ومستويات الصوت، مثل عدم القدرة على النوم بسبب صوت منخفض قد لا يتمكن الآخرون من سماعه، مثل دقات الساعة.
ارتدى سمعات عازلة للضوضاء، وبإمكانك أن تطلب العمل في جزء أكثر هدوءاً من الغرفة أو في وقت من اليوم، وتشرح للأخرين الصعوبات التي تواجهها بطريقة مهذبة!	صعوبة تحمل المشتتات أو الأصوات التي تكون في شكل ضوضاء، مثل تحدث الأشخاص حولك عند محاولة العمل.

بذل جهد إضافي للتركيز على الأشخاص عندما يتحدثون، وكتابة الملاحظات.	صعوبة في الاستماع للأخرين ومعالجة ما يُقال، مثل وجود تأخر بين السمع والفهم، أو عدم سماع أصوات معينة، أو الحاجة إلى تكرار التعليمات.
ارتدي سماعات عازلة للضوضاء، واستمع للموسيقى التي تفضلها، أو أطفئ كل شيء!	الرغبة في أصوات معينة، مثل الموسيقى الصاخبة أو إحداث الكثير من الضوضاء أو الرغبة في الصمت!

## التذوق

الحل	الأثر
تأكد من أن لديك نظامًا غذائيًا متوازنًا يحتوي على ما يكفي من الفواكه والخضروات، وتجنب المواقف التي قد تضطر فيها إلى تناول طعام لا تحبه، مثلًا من خلال التحقق من قوائم الطعام قبل تناول العشاء بالخارج.	الحساسية المفرطة أو المخضضة تجاه النكهات، مثل أن تكون "صعب الإرضاء" في تناول الطعام وتحب أنواعًا معينة فقط من الطعام.
عدّل بيئتك بما يتوافق مع هذا (على سبيل المثال، عن طريقأخذ طعامك إلى العمل).	تناول الأطعمة في أوقات معينة فقط.
التأكد من اتباع نظام غذائي متوازن مع إجراء فحوصات منتظمة للحفاظ على الصحة العامة ومراقبة أي آثار جانبية مثل مشاكل المعدة. فكر في أي بدائل محتملة يمكن أن تكون أكثر صحة، مثل استبدال المشروبات الغازية بماء المكربن.	الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة، مثل الأطعمة الحارة جدًا، أو أطعمة ذات قوام معين.

مضغ العلقة، واستشارة المعالجين المختصين.	الميل إلى مضغ الأشياء غير الصالحة للأكل مثل الملابس أو الأقلام.
استشارة المعالجين المختصين، وتغيير وضعية نومك.	سيلان اللعاب.

## الرؤية

الحل	الأثر
ارتداء أقنعة العين عند النوم، والنظارات الشمسية، والستائر المعتمة، وتعديل البيئة بما يناسبك. مثل وجود مصابيح إضاءة معينة.	زيادة أو نقص الحساسية للضوء، مما قد يسبب الألم أو صعوبة في النوم.
استشارة معالج متخصص لتنمية هذا الوعي وممارسة الأنشطة التدريبية، وإزالة الأشياء الخطرة من بيئتك أو وضع ملصقات على الأشياء مثل البوابات!	صعوبة في فهم مدى بُعد شيء عنك من حيث مكانه، مما يسبب وقوع حوادث.
ضع خط تحت ما تقرأه أو ظلل، أو تحدث عما تقرأه مع شخص آخر، أو اكتب ملاحظات حوله بعد ذلك.	صعوبة في قراءة ومعالجة النصوص المكتوبة، على سبيل المثال من خلال القراءة السريعة ولكن مع عدم استيعاب أي معلومات.
تذكير نفسك بالنظر في عيون الشخص عند التحدث إليه، وتخيل بقعة حمراء على جبهته.	صعوبة الحفاظ على التواصل البصري.
استشارة معالج متخصص، وممارسة الأنشطة التدريبية، مثل ألغاز الكلمات أو تمارين الكتابة اليدوية.	فووضية الكتابة اليدوية أو خلط الحروف والكلمات.

## الجهاز الدهليزي: إحساسنا بالتوازن والمكان

الحل	الأثر
اصعد الدرج! اشرح للأخرين مشكلتك وحاول تعديل بيئتك بما هو متاح.	الاستجابة المفرطة للحركة، مثل كُرْه الأرجح أو ركوب الخيل أو المصاعد أو السلالم المتحركة.
تجنب القراءة أو استخدام الشاشات أثناء السفر، واستخدم الأدوية، واعرف وسائل النقل الأفضل بالنسبة لك.	دور الحركة عند السفر.
استخدام أشياء مشتتة للانتباه، مثل الخرز الموجود على سلسلة، أو مكعبات روبيك، أخذ فترات راحة منتظمة وتجنب النبهات الإضافية مثل القهوة.	ضعف الاستجابة للحركة، مثل عدم القدرة على الجلوس ساكتاً، أو الجري بدلاً من المشي، أو تحريك الجسم أثناء الجلوس (مثل هز الساقين أو التقر بالقدمين).
الانخراط في أنشطة آمنة ومدروسة مثل زيارة متنزه، وممارسة هوايات مثل تسلق الصخور.	الرغبة في تجارب مكثفة وسريعة، مثل ركوب الخيل أو الدوران على الكرسي، أو "البحث عن الإثارة" بشكل عام.
توخي المزيد من الحذر عند القيام بالأنشطة المتعلقة بالتوازن (مثل استخدام مثبتات الدراجات!), وتعديل بيئتك بشكل مناسب، مثل وضع سجاده ناعمة يمكن أن تسقط عليها أو حافظة هاتف صلبة للغاية!	فقدان التوازن بسهولة والارتباك، والسقوط المتكرر أو سقوط الأشياء من يديك، وصعوبات في الأنشطة التي تتطلب توازناً جيداً، مثل ركوب الدراجة.

## الجهاز التحفيزي التحسسي: كيف تتحكم في أجسامنا وعضلاتنا

الحل	الأثر
التأكد من أنك لا تؤدي نفسك في هذه الأنشطة، وتجنب المنشطات الإضافية مثل الكافيين، وشرح الأمر للأشخاص من حولك إذا كان ذلك يشتت انتباهم.	السلوك الحسي المرتبط بالعضلات، مثل القفز المفرط والدوس بالقدمين، وأرجحة الساقين عند الجلوس على الطاولة، وقطقة المفاصل.
البطانيات الثقيلة، والتلليل والعناق الجيد!	البحث عن أحاسيس قوية، مثل العناق القوي أو كثرة البطانيات في وقت النوم.
معرفة مدى تأثير ذلك عليك وتعديل روتينك ليناسبك، على سبيل المثال، من خلال تخصيص المزيد من الوقت لارتداء ملابسك في الصباح.	سوء تقيير كيفية استخدام العضلات في أنشطة معينة. مثل وضع الذراعين في الأحكام عند ارتداء الملابس.
توخي المزيد من الحذر عند الضغط على الأشياء وشرح الأمر للآخرين أو تعديل بيتك حسب الاقتضاء، على سبيل المثال من خلال تسجيل المحادثات بدلاً من تدوين الملاحظات.	صعوبة في تنظيم الضغط الذي تمارسه، مثل الضغط بشدة على لوحة المفاتيح عند الكتابة، أو كسر الأشياء، أو الكتابة اليدوية بشكل فوضوي.

# الحس الداخلي: كيف نفهم أحاسيس الجسم الداخلية، مثل أعضائنا الداخلية

الحل	الأثر
<p>أن تكون متعاطفًا مع نفسك وأن تعدل بيئتك بشكل مناسب، مثل التصرف بمجرد أن تشعر "بالحاجة" في جسدك ومعرفة مكان الحمام! حاول إنشاء روتين يتضمن الأشطة "التي يجب القيام بها" كل يوم، مثل شرب الماء على الرغم من أنه قد لا تشعر بالعطش أو تناول ثلات وجبات في اليوم.</p>	<p>زيادة أو نقص الاستجابة لأحاسيسنا الداخلية، مثل القدرة على الشعور بالحاجة إلى الذهاب إلى الحمام (أو تجاهلها!).</p>
<p>تقييم مدى تأثير ذلك عليك والتعاطف مع نفسك؛ فكل شخص لديه نفس التجارب، فقط البعض أكثر وعيًا من الآخرين!</p>	<p>إدراك أحاسيس معينة قد لا يدركها الآخرون عادةً، مثل الشعور بنبض القلب.</p>
<p>أن تكون حذرًا جدًا لتجنب إيذاء نفسك، مثل وضع طبقة من الماء على أي حواف حادة قد تكون عرضة للمشي بجانبها.</p>	<p>عدم القدرة على الشعور بالألم كما قد يشعر به الآخرون، على سبيل المثال عدم إدراك متى آذيت نفسك ثم إيجادك لكمات لاحقًا!</p>
<p>إعداد تذكيرات لتحديد ما تشعر به طوال اليوم. قد تحتاج فقط إلى بعض ثوان إضافية لتهأ وتنستقر وتتفحص نفسك لفهم ما قد تشعر به في أي وقت.</p>	<p>مواجهة صعوبة في الشعور والتعرف على العواطف، نتيجة عدم إدراك الأحاسيس الجسدية مثل توتر العضلات والتنفس الضحل. وهذا يمكن أن يسبب الشعور "بالخدر".</p>

حاول أن تبطئ وأن تضع في اعتبارك مدى "السرعة" التي تعيش بها، وعالج أي عادات قد تضر بها نفسك. يمكن أن تكون الأدوات مثل كرات التوتر خياراً صحيًا أكثر من الإمساك بيديك أو قرصها!

الرغبة الشديدة في المدخلات و"المشاعر"، على سبيل المثال القيام بأشياء مثل تناول الطعام بسرعة مفرطة، أو قرص نفسك.

من المفيد حقاً الاطلاع على الحواس المذكورة أعلاه وكتابة كيف تشعر بكل واحدة منها عادةً. يمكن أن يساعدك ذلك في فهم عادات الطفولة والأشياء التي تقوم بها دون فهم السبب. حاول أن تتعاطف مع نفسك عند التفكير في كيفية تأثير ذلك على حياتك.

إحدى الممارسات المهمة التي يجب على المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه القيام بها هي التحقق بانتظام من جسدك لفهم ما تشعر به؛ ليس فقط عاطفيًا، بل جسديًا أيضًا. غالباً ما أجد نفسي جالسة في أوضاع جلوس غير مريحة للغاية لساعات متتالية دون أن أدرك!

يعد إدراك ذلك أمراً حيوياً لضمان أنك تعيش حياة مريحة وسعيدة قدر الإمكان، والأهم من ذلك، إيصال ذلك للآخرين. يمكن أن تنشأ مشكلات العلاقات بسهولة من خلال سوء التواصل المتعلق باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وإذا لم تتمكن من فهم الاضطراب لديك، فلن تتمكن من إيصاله إلى الآخرين.

## الفصل السادس والعشرون

### الزن

#### هل تعلم؟

- ★ يعاني واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من الاكتئاب أيضًا. تشير التقديرات إلى أن 18.6% من البالغين يتأثرون بكل من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والاكتئاب (CHADD, 2019).
- ★ وُجد أن 8.3% من 585 شخصًا بالغاً مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يعانون من مزاج مرضي مصاحب (9.3%)، أو قلق (8.8%)، أو تعاطي المخدرات (11.5%)، أو اضطراب سلوكي (15.6%) (ADHD Institute, 2019).
- ★ يمكن أن يؤدي التأمل على مدى فترة طويلة إلى ظهور أنماط مختلفة في أدمغتنا، خاصة في المنطقة الأمامية، وزيادة مستويات الدوبامين، التي تتأثر باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (Sherman, 2022).

\*\*\*

إذا كنت قد وصلت إلى هذا الفصل (بما في ذلك القراءة السريعة أو تخطي الفصول)، فتهانينا! أحسنت! يدور هذا الفصل حول الوعي والصحة النفسية. من المرجح جداً أن يعاني الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من حالات نفسية أخرى، مثل القلق أو الاكتئاب، وذلك بسبب مجموعة من العوامل، بما في ذلك تأثير الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في عالم "غير مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه"!

لقد قدمنا في فصل العلاج الدوائي نظرة عامة جيدة على علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولكن من الجيد التحدث مع طبيبك حول أي مشكلات أخرى محتملة قد تواجهها. من الضروري أن تتقبل أنك لست مُحصّناً ضد أي حالات نفسية أخرى بسبب تلقيك علاجاً لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وألا ترى ذلك على أنه ضعف. إذ قد يكون من الصعب التعامل مع حالة نفسية واحدة، وأي حالات إضافية قد تجعل الأمر مرعباً.

في النهاية، لا أحد منا لديه أي فكرة عما نفعله هنا. نحن عبارة عن أكياس صغيرة من الجيلي تحملها عظام، وتعمل أجسادنا جاهدة لإبقاءنا على قيد الحياة، دون أن ندرك ذلك إلى حد كبير. إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو تسمية وضعناها لمجموعة معينة من الخصائص والتركيب العصبي، لكن هذا لا يعني أنها "سيئة"، إنها مجرد طريقة عمل عقلك؛ وهي رائعة جداً، على العموم!

يمكن أن تصبح اليقظة الذهنية وتحسين الذات بمثابة إدمان مثل أي من اهتماماتنا الأخرى التي يغذيها اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. ومع ذلك، هناك بعض التقنيات والممارسات التي يمكن أن يكون لها تأثير مفيد للغاية على صحتنا العقلية والنفسية العامة، والتي من الجيد أن نأخذها في الاعتبار في أوقات التوتر والضغط.

## التأمل

التأمل هو ممارسة لتدريب انتباها وتركيزنا ترتبط عادةً بالتركيز على التنفس لفترة زمنية معينة. هناك العديد من أنواع التأمل المختلفة، ومن خلال تجربتي، فإن الجلوس لفترات طويلة من الوقت لا يعمل بشكل جيد مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. فتحن لدينا بالفعل مشكلة في البقاء هادئين ومُركزين في الحياة الطبيعية، ناهيك عن خلق الفوضى داخل عقولنا بهدف محدد وهو عدم التفكير. بالنسبة لي، التأمل هو عملية تدريب عقلي على التفكير ببطء أكبر وأخذ "وقت التفكير" قبل اتخاذ القرارات.

التأمل هو الترافق للتفكير الزائد والاندفاع، من خلال تدريب أدمنتنا على التباطؤ والاسترخاء والتوقف بين الأفكار. ومع ذلك، إذا حاولنا إجبار أنفسنا على التأمل بطرق لا تناسبنا (مثل الجلوس بهدوء لمدة ساعة!) فقد ينتهي بنا الأمر إلى الإحباط وترك الأمر.

لاكتشاف طريقة خاصة في التأمل، فكر في ما يجعلك تشعر بالهدوء، وما الذي لديه القدرة على "إيقاف عقلك". فكر في أي وقت شعرت فيه بالسلام التام مع العالم، مثل بعد دروس اليوجا أو السباحة. تجعلنا هذه الأنشطة نشعر بالحاضر وأننا نعيش في اللحظة الحالية. يمكن أن تمثل هذه الأنشطة في ممارسة الرياضة أو المشي أو الرسم،

حيث يهدأ تفكيرك.

قد يكون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عرضة لوضع استراتيجيات غير صحية لإيقاف أدمغتهم، لذلك من المهم التمييز بين الأنشطة "الجيدة" و"السيئة". لا ينصح بشرب الكحول حتى ينطفئ عقلك!

عندما تكتشف أفضل ما يناسبك من التأمل، فكر في كيفية دمجه في حياتك اليومية، مثل الذهاب للجري في الصباح. قد تحتاج في بعض الأحيان إلى القليل من المساعدة للتذكير أنفسنا بالاسترخاء، لذلك من الجيد جدولة ذلك في روتينك أو تعين تذكيرات مرئية لنفسك. إذا كنت تفضل تجربة شكل من أشكال التأمل مع التركيز على أنفاسك، فهناك تطبيقات جيدة مثل Headspace وCalm تحتوي على مجموعة متنوعة من الطرق الجذابة لجعل التأمل أسهل قليلاً.

## التحقق من أنفسنا: فحص الجسم

كما رأينا في الفصل الخاص بالجسد، يمكن أن يكون لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تأثير كبير على الطريقة التي نشعر بها بالعالم من حولنا من خلال حواسنا. قد تكون أكثر أو أقل وعيًا من الأشخاص الطبيعيين بأشياء مثل الضوضاء، والأضواء، والملابس غير المريحة، والألم، ودرجة الحرارة... والقائمة لا حصر لها. إن العيش في عالم نشعر فيه بالتحفيز المستمر يمكن أن يستهلك الكثير من الطاقة العقلية على مستوى اللاوعي، وقد لا ندرك حتى أننا أصبحنا متوربين بسبب شيء ما إلا بعد فوات الأوان!

من المفيد أيضًا التحقق من أنفسنا بانتظام لفهم ما نشعر به في أي وقت. على سبيل المثال، ربما كنا بحاجة للذهاب إلى الحمام منذ ساعة

ولكننا تجاهلنا هذه الحاجة حتى "فكرنا" بها بالفعل أو لم نتناول الطعام لأننا نكون شديدي التركيز لدرجة أننا لا ندرك أننا جائعون بالفعل. المشاعر تدفعنا إلى الفعل، وهي موجودة لسبب مهم! قد يكون من الصعب أحياناً الخروج من رأسى إلى جسدي، لذا فإن هذه الأنواع من عمليات الفحص مفيدة حقاً في الربط بين الاثنين.

لإجراء فحص لجسسك، ما عليك سوى التفكير في كل جزء منه على حدة. قد ترغب في التفكير بوعي في حواسك، مثل أن تسأل نفسك عما يمكنك أن تشعر به، أو تلمسه، أو تشمها، أو تتذوقه، وما إلى ذلك... في أي وقت. أو قد تفضل التفكير في جسسك بأكلمه من رأسك إلى قدميك، والتحقق من كل جزء منه لتشعر به ببساطة. أجد أنه من المفيد أن أتخيل أن جسدي هو كتاب تلوين عملاق، وأنني أقوم بتلوين أجزائه وفقاً لما أشعر به حالياً. أميل إلى الاحتفاظ بالكثير من التوتر في جسدي دون أن أدرك! من الجيد أن تحاول جعل كل جزء من جسمك يسترخي بوعي.

من المفيد حقاً القيام بهذه التمارين عدة مرات في اليوم، إن أمكن، حتى في شكل "استراحات ذهنية" صغيرة، لذا فكر في ضبط تذكريات منتظمة لنفسك "للدخول" إلى جسمك.

## التحقق من أنفسنا: الشعور بمشاعرنا

من المفيد أيضاً تقييم ما نشعر به عقلياً، من خلال طرح أسئلة على أنفسنا مثل "كيف أشعر؟" هل أنا غاضب؟ حزين؟ سعيد؟ محبط؟ مشمئز؟ قد يكون من الصعب أحياناً فهم ما نشعر به في أي وقت، لذلك من الجيد القيام بذلك مع فحص الجسم. إذ يرسل لنا جسدنـا إشارات، مثل التوتر للإشارة إلى الغضب أو ضربات القلب السريعة إذا كنا نشعر

**بالخوف أو انقباض الفك إذا كنا نشعر بالغضب.**

ومن خلال تحديد الشعور، يمكننا بعد ذلك أن نشعر به. قد يكون هذا ببساطة عن طريق الجلوس والسماح له بأن يغمرنا، كما هو الحال مع البكاء. أو قد يحدث ذلك بطريق مختلفة، مثل كتابة مشاعرنا على الورق. من المهم أن نسمح لمشاعرنا بالظهور بشكل صحيح بدلاً من محاولة قمعها (حتى دون وعي!). للتأكد من أننا نستطيع تحديد احتياجاتنا والتصرف بناءً عليها بشكل صحيح. المشاعر هي الشيء السحري في كوننا بشرًا؛ فنحن قادرون على تجربة الحياة بمجموعة كبيرة ومتعددة من الطرق، والمشاعر السلبية لا تقل أهمية عن المشاعر الإيجابية.

غالبًا ما يطلب منا أن "نبتهدج"، أو "نفكر بشكل إيجابي"، أو أن ندرك كم نحن محظوظون مقارنة بالآخرين، كما لو أن هذا من شأنه أن يعالج ضغوطنا. وهذا عادة ما يجعلنا نشعر بالسوء بسبب وجود مشاعر سلبية لدينا في نفس الوقت الذي نحاول فيه التخلص منها، في حين أن الطريقة الوحيدة للتخلص منها حقاً هي السماح لها بالتواجد هناك. إذا تجاهلنا احتياجاتنا الخاصة، فسينتهي بنا الأمر إلى إرضاء الناس، وفقدان الكثير من حياتنا من خلال إعطاء الأولوية للآخرين بدلاً من أنفسنا.

حاول التتحقق من مشاعرك مرة واحدة على الأقل يومياً. يمكننا أن نتعلم كيفية تنظيم مشاعرنا بهذه الطريقة، من خلال قبولها بدلاً من محاولة تجاهلها.

## تحديد احتياجاتنا

من المهم أن تأخذ الوقت الكافي بانتظام لتحديد احتياجاتك عندما تكون مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. إذا لم نكن على اتصال بمشاعرنا أو أجسادنا، ولا نأخذ الوقت الكافي للتفكير في الأمور ببطء، فقد نكون عرضة لتجاهل أي من احتياجاتنا.

على سبيل المثال، فكر في إجابتكم على سؤال "كيف حالك؟". أقول تلقائياً "أنا بخير، شكرًا، كيف حالك أنت؟" دون حتى أن أفك في حالى فعلًا. وإذا سألني شخص ما إذا كنت بحاجة إلى أي شيء، فإن إجابتى تميل إلى أن تكون لا تلقائياً، وإذا أردت التفكير فعليًا فيما إذا كنت بحاجة إلى شيء ما يجب أن أوقف نفسي بوعي لفعل ذلك. والجواب الحقيقي غالباً ما يكون مختلفاً جدًا! ويرتبط هذا بإرضاء الناس، ولكن حتى مع هذا الوعي، قد يكون من الصعب الاعتراف باحتياجاتنا الخاصة إذا قضينا عمراً كاملاً في تجاهلها.

قد تختلف احتياجاتنا حسب الموقف. قد نحتاج إلى تغيير درجة الحرارة/الملابس إذا شعرنا بالحرارة أو البرودة، أو نحتاج مزيد من النوم إذا شعرنا بالتعب، أو نحتاج الذهاب إلى الحمام أو الحصول على بعض الهواء النقي. يمكن أن تشمل الاحتياجات الأخرىأخذ استراحة من العمل، وتغيير الوضعية التي نجلس بها، وممارسة الرياضة، والطعام والشراب، والتواصل البشري، والسلامة؛ أو أي شيء على الإطلاق.

يتم تعريف الاحتياجات عادة على أنها الأشياء الضرورية لبقائنا، وهذا هو المكان الذي نحدد فيه أولوياتنا. قد يكون من الصعب التفكير في كل الأشياء التي قد نحتاجها في موقف واحد، وكيفية تمييزها عن الأشياء التي نرغب فيها فقط. على سبيل المثال، الحاجة إلى كأس من

الماء مقابل كأس من النبيذ!

هناك قاعدة جيدة وهي أن تسأل نفسك: كيف يمكنني أنأشعر  
براحة أكبر في هذا الموقف الآن؟

حاول تحديد شيء واحد على الأقل في كل مرة تطرح فيها السؤال على نفسك. من المرجح دائمًا أن يكون هناك شيء يمكنك القيام به لتشعر بمزيد من الراحة في أي موقف، حتى لو كان مجردأخذ نفس عميق. هناك طريقة أخرى يمكنك من خلالها التحقق من احتياجاتك الأساسية وهي مراجعة بعض الأسئلة الأساسية كنقطة انطلاق، عندما تلاحظ أنك تشعر بالتوتر. يمكن أن هذه الأسئلة الآتي:

- ★ هل أشعر بالأمان؟
- ★ متى قمت آخر مرة بشرب الماء /تناول وجبة؟
- ★ هل أشعر بالبرودة أم الحرارة؟
- ★ متى قمت بالاستحمام آخر مرة؟
- ★ متى خرجت آخر مرة؟
- ★ متى قمت بالتمرين آخر مرة؟
- ★ متى كانت آخر مرة رأيت فيها أحدًا أو تحدثت إليه؟
- ★ ما مقدار النوم الذي حصلت عليه الليلة الماضية؟
- ★ كيف يمكنني مساعدة نفسي الآن؟

قد يجد بعض الأشخاص أنه يمكنهم تحديد احتياجاتهم بسهولة أكبر من خلال الكتابة في مفكرة، على سبيل المثال، أو من خلال التحدث بصوت عالٍ. مهما كان الأفضل بالنسبة لك، تأكد من أنه سؤال تطرحه على نفسك كثيراً طوال اليوم وأنك تتصرف بناءً على الإجابات، وتُخبر الآخرين بذلك عند الضرورة!

## أن ندرك صوتنا وأفكارنا الداخلية

غالباً ما يكون المصابون باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لئيمين جدًا مع أنفسهم، وأحياناً دون أن يدركون ذلك! من المهم أن تستمع بانتظام إلى صوتك الداخلي لترى كيف تتعامل مع نفسك. قد يبدو القيام بذلك سخيفاً، ولكن إذا جلست بهدوء لمدة دقيقة، فمن المرجح أن تبدأ الأفكار في الظهور.

لاحظ ما تفكّر فيه. هل توبّخ نفسك لعدم القيام بما يكفي أو لأنك نفسك لا تكفي؟ هل تعيد عرض سيناريو مُخرج في رأسك؟ هل تقلق بشأن ما إذا كان شخص ما يحبك أم لا؟ هل تقلق بشأن السيناريو الأسوأ المحتمل؟ هل تنتقد نفسك بسبب مظهرك؟

عندما يتم ضبط الراديو الخاص بنا على وضع "التعاطف مع الذات"، فإن أنواع الأفكار المذكورة أعلاه لن تزعجنا كثيراً. قد نضحك على أنفسنا عندما يتكرر موقف مخرج، ثم ننسى الأمر، ونقرر بوعي ألا نقلق بشأن ما إذا كان شخص ما يحبنا أم لا، لأننا نحب أنفسنا، وهذا ما يهم حقاً، في الأخير. نحن نقبل أنفسنا، وبالتالي فإن هذه القضايا لا تبدو ذات أهمية كبيرة.

إذا كنت قد استمعت فقط إلى الراديو "اللئيم"، فمن الصعب جداً تغيير المحطات، ولكن هذا أمر ممكن. الفكرة هي التقاط كل فكرة لئيمة وقلبها رأساً على عقب، لتبدأ في الدفاع عن نفسك. فكر في نفسك كأنك تتصل ببرنامج إذاعي لتشتكي مما تسمعه. لقد كانت إحدى أكثر اللحظات التي غيرت حياتي هي إدراك أن الأفكار التي في رأسي ليست أنا، وأنني أستطيع تغييرها بالفعل.

ويمكن القيام بذلك عن طريقأخذ أفكارنا وطرح الأسئلة التالية على أنفسنا، والتي اقتبستها من بايرون كاتي<sup>7</sup>:

1. هل هذه الفكرة صحيحة؟ (على سبيل المثال، "س" لا يحبني؛ ما الدليل على ذلك؟)

2. هل أستطيع أن أقول بكل تأكيد أن هذا صحيح؟ (على سبيل المثال: لا، لا أستطيع أن أقول ذلك على وجه اليقين، لأنني لست في رأس "س".)

3. كيف أتصرف عندما أصدق هذه الفكرة؟ (على سبيل المثال، الانزعاج، الإحباط، عدم حب "س").

4. كيف سأكون بدون هذه الفكرة؟ (على سبيل المثال، هادئ، سعيد، غير منزعج من "س").

5. ما هو عكس هذه الفكرة؟ (على سبيل المثال "س" معجب بي!). ومن خلال القيام بذلك، يمكننا أن نرى أن معظم ما نقوله لأنفسنا هو قصص. لذا اختر أن تحكي لنفسك القصة التي يجعلك تشعر بالتحسن.

وهذا ينطبق على حياتك كلها. يمكن أن يكون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو الجزء المفضل لديك من نفسك، أو شيئاً تحاول مقاومته. أتمنى حقاً أن يكون هذا الكتاب قد ساعدك على إدراك كيف أن الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هي قوة خارقة وشيء يستحق الاحتفاء به؛ وأنت شيء يستحق الاحتفاء به. والآن بعد أن فهمت الطريقة التي يعمل بها دماغك، يمكنك القيام بأي شيء ترغب فيه.

---

<sup>7</sup> <https://thework.com>