

كتاب فيه دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

سبتمبر 2026

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

5 | عام الأسرة
5 | YEAR OF FAMILY
PEI UAE

من يملك المعرفة، يملك الحاضر ويملك مفاتيح المستقبل.

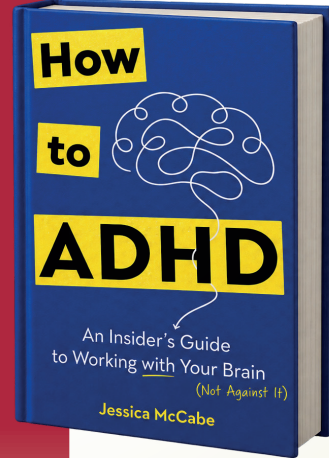
عقلك ليس عدوك

دليل من قلب التجربة للنجاح على طريقتك مع
اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

سلسلة الأسرة والمجتمع



للكاتبة
جيسيكا ماكيب



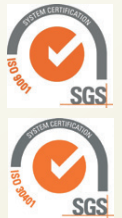
استراحة معرفة
KNOWLEDGE LOUNGE
لتلقي لترقي، Together we Prosper

YOUTH KNOWLEDGE FORUM
ملتقى الشباب للمعرفة

عدد
244



نسخة رقمية



الفهم بداية التغيير

هل سبق أن شعرت بأن الجميع يتقنون لعبة لا تعرف قواعدها؟ أو بأن الآخرين ينجزون بسهولة ما يكلفك أنت جهداً مضاعفاً؟ أو بأنك تنهي يومك مرهقاً دون أن تعرف بالضبط أين ذهبت كل تلك الطاقة؟

في مكان ما الآن، هناك شخص يحاول منذ ساعات أن يبدأ مهمة لا تستغرق سوى دقائق. وفي مكان آخر، ينسى شخص للمرة الثالثة شيئاً قيل له للتو. وفي مكان ثالث، يسأل أحدهم نفسه بصمت: لماذا يبدو كل شيء أسهل على الآخرين؟

يفسر كثيرون هذه التجارب بأنها كسل أو ضعف في الإرادة أو نقص في الانضباط. لكن هناك تفسير آخر؛ إذ قد تكون هذه الصعوبات مرتبطة بطريقة مختلفة يعمل بها الدماغ.

لا نقدّم حلولاً سحرية ولا وعوداً جاهزة، بل نقترح طريقة مختلفة لفهم الذات. فعندما تعرف كيف يعمل دماغك، قد تتغير نظرتك إلى كثير من التحديات التي واجهتها، وتصبح قادراً على البحث عن طرق تساعدك في العيش والعمل والنجاح بطريقة تناسبك.

فهذا دليل عملي من قلب التجربة، لا وصفة واحدة تناسب الجميع. وإنما يمزج بين التجربة المعيشة، والبحث، وآراء الخبراء، وقصص المجتمع، وأدوات يمكن اختبارها. وفكرته المتكررة هي العمل مع دماغ ADHD لا ضده. وذلك من خلال تحديد العوائق غير المرئية، وتقليل المطالب غير الضرورية، وإخراج ما يصعب على الدماغ الاحتفاظ به داخلياً، ثم اختيار الدعم الذي يحسن الحياة فعلاً.

وهنا يصبح التشخيص قادراً على إعادة تفسير سنوات من الإخفاق الظاهري. فقد يتجاوز الشخص توقعات صعبة ثم يعجز عن أداء مهمة بسيطة، فيُتهم بالكسل أو الإهمال. لكن أخذ ADHD بجدية لا يعني الاستسلام له، بل قد يفتح الطريق أمام العلاج، والتسهيلات المناسبة، والدعم، واستراتيجيات أكثر ملاءمة.

“ في ADHD لا يضع الانتباه، بل يصعب توجيهه أحياناً. ”



في ثوانٍ...

الأسرة.. آخر قلاعنا الآمنة

في عالم يتغير بسرعة مذهلة، تتبدل فيه الوظائف والتقنيات والقيم، تبقى الأسرة هي النقطة الثابتة الوحيدة.

هي المدرسة الأولى، وشبكة الأمان الأخيرة، والمكان الذي نعود إليه مهما ابتعدنا.

لكن هذه القلعة الآمنة لم تعد بمنأى عن العواصف. ضغوط العمل، وتأثير الشاشات، وفجوة الأجيال، وتغير أدوار الأم والأب، كلها تحديات جديدة جعلت تربية طفل أو بناء علاقة زوجية صحية مهمة أكثر تعقيداً من أي وقت مضى.

لهذا نعود إلى الكتاب.

في هذا العدد من سلسلة «كتاب في دقائق» التي تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، اخترنا لكم خلاصة أهم الكتب التي تناولت الأسرة والمجتمع. كتب وضعها علماء نفس ومربون وباحثون اجتماعيون، لا لتقديم وصفات سحرية جاهزة، بل لتضيء لنا الطريق.

كيف نتحدث فيسمعنا أبنائنا؟ كيف نختلف دون أن نهدم؟ كيف نبني مجتمعاً متماسكاً يبدأ من بيت صغير؟

قراءة كتب الأسرة استثمار في أعلى ما نملك. لأن صلاح المجتمع يبدأ من صلاح الأسرة، وصلاح الأسرة يبدأ بفكرة نقرؤها اليوم.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

لماذا يصعب بدء بعض المهام؟



يظن كثيرون أن اضطراب ADHD يعني حياة كاملة من التشتت، وأن صاحبه عاجز عن التركيز على فكرة بعينها. لكن الواقع أكثر تعقيداً؛ فقد يستطيع بعض الأشخاص التركيز فترات طويلة عندما تثير المهمة فضولهم أو اهتمامهم.

ثم تظهر المفارقة، فالمهمة التي لا تحتاج سوى عشر دقائق، أو الرسالة التي تنتظر رداً، أو المكالمات المؤجلة منذ أيام، قد تبدو فجأة أثقل مما ينبغي. ليس لأن صاحبها يجهل أهميتها أو لا يريد إنجازها، بل لأن بدء المهمة قد يكون صعباً رغم معرفة ما يجب فعله.

هنا تحديداً يُساء فهم ADHD؛ فالصعوبة لا تتعلق دائماً بغياب الانتباه، بل قد تكون في تنظيمه وتوجيهه. فقد ينشغل الشخص بشيء يثير اهتمامه فترة طويلة، بينما يجد أن بدء مهمة روتينية أو الانتقال إليها أصعب كثيراً.

دماغٌ مختلف... لا إرادةً ناقصة

تساعد الإنسان في تنظيم سلوكه وفق الهدف المطلوب.

لكن في أدمغة أصحاب اضطراب ADHD تنضج هذه المنطقة بوتيرة أبطأ من المعتاد، حيث تشير الأبحاث والبيانات العلمية إلى أن أفراد اضطراب ADHD يمرون بتأخر نمائي في تطور الوظائف التنفيذية ونضجها يُقدر بنحو 30% مقارنة بأقرانهم من العمر الزمني نفسه، كما أنهم يتعاملون مع المعلومات وترتيب الأولويات بطريقة مختلفة.

قد يساعد هذا في فهم أسئلة مثل: لماذا يبدو البدء أصعب من الاستمرار؟ ولماذا تتحول بعض المهام البسيطة إلى عبء يفوق حجمها؟ ولماذا يصعب أحياناً الانتقال من التفكير إلى الخطوة التالية؟

فما يبدو للآخرين تشتتاً أو فوضى قد يكون مرتبطاً بطريقة مختلفة يعمل بها الدماغ.

نحن بارعون في رؤية ما يحدث على السطح: نرى المهمة التي لم تُنجز، والموعد الذي فات، والقرار الذي تأخر اتخاذه، نرى الفوضى أحياناً، لكننا نادراً ما نرى ما يحدث وراءها.

وعند هذه النقطة تحديداً يعيد المشهد ترتيب نفسه من جديد: ADHD ليس مشكلة سلوكية يمكن إصلاحها بمزيد من الحزم، ولا نتيجة لتربية متساهلة، ولا مرادفاً للكسل. إنه اختلاف حقيقي وموثق علمياً في طريقة عمل الدماغ والجهاز العصبي؛ اختلاف لا يظهر للعين، لكنه يترك أثره في تفاصيل الحياة اليومية كلها تقريباً.

ولفهم هذا الاختلاف، يمكن النظر إلى مناطق وشبكات دماغية تشارك في التخطيط، وترتيب الأولويات، واتخاذ القرارات، وضبط الاستجابات والانفعالات. وتعد الوظائف المرتبطة بالقشرة الجبهية جزءاً مهماً من هذه العمليات؛ فهي

الدافعية: لماذا لا تكفي معرفة أهمية المهمة؟

لأن منظومة الدوبامين تعمل بطريقة مختلفة. إذ قد يعرف الشخص ما ينبغي فعله، ويدرك عواقب التأجيل، ويشعر بالقلق أو الذنب بسببه، ومع ذلك يواجه صعوبة في اتخاذ الخطوة الأولى.

ثمة عنصر آخر في هذه الصورة لا تقل أهميته عن الفص الجبهية: الدوبامين. ذلك الناقل العصبي المرتبط بالدافعية والمكافأة والشعور بالإنجاز. بالنسبة إلى معظم الناس، تكفي أحياناً معرفة أهمية المهمة كي يتحركوا نحو إنجازها. وفي ADHD قد لا يكون إدراك أهمية المهمة وحده كافياً لبدء العمل.



عندما يجد الدماغ ما يحفزه

حين تكون المهمة جديدةً، أو مثيرةً، أو عاجلةً، أو مرتبطةً باهتمام حقيقي، قد يصبح التركيز أسهل، وقد ينغمس الشخص في العمل فترة طويلة. أما المهام الروتينية أو التي تتأخر مكافأتها فقد تكون أكثر صعوبة في البدء.

ليس ذلك دليلاً على غياب الاهتمام أو الرغبة في الإنجاز؛ بل قد يعكس اختلافاً في الدافعية وتنظيم الانتباه، ومن هنا تنشأ واحدة من أكثر مفارقات ADHD إرباكاً.

كيف يستطيع شخص أن يقضي ست ساعاتٍ كاملةً غارقاً في مشروع يستحوذ على اهتمامه، ثم يعجز في اليوم التالي عن إرسال رسالة إلكترونية لا تحتاج سوى دقائق؟ من الخارج يبدو الأمر تناقضاً يصعب تفسيره.

وقد يأخذ هذا الانخراط شكل فرط التركيز؛ وهو انغماس عميق في مهمة تستحوذ على الانتباه. قد يمنحنا ذلك إنجازاً ممتازاً، لكنه قد يخفي الشعور بالجوع أو التعب أو مرور الوقت أو إهمال التزامات أخرى. لذلك يفيد وضع حواجز حوله، مثل المنبهات ونقاط التوقف والتذكيرات والحركة، لا لكسر التركيز، بل لتسهيل الخروج منه عند الحاجة.

ثلاثة تحديات لا يراها أحد

عند الحديث عن اضطراب ADHD، يتجه التركيز عادةً إلى الأعراض الأكثر وضوحاً: التششت، والنسيان، والتأجيل، وصعوبة التنظيم. لكن هناك تحديات أخرى أقل وضوحاً تؤثر في الحياة اليومية.

1. الانتباه المتمرد

في اضطراب ADHD، قد لا يستجيب الانتباه دائماً للأولوية التي يحددها الشخص بوعي؛ بل يقرر وحده ما يستحق الاهتمام. فقد يلتقط صوتاً هامشياً في الغرفة أو فكرة عابرة، بينما يصعب الحفاظ على التركيز في المهمة الأساسية.

وقد يبدأ التششت من الداخل أيضاً؛ إذ تظهر فكرة ثم تتفرع منها أفكار أخرى، فيجد الشخص نفسه بعيداً عن المهمة دون أن يلاحظ متى انتقل منها. هذه الصعوبة في تنظيم الانتباه لا تعني بالضرورة نقص الرغبة في الإنجاز؛ بل دماغ يرتب أولوياته بطريقة مختلفة.



2. الذاكرة العاملة

ويمكن أن يصبح التذكر أسهل عندما تكون المعلومة نشطة أو ذات معنى أو مرئية أو غير مألوفة. كما ينبغي أن تبقى التذكيرات ملحوظة، لأن الإشارة التي اعتادها الدماغ قد تتحول إلى خلفية لا يتنبه إليها.



ثمة نوعٌ من الذاكرة نستخدمه عشرات المرات كلَّ يوم دون أن نتنبه إلى وجوده أصلاً. إنها الذاكرة العاملة؛ تلك المساحة الذهنية المؤقتة التي يحتفظ فيها العقل بالمعلومات أثناء استخدامها. وهي أشبه ما تكون بسطح العمل الذي يضع عليه الدماغ ما يحتاج إليه في اللحظة الراهنة: مثل تذكر خطوات مهمة أثناء تنفيذها، أو الاحتفاظ بما قاله شخص قبل لحظات أثناء التفكير في الرد.

في اضطراب ADHD، قد تظهر صعوبات في الذاكرة العاملة؛ فقد تُنسى التعليمات الشفهية قبل تطبيقها، أو تختفي الفكرة أثناء محاولة تدوينها، أو يضيع الاسم الذي سمعه الشخص للتو، أو يصعب الاحتفاظ بعدة خطوات في ذهنه في الوقت ذاته. ويمكن أن يؤثر ذلك بدوره في متابعة المهمة، لأن الشخص يفقد بعض المعلومات التي يحتاج إليها لمتابعتها.

والنسيان قد يحدث لأن المعلومة لم تُسجّل جيداً، أو سقطت من الذاكرة العاملة، أو لم تُسترجع عند الحاجة. لذلك لا يكون الحل في مطالبة الذاكرة الداخلية بالكمال، بل في بناء ذاكرة خارجية: تقويم، وملاحظات، ومنبهات، وإشارات بصرية، وأماكن ثابتة للأشياء.

3. الوظائف التنفيذية: حين يتغيّب المدير

ولهذه الصعوبات تكلفة غير مرئية يمكن تسميتها «ضريبة ADHD» وتشمل وقتاً ضائعاً، ورسوماً أو أموالاً بسبب النسيان والتأخير، وأشياء تُشتري مرة أخرى، وفرصاً تضيع، وأنظمة تنظيم يعاد بناؤها، وجهداً ذهنيّاً وعاطفيّاً إضافيّاً.

ولا تعني هذه التكلفة قلة الاجتهاد، بل إن المهام العادية قد تتطلب قرارات وتذكيرات واستعادة للطاقة أكثر. لذلك يفيد تقليل الأمور غير الضرورية، وطلب التسهيلات مبكراً، وتصميم الأنظمة على أساس القدرة الفعلية.

تخيّل أنّ داخل كلّ عقلٍ مديراً خفيّاً يدير المشهد من وراء الستار. يضع الخطط، ويرتب الأولويات، وينظم الوقت، وينقل الانتباه من مهمةٍ إلى أخرى، ويضبط الاستجابات العاطفية. هذا المدير هو ما يعرف بالوظائف التنفيذية؛ فهو الجهاز الإداري غير المرئي للعقل.

قد تظهر لدى أصحاب اضطراب ADHD صعوبات في عدد من الوظائف التنفيذية، مثل التخطيط، وإدارة الوقت، وترتيب الأولويات، والانتقال بين المهام، وضبط الاستجابات.

ولا يعني ذلك عجزاً دائماً، بل يعني أن الأداء قد يتأثر بحسب المهمة والظروف ومستوى التحفيز. ولهذا قد لا تنجح أساليب التنظيم القياسية مع الجميع بالقدر نفسه، ويصبح تعديل البيئة والأدوات جزءاً من الحل.

في ADHD لا يتغيّب المدير تماماً، لكنه يصل متأخراً إلى اجتماعٍ لا ينتظر أحداً.

الدائرةُ تتسع لتشملَ الحياةَ كُلَّها

لا تتوقف آثار ADHD عند الانتباه أو الذاكرة أو الوظائف التنفيذية، بل قد تمتد إلى العمل والدراسة والعلاقات والصحة وإدارة المال. ولهذا قد يفسر المحيطون بعض السلوكيات على أنها تهاون أو لا مبالاة، بينما تكون مرتبطة بصعوبات يومية في التنظيم أو التذكر أو ضبط الاندفاع.

في العمل والدراسة

غالباً يبدو الأداء متقلباً على نحو يصعب تفسيره. فقد ينجز الشخص في يوم ما يصعب عليه إنجازَه في يوم آخر أو ما يعجز عنه آخرون، ويومٌ آخر يكافح فيه لإنهاء أبسط المهام.

وقد تفوّت المواعيد النهائية أحياناً، لا بسبب غياب الاهتمام، بل لأن الدماغ لا يولّد ما يكفي من الحافز إلا عندما يصبح الوقت ضيقاً إلى حدٍّ لا يسمح بالتأجيل. ومن الخارج يبدو الأمر متناقضاً؛ عبقرية في يوم، وتعثّر في اليوم التالي. لكنّ الفارق لا يكمن في الكسل، بل في الطريقة التي تعمل بها كيمياء الدماغ.



في العلاقات

قد يفسر الآخرون النسيان على أنه عدم اكتراث، أو الاندفاع العاطفي على أنه تجاهل لمشاعرهم. كما قد تجعل صعوبات التنظيم والالتزام المنتظم بعض جوانب العلاقات أكثر تحدياً. بينما تعود في كثير من الأحيان إلى وظائف تنفيذية تكافح للحفاظ على الإيقاع اليومي الذي تتطلبه العلاقات.

ولهذا قد تحتاج العلاقات إلى أنظمة مشتركة بدلاً من الاعتماد على الذاكرة والانتباه وحدهما. فمثلاً يمكن اعتماد تقويم مشترك، وكتابة الاتفاقات المهمة، وتحديد أوقات ثابتة للتواصل، والتدرب على الإصغاء، وتقليل التفاصيل التي يجب تذكرها في اللحظة نفسها. فالتأخر أو نسيان الرد أو المقاطعة قد تكون مشكلات تحتاج إلى حل، لا دليلاً تلقائياً على غياب الاهتمام.



في الصحة والمال

فبعض الأعباء لا تثقل الإنسان لأنها مهولة، بل لأنها لا تتوقف. تتسلل إلى الحياة في صورة تفاصيل صغيرة: موعد يفوّت، وقرار يؤجّل، وعادة يصعب الحفاظ عليها، وتحديّ صحي يتسلل إلى المشهد دون ضجيج. وقد يكون لكل واقعة أثر محدود، لكن تراكمها على مدى سنوات قد يصبح أكثر أهمية.

قد تجعل الاندفاعية بعض القرارات المالية أكثر صعوبة، بينما يترك الإرهاق المتراكم من سنوات التكيف القسري أثره في الصحة النفسية، ممهداً الطريق للقلق والاكتئاب وتراجع الثقة بالنفس. ومع الوقت تمتد التداعيات إلى الجسد أيضاً: نومٌ مضطرب، وعاداتٌ غذائيةٌ متعجلة، واحتمالٌ أكبر للتعرض إلى الحوادث والإصابات.

للذهاب إلى السرير، ومراعاة الإيقاع اليومي للشخص، إذ إن الاستراتيجية القابلة للاستمرار أهم من خطة مثالية تنهار سريعاً.



ربما لا تكمن مشكلة ADHD فيما يفوته من فرص، بل في السنوات التي يعيشها صاحبُه وهو يظن أنَّ عليه أن يصبح نسخةً مختلفةً من نفسه.



ولهذا تشير بعض الدراسات إلى ارتباط ADHD بزيادة مخاطر صحية قد ترتبط بانخفاض متوسط العمر المتوقع بنحو 13 عاماً، مع اختلاف هذه المخاطر باختلاف العوامل المصاحبة ونمط الحياة والرعاية المتاحة.

كما يرفع اضطراب ADHD غير المعالج من احتمالية التعرض لمشكلات صحية محددة تشمل: اضطرابات النوم، واضطرابات الأكل، وزيادة السلوكيات الاندفاعية المسببة للحوادث والإصابات الجسدية، وخطر سوء استخدام العقاقير.

ومن ثم، يجب مراعاة النمط البيولوجي الطبيعي لنوم الفرد بدلاً من إجبار الجسم على جدول نوم مثالي غير قابل للاستدامة.

والنوم جزء أساسي من الصورة؛ فقلة النوم قد تزيد صعوبات الانتباه والدافعية والوظائف التنفيذية وتنظيم المشاعر، بينما قد يجعل ADHD الانتقال إلى وقت النوم أكثر صعوبة.

لذلك لا يتعلق الأمر بقائمة مثالية، بل بالحصول على نوم كافٍ، وبناء روتين واقعي، وخلق دافع

العمل مع الدماغ، لا ضده

اصنع النظام الذي يناسبك

من أكثر الأخطاء شيوعاً محاولة تطبيق أساليب تنظيم موحدة على الجميع، ثم اعتبار عدم نجاحها دليلاً على القصور. والأفضل بناء نظام يتناسب مع طريقة عمل الشخص. ويبدأ ذلك بتقليل الحمل المعرفي، وتقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة وواضحة.

كما قد تصبح المهمة أسهل عندما تتضمن عنصراً يزيد الدافعية، مثل التحدي أو تحديد وقت أو ربطها باهتمام شخصي. أما التذكيرات والقوائم المرئية والمؤقتات وأنظمة التنظيم البصري، فتساعد على إخراج بعض المعلومات من الذاكرة العاملة والاعتماد على وسائل خارجية.

ويمكن بناء جسر إضافي بين معرفة ما ينبغي فعله والقدرة على فعله. وذلك من خلال تقصير المواعيد النهائية، وإنشاء تحديٍّ مع النفس، وربط العمل المممل بشيء ممتع، وتجهيز الخطوة الأولى مسبقاً، وتقليل الاحتكاك عند البداية. وقد يساعد إشراك شخص آخر للمساءلة أو المصاحبة في تحويل النية إلى فعل.

ويبقى تنظيم الطاقة جزءاً مهماً من إدارة المهام. فقد يتفاوت الأداء من وقت إلى آخر، ولذلك ينبغي أن تتضمن الخطة فترات للراحة والاستعادة.

البيئة شريك في النجاح

ويمكن تجهيز الخطوة الأولى من خلال إعداد الأدوات مسبقاً لإزالة العوائق الذهنية التي تمنع بدء العمل. كما قد يكون طلب التعديلات المناسبة من المدير أو الأستاذ أو الشريك جزءاً من الحل.

وتشمل التسهيلات العملية في الدراسة والعمل طلب التعليمات مكتوبة، أو توفير مساحة هادئة، أو مرونة مناسبة في المواعيد، أو فترات للحركة، أو أدوات تقنية لإدارة الوقت والتذكيرات وتدوين الملاحظات.

لا يتوقف الأمر على ما يحدث داخل الدماغ؛ فالبيئة نفسها قد تؤثر في القدرة على التركيز والإنجاز. ويمكن أن يساعد في ذلك سماعات عزل الصوت، ومساحات العمل الهادئة، والتنظيم البصري الذي يبقى الأشياء ظاهرة وسهلة الوصول.

وتعد تقنية شريك التركيز من أكثر الاستراتيجيات العملية فاعلية، وتعتمد على وجود شخص آخر (سواء بحضوره الفعلي أو عبر الكاميرا) أثناء أداء المهمة لمساعدة عقل ADHD على الالتزام والاستمرار.

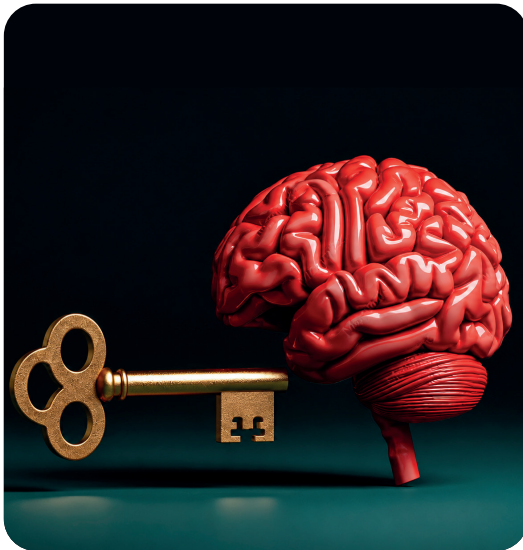


لا حل واحداً يناسب الجميع

لا تعتمد إدارة ADHD على تدخل واحد، بل قد تجمع بين الدواء والمهارات والاستراتيجيات السلوكية والدعم المتخصص، بحسب احتياجات الشخص. وقد تساعد الأدوية، عند استخدامها تحت إشراف طبي، في تحسين بعض الأعراض، لكن الاستجابة تختلف من شخص إلى آخر، لذلك تظل المتابعة والتعديل مهمين.

ويبدأ التغيير بفهم ADHD وكيف يؤثر في الانتباه والتنظيم. ثم تأتي مهارات مثل إدارة الوقت والتنظيم والتواصل وتنظيم المشاعر. ويمكن تعلم هذه المهارات وتطويرها، كما قد يفيد العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الجدلي السلوكي بعض الأشخاص في التعامل مع أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالصعوبات اليومية.

أما التدريب المتخصص فقد يساعد في تحويل المعرفة إلى ممارسات يومية وأهداف قابلة للتنفيذ والاستمرار.



تنظيم المشاعر: استعادة التوازن

قد تأتي المشاعر قوية وسريعة، وفي لحظتها قد يصبح الوصول إلى التخطيط وضبط الاندفاع أصعب. ولا يكون الهدف هنا هو قمعها، بل تسميتها بدقة والسماح بوجودها دون إضافة الخجل إليها، ثم ملاحظة ما قد تخبرنا به.

وقد يساعد في ذلك التوقف قبل قرار مهم، أو الحركة، أو تغيير البيئة، أو استخدام وسيلة حسية، أو طلب منظور من شخص آخر.

وإذا كان القرار قابلاً للتأجيل، فمن الأفضل أحياناً الانتظار حتى تهدأ الموجة الانفعالية. فالمقصود هو استعادة التوازن والقدرة على التصرف بفاعلية.

الوقت: تحد مستمر

مرتباً قدر الإمكان: ساعات واضحة في مكان العمل، ومؤقتات تُظهر ما تبقى من الوقت لا ما انقضى منه فقط، وتقسيم اليوم إلى فترات محددة، وربط المواعيد بأحداث ملموسة بدلاً من تركها معلقة في هيئة أرقام مجردة.

قد تكشف علاقة الشخص بالوقت جانباً مهماً من ADHD. فبعض الأشخاص يواجهون صعوبة في تقدير مرور الوقت أو مدة الأنشطة أو التعامل مع المواعيد المستقبلية بوصفها قريبة وملموسة.

لذلك قد يبدو موعد بعد أسبوع بعيداً، أو تمر ساعة أسرع مما توقع الشخص. ولا يعني ذلك أنه لا يهتم أو لا يحاول، بل قد تكون لديه صعوبة في الإحساس بالوقت وتقديره أو ما يعرف بـ«عمى الوقت». ومن هنا لا يكون الحل في مزيد من الوعود بأن يصبح الشخص أكثر تنظيماً، بل في جعل الوقت

في اضطراب ADHD لا ينقسم الزمن إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل، بل إلى الآن... أو ليس الآن.



هل تحارب المشكلة الخطأ؟

قد يقضي صاحب ADHD سنوات وهو يحاول إصلاح نفسه. يراقب الآخريين وهم يبدؤون وينجزون ويلتزمون بخططهم، ثم يقارن ذلك بتعثره ويسأل: ما الذي ينقصني؟

بمرور الوقت قد يتحول هذا السؤال إلى حكم قاس على النفس: إذ ربما تنقصني الإرادة أو الانضباط. لكن من الممكن النظر إلى الأمر بطريقة أخرى، فربما تحتاج الاستراتيجيات المستخدمة إلى التكيف مع طريقة عمل الدماغ، بدل اعتبار كل تعثر دليلاً على نقص شخصي.

لا يعني ذلك تجاهل الصعوبات. فالتأجيل والنسيان والفوضى وتقلب المشاعر قد تترك آثاراً حقيقية في الدراسة والعمل والعلاقات، لكنها لا تختصر الإنسان كله، وقد تظهر لدى الشخص نفسه قدرات مختلفة في مواقف أخرى.

فرط التركيز: ماذا يحدث عندما يصبح الشيء شديداً الجاذبية؟



أما حين يجد ما يوقظ فضوله، أو يثير حماسه، أو يضعه أمام تحدٍّ جديد، فقد يتحول كل ذلك في لحظة.

وعندما يزداد الانخراط في المهمة، قد ينتقل التفكير بين أفكار واحتمالات متعددة، ويربط بين عناصر تبدو متباعدة. وقد يساعد هذا النمط بعض الأشخاص في رؤية المشكلة من أكثر من زاوية، خاصة في المهام التي تتطلب توليد أفكار أو بدائل.

حين يصادف عقل ADHD ما يثير فضوله أو اهتمامه قد يتراجع التردد، وتتدفق الطاقة، ويصبح التركيز عميقاً إلى درجة قد تجعل الشخص الذي عجز قبل دقائق عن بدء مهمة بسيطة يعمل ساعات دون أن يشعر بمرور الوقت. وهذا يفسر جزءاً من التفاوت الظاهر في الأداء بين المهام.

الانتباه لم يكن غائباً، لكنه لا يستجيب دائماً للأهمية أو الواجب وحدهما. فقد يعرف الشخص أنَّ المهمة ضرورية، ويدرك عواقب تأجيلها، ويرغب بصدق في إنجازها، ومع ذلك يعجز عن البدء.

من قال إن الحل يجب أن يكون مباشراً؟

وهنا تتحول سرعة انتقاله بين الأفكار إلى مرونة، ويتحول ميله إلى تجربة الاحتمالات إلى قدرة على الارتجال وابتكار حلول لا توجد في الخرائط الجاهزة.

ولمشاعره القوية وطاقته المتدفقة وجه آخر أيضاً. فحين تتجهان إلى ما يثير اهتمامه، يصبح الحماس وقوداً يدفعه إلى الإنجاز، ولا يلبث أثره أن ينتقل إلى من حوله. كما تمنح سرعة البديهة والعفوية وروح الدعابة علاقته حيوية خاصة؛ فقد لا يمنع اليوم الصعب من الحدوث، لكنه غالباً يستطيع أن يجد فيه شيئاً يستحق الضحك.

لا تجعل هذه الصفات ADHD قوةً خارقة، ولا تمحو ما يصاحبه من تحديات. لكنها تذكّرنا بأن قائمة الأعراض لا تختصر شخصية الإنسان أو قدراته. فالعقل الذي يتعثر في اتباع الطرق المعتادة قد يكون هو نفسه الأقدر على إيجاد طريق حين لا يبقى أمام الآخرين ما يتبعونه.

حين لا تسير الأمور كما خطط لها،
قد يبحث الشخص عن بديل بدلاً من
محاولة إعادة الخطة الأولى كما كانت.

قد لا يكون التفكير لدى الشخص المصاب بـADHD خطياً دائماً؛ فقد ينتقل بين أفكار متعددة قبل الوصول إلى النتيجة، وهو ما قد يبدو للآخرين تشتتاً، لكنه قد يكون مفيداً في بعض المهام التي تتطلب استكشاف احتمالات وحلول مختلفة.

تعرف هذه القدرة بالتفكير التباعدي؛ أي الانطلاق من سؤال واحد في اتجاهات متعددة، وتوليد أكبر عدد ممكن من الأفكار والحلول، بدلاً من الانتقال مباشرةً إلى إجابة واحدة. فبينما يسأل التفكير التقليدي: «ما الحل؟»، يسأل التفكير التباعدي: «من قال إن للمشكلة حلاً واحداً؟».

ولهذا قد يتألق صاحب ADHD عندما تتعطل الخطة ويجد الآخرون أنفسهم أمام طريق مسدود. ففي اللحظة التي ينشغل فيها الجميع بمحاولة إعادة الخطة القديمة إلى الحياة، يكون عقله قد انتقل إلى خطة أخرى، وربما إلى ثالثة، أو قرر أن المشكلة ليست في الخطة أصلاً.

لا يعني ذلك أن المفاجآت لا تتركه، لكنها قد تمنحه مساحةً جيد الحركة فيها؛ مساحةً لا توجد فيها إجابة محفوظة أو خطوات يجب اتباعها بالحرف.

الأسماء التي صدقتها طويلاً

«كسول»، «فوضوي»، «غير مسؤول»؛ قد تبدأ هذه الكلمات من الآخرين، ثم تتحول مع التكرار إلى أحكام داخلية. فبعد وقتٍ، لا يعود صاحب ADHD بحاجة إلى من ينتقده؛ فقد حفظ الكلام وتعلّم أن يقوله لنفسه.

لكنّ الخجل لا يصنع انضباطاً، واللوم لا يعلّم مهارة. كلاهما يستهلك الطاقة التي يحتاج إليها الإنسان كي يفهم نفسه ويتغير.

تبدأ الرحمة بالذات حين تتوقف الأعراض عن التحول إلى اتهامات. فالنسيان ليس لا مبالاة، وصعوبة البدء ليست كسلًا، وفشل نظام ما لا يعني فشل الإنسان؛ ربما يعني فقط أن أحدهما لم يصمّم للآخر.

ولا يعني تقبّل الذات أن تصبح الأيام كلها سهلة. فقد ينجح الشخص في تنظيم يومه ثم يواجه يوماً آخر أكثر صعوبة. لكن التعثر لا يلغي ما سبق تعلمه.

ربما لم تكن متأخراً؛ كنت فقط تقيس
رحلتك على خريطة لا تخصك.

حين تحب شخصاً لديه ADHD

يحتاج الأشخاص الذين يحبون شخصاً لديه ADHD إلى فهم العائق غير المرئي قبل افتراض قلة الجهد. يبدأ الدعم بالتعاطف، لكنه لا يعني إلغاء كل نتيجة أو أن يدير أحدهما حياة الآخر نيابة عنه. فالأفضل هو التعاون وبناء توقعات عادلة.

وقد يساعد في ذلك تقويم مشترك، وتعليمات أوضح، وبيئة أهدأ، أو توزيع مختلف للمسؤوليات. المهم أن تُبنى هذه الترتيبات معاً، وأن يبقى الهدف هو التعاون لا تحويل الشريك أو الأسرة إلى مدير دائم لـ ADHD.

ما يساعد واحداً قد يساعد الجميع

لا ينبغي أن يقتصر التعامل مع ADHD على مساعدة الفرد في التكيف؛ فأحياناً لا يكون الشخص هو من يحتاج إلى التغيير، فقد تحتاج البيئة نفسها إلى تعديل بعض شروطها.

قد تساعد التعليمات المكتوبة، والمساحات الهادئة، والمرونة في الوقت، وفترات الحركة، وتنظيم المعلومات بصرياً أشخاصاً لديهم ADHD، لكنها قد تفيد آخرين أيضاً، فالتصميم الذي يراعي اختلاف الاحتياجات يمكن أن يجعل العمل أوضح وأسهل للجميع.

وهنا ينتقل الفهم من التجربة الشخصية إلى التغيير الحقيقي وهو أن نتحدث عن ADHD بما يصح الأفكار الخاطئة، وأن نطلب في العمل أو الدراسة ما يجعل الإنجاز ممكناً، وأن نساند من لا يزالون يحاولون فهم ما يحدث لهم. ويمكن كذلك دعم المؤسسات المتخصصة بالوقت أو الخبرة أو التمويل أو نشر رسائلها، حتى لا يضطر كل شخص إلى خوض المعركة وشرحها وإثباتها بمفرده.

فالاكتواء لا يعني أن نمح المختلف استثناءً بعد أن يتعثر، بل أن نسأل منذ البداية: لماذا صمّم الطريق بطريقة تجعل بعض الناس يتعثرون؟

حين تسمع قصتك بصوت شخص آخر

وقد نجد هذا الفهم في مجتمع رقمي، أو مجموعة دعم، أو مؤسسة متخصصة، أو صديق يعرف أنّ المهمة التي لا تحتاج إلا إلى خمس دقائق قد تحتاج أحياناً إلى يوم كامل كي تبدأ. فالمهم ليس شكل الجماعة، بل أن يجد الإنسان مكاناً لا يضطر فيه إلى تقديم الأدلة عليّ أنّ ما يعيشه حقيقي. ومع ذلك، لا توجد جماعة واحدة تناسب الجميع؛ فقد يحتاج الشخص إلى أكثر من دائرة دعم تجمع بين تجربة ADHD والاهتمامات وظروف الحياة المختلفة.

ليست أعراض ADHD وحدها ما يثقل صاحبها، فتئة عبء آخر لا يظهر في تقارير التشخيص: أن يظنّ أنّه الوحيد الذي ينسى ما أقسم قبل لحظة ألا ينساه، ويؤجل المهمة وهو يشاهد موعدها يقترب، ويعرف تماماً ما يجب فعله، ثم يعجز عن إقناع نفسه بالبدء.

ثم يأتي شخص آخر ويحكي قصته بصوت مختلف. يصف الفوضى نفسها، والتردد ذاته، وتلك المسافة الغامضة بين معرفة ما ينبغي فعله والقدرة على فعله. عندها يحدث شيء بسيط لكنه عميق: يصبح للارتباك اسم، وللتعثر تفسير، ويخف الشعور بأنه وحده. وقد يكون هذا أحد أدوار المجتمعات الداعمة التي تجمع أشخاصاً لديهم تجارب متشابهة.

وهذا ما وجده كثيرون في المجتمع الذي جذبه قناة How to ADHD على يوتيوب: قصصاً تشبههم، وأدوات يمكن تجربتها، وأشخاص يفهمون دون طلب السيرة الكاملة لكل مهمة مؤجلة. ففي بعض الأحيان، لا تأتي الراحة من شخص يقول: «إليك الحل»، بل من شخص يتسم ويقول: «نعم، يحدث لي هذا أيضاً».





تشخيص واحد لا يروي القصة كلها

قد يتزامن ADHD مع القلق أو الاكتئاب أو آثار الصدمات النفسية، وقد يجتمع أيضاً مع حالات عصبية ونمائية أخرى. وعندئذ قد تتداخل الأعراض، ما يجعل تحديد مصدر كل صعوبة أكثر تعقيداً. فالنعثر المتكرر في إنجاز المهام قد يزيد القلق، ثم يجعل القلق التركيز والبدء أصعب. وقد يؤثر الاكتئاب في الاهتمام والدافعية، بينما قد تجعل آثار الصدمة الجهاز العصبي في حالة تأهب مستمر وتزيد صعوبة تنظيم المشاعر.

وقد يجتمع ADHD مع طيف التوحد، ويستخدم أحياناً مصطلح AuDHD لوصف هذا التداخل، كما قد يصاحبه اضطرابات العرات أو صعوبات التعلم. وعندما تتداخل الحالات، قد تتشابه الأعراض أو يحجب بعضها بعضاً.

لهذا تعد دقة التشخيص مهمة. فمعرفة الحالات المترابطة تساعد في فهم الصورة كاملة واختيار تدخلات أكثر ملاءمة، بدل التعامل مع كل عرض بمعزل عن السياق.

من يظهر في الصورة؟

ورعاية متخصصة. وهكذا قد يواجه شخصان التحديات نفسها، لكن أحدهما يخوضها بصندوق كامل من الأدوات، بينما يواجهها الآخر بما تيسر.

لذلك لا تعدّ العدالة في الرعاية قضية جانبية، بل جزء أساسي من إدارة ADHD. وهي تعني تشخيصاً أسرع وأدق، وعلاجاً يمكن تحمّل تكلفته، وأدوية متاحة، ومختصين أكثر، وأنظمة صحية لا تجعل الصور النمطية عائقاً أمام الحصول على الدعم.

وقد تختلف العقبات من بلد إلى آخر، من نقص بعض الأدوية المنبهة إلى طول فترات الانتظار للتشخيص أو اختلاف السياسات المتعلقة بالعلاج. ويصبح الوصول إلى المساعدة تحدياً إضافياً عندما تتراكم هذه العوائق.

ولا يتوقف التغيير عند باب العيادة؛ فالمدارس وأماكن العمل والأماكن العامة يمكن أن تراعي اختلاف الاحتياجات منذ البداية، بدل انتظار النعثر ثم مطالبة الشخص بإثبات حاجته إلى المساعدة.

لا يظهر ADHD بالطريقة نفسها لدى الجميع، كما قد تتأثر فرص التشخيص والدعم بالنوع الاجتماعي والخلفية الثقافية والعرقية والوضع المادي ومدى تيسر الحصول على الرعاية الصحية.

فلدى كثير من الأولاد، سرعان ما تلتفت الحركة الزائدة الأنظار، بينما قد يظهر الاضطراب لدى الفتيات في صورة شروخ هادئ أو محاولات مستمرة لإخفاء ما يواجهنه من صعوبات. ولهذا، قد تمرّ سنوات قبل أن تحصل بعض الفتيات على التشخيص، لا لأنّ معاناتهن أقل، بل لأنها لا تطابق الصورة التي اعتاد الجميع أن يروا الاضطراب من خلالها.

وقد تزيد التحيزات الثقافية والعرقية والعوائق المؤسسية تعقيد المشهد، فتفهم الأعراض لدى بعض الفئات، بينما تهمل أو يساء تفسيرها لدى أخرى.

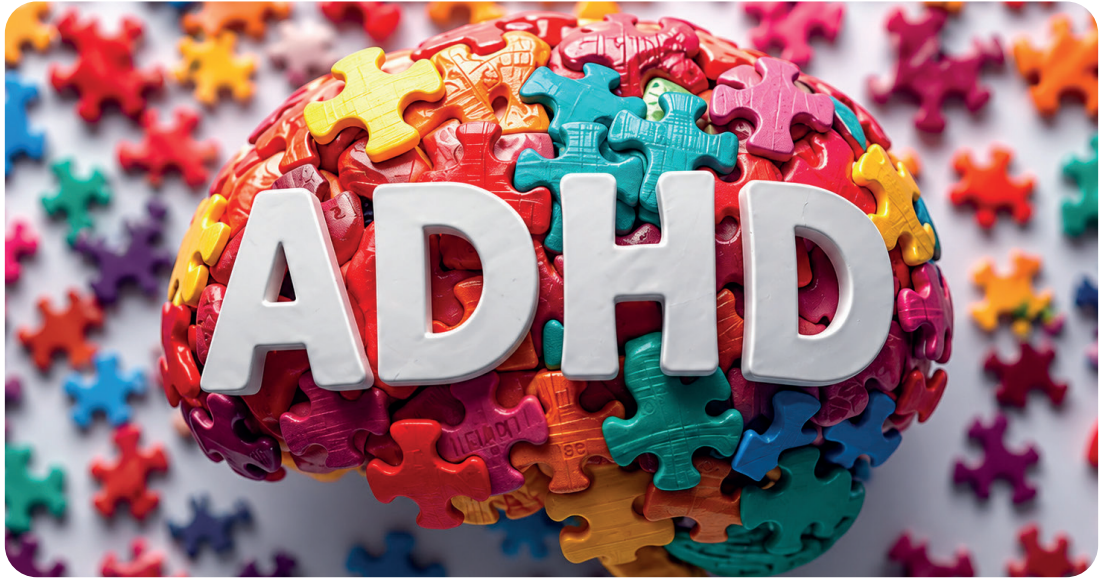
أما المال، فلا يشتري الراحة فحسب؛ بل قد يشتري أدوات مساندة، وبيئة أكثر ملاءمة، وخدمات منزلية،

صندوق أدوات لا وصفة واحدة

تتلخص الفكرة حول تطبيق مبادئ عملية أكثر من التركيز على تقنية واحدة. لذا، افصل بين مقدار الجهد وفعالية الطريقة، واسأل: ما الذي يجعل هذه المهمة صعبة لهذا الدماغ، وفي هذه البيئة، وفي هذه اللحظة؟ فقد تكون المشكلة في الانتباه، أو الذاكرة العاملة، أو الوقت، أو التحفيز، أو الحمل الانفعالي، أو كثرة الخطوات، أو المشتتات.

ثم أخرج إلى العالم الخارجي ما يصعب على الدماغ الاحتفاظ به داخلياً، أي اكتب ما يجب تذكره، واجعل الوقت مرئياً، وجهّز الخطوة الأولى، وقلل الاحتكاك، وضع الإشارات حيث يحدث السلوك. هذه الأدوات ليست غشاً، إنها وسائل تتيح توجيه الطاقة نحو الهدف بدلاً من إنفاقها في إعادة بناء شروط البدء.

وأخيراً، جرّب وعدّل. فما ينجح اليوم قد يتوقف لاحقاً لأن الظروف تغيرت أو لأن الطريقة لم تعد تعمل. لذلك لا ينبغي تحويل أي استراتيجية إلى اختبار جديد للانضباط. احتفظ بما يجعل الحياة أسهل، وغيّر ما لم يعد يخدمك؛ فالهدف تحسين الحياة، لا إثبات القدرة على المعاناة.



الخاتمة: لست مشروعاً يحتاج إلى إصلاح

يبدأ How to ADHD بسؤال ظل يطارد صاحبه طويلاً: لماذا لا أستطيع أن أعمل مثل الآخرين؟ لكنه ينتهي بسؤال مختلف: لماذا أطلب عقلي بأن يعمل بطريقة لا تناسبه؟

مزيد من الضغط لا يجعل الذاكرة أقوى، واللوم لا يوقظ الدافعية، وتكرار النصيحة لا يحولها إلى حل. ما يصنع الفارق هو الفهم: معرفة أين يتجه الانتباه، ولماذا يختفي الإحساس بالوقت، وما الذي يجعل مهمة بسيطة صعبة، وما الذي يساعد في البدء والاستمرار.

بعدها يمكن بناء حياة تتوافق مع احتياجات هذا العقل، تشمل أدوات تساند الذاكرة، وبيئة تقلل المشتتات، وعلاجاً يناسب الإنسان، ومجتمعاً يعرف أن الاختلاف لا يحتاج إلى اعتذار.

لن يجعل الفهم كل الأيام سهلة، لكنه يساعد في تفسير التعثر وتعديل المسار. وحين يتعلم الشخص فهم أنماط انتباهه وطاقته، قد تصبح العثرة معلومة تساعد في اختيار استراتيجية أنسب.

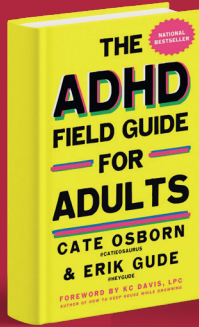
عن المؤلفة



جيسيكا ماكيب كاتبة وممثلة أمريكية، ولدت عام 1982 في لوس أنجلوس، وشخصت باضطراب ADHD في الثانية عشرة من عمرها. وبعد سنوات من محاولة فهم تجربتها، أطلقت عام 2015 قناتها على يوتيوب «How to ADHD»، التي أصبحت منصة معروفة حول الاضطراب، بمتابعة تجاوزت المليون مشترك، ودعم من باحثين ومقدمي رعاية صحية ومجتمع ADHD. كتابها:

How to ADHD: An Insider's Guide to Working with Your Brain (Not Against It) الصادر عام 2024، تصدر قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في صحيفة نيويورك تايمز، وحظي بإشادة خبراء في المجال، من بينهم الطبيب إدوارد هالويل. وتتبع أهمية ماكيب في هذا الموضوع من الجمع بين الخبرة الشخصية والقدرة على تقديم الأبحاث والمعلومات المتعلقة بـ ADHD بلغة مفهومة لجمهور واسع.

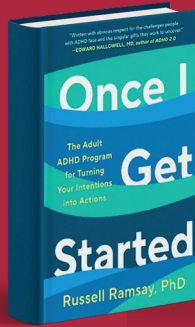
كتب أخرى مقترحة:



The ADHD Field Guide for Adults

Cate Osborn & Erik Gude,
with Rennie Dyball

2026



Once I Get Started

Russell Ramsay, PhD

2026



The ADHD Focus Friend

Grace Koelma

2025

تواصلوا معنا على
MBRFNews
mbrae
www.mbrae

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

للإطلاع على المزيد من إصدارات
«كتاب في دقائق»، امسح رمز
الاستجابة السريعة.



إنجازات معرفية ترسم أثرًا عالميًا

400+

مليون وصول ومشاهدات
قمة المعرفة

300

كتاب برنامج دبي
الدولي للكتابة

1,715+

جلسة
استراحة معرفة

195

دولة امتداد
معرفي عالمي

2

مليون كتاب ضمن
مبادرة «عائليتي تقرأ»

4.9

مليون مستخدم لمركز
المعرفة الرقمي



MBRF_Knowledge



mbrf_news



mbrf.ae