

مكتبة المشورة الكتابية

حرائري

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.)

عقول شاردة وأجساد مربوطة

Edward T. Welch



مركز دراسات
المشورة الكتابية

NOUETHIC

«هذه هي المشكلة إذًا!»

قد تكون هذه ردّة فعلك عندما تسمع وصفًا
لاضطراب نقص الانتباه ADD. ربما فكرت
«هذه هي مشكلتي» أو «هذه هي مشكلة طفلي».
على الأقل يمكنك التفكير بشخص ما يتناسب
مع هذا الوصف: ابن أخ أو أخت يقودك إلى
الجنون، صديق لديه أفكار رائعة ولكنه لا يعمل
على متابعتها إلا بنسبة ضئيلة جدًا، شخص
ينتقل من عملٍ لآخر، مهرّج الفصل في المدرسة
الابتدائية. في الواقع عندما تتأمل بالأمر، ربما
تفكر بالعديد من الناس الذين ينطبق عليهم
الوصف الذي قد يبدو صراحةً غير أمريكي لعدم
إظهار بعض علامات المشكلة.

بالطبع، لا يتناسب الجميع مع الوصف.
وقد يقترح البعض أنه ينطبق فقط

Original English Title:

A.D.D.

Wandering Minds and Wired Bodies

Publisher: P&R Publishing

Author: Edward T. Welch

© 1999

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

اضطراب نقص الانتباه A.D.D.

عقول شاردة وأجساد مربوطة

الإعداد الغلي: خدمة «ذهن جديد»

New Renovaré Ministry

www.nermo.net

email:info@nermo.net

المسؤول: د. ياسر فرح

المتترجمة: مرام نافع طحان

المراجعة اللغوية والتعريب: وائل البيان حداد

التليفون : (+202) 22040827 - (+202) 22040809 - (+202) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد»
رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته
الشهوات الخادعة، وتجددوا روحًا وعقلًا، والبسوا الإنسان الجديد الذي
خلقّه الله على صورته في البر وقداسته الحق. (أفسس 4: 22-24)

الناشر باللغة العربية: مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»

E-mail: Noutheticgypt@gmail.com

«Nouthetic» كلمة يونانية بمعنى المواجهة الشخصية
(بالتوبيخ أو الإنذار أو التعليم أو النصح) بمحبة شديدة
واهتمام بغرض التغيير والتطبيق الشخصي لحق الله
رسالتنا هي: «وإننا نفسي متيقن من جهتك يا إختي أنك أنتم مشحونون
صلاخًا ومملوون كل علم. قادرون أن ينظر (بنصح)
بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

مطبوعة: سلفر منتار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

الترقيم الدولي: 978-0-87552-676-8



The project of securing the publication rights to, raising the funds for, and overseeing the translation of biblical counseling-related books and training materials is a ministry of Overseas Instruction in Counseling (www.DiscoverOIC.org) a United States-based mission agency that trains biblical counseling trainers around the world.

© جميع حقوق النشر والتدريب والتعليم محفوظة للناشر

والاندفاع، وفرط النشاط. يؤكّد ADD على عدم الانتباه، بينما يتضمن ADHD (Attention Deficitm/Hyperactivity Disorder) الفئات الثلاث. تشتمل مظاهر الحالة على ما يلي:

عدم الانتباه

- (a) غالبًا... يرتكب أخطاء ناتجة عن اللامبالاة في الواجبات المدرسية، والعمل، أو غيرها من الأنشطة.
- (b) عادةً تكون لديه صعوبات في الحفاظ على الانتباه في المهام أو الأنشطة.
- (c) عادةً يبدو أنه لا يصغي عندما يتمّ التحدث إليه مباشرةً.
- (d) غالبًا لا يتابع التعليمات ويفشل في إنهاء الواجبات المدرسية أو الأعمال أو الواجبات

على الشخصيات الحيوية فيما بيننا. ولكن يمكنك إيجاده في كل كنيسة ومدرسة. نظرًا للعدد الهائل المرتبط بالتسمية، ونظرًا لكونه يتقاطع مع التعليم الكتابي الهام، يستحق اضطراب نقص الانتباه أن يستحوذ على انتباهنا الدقيق كمسيحيين مؤمنين.

ما هو ADD؟

تطوّر معنى ADD على مرّ العقود القليلة الماضية. بحسب *Diagnostic Criteria from DSM-IV* (قائمة دليل ووصف اضطرابات الأمراض النفسية المعترف بها من قبل American Psychiatric Association) كتعريفٍ رسمي تسلط الضوء على ثلاثة سلوكيات: عدم الانتباه،

¹ *Diagnostic Criteria from DSM-IV*, Washington, D.C.: The American Psychiatric Association, 1994.

فرط النشاط

- (a) عادةً يحرك يديه أو رجليه بعصبية أو ينتشج في المقعد.
- (b) غالبًا ما يترك المقعد في الفصل أو في المواضيع الأخرى التي يجب أن يبقى فيها جالسًا.
- (c) عادةً يبتعد أو يتسلق إلى حدٍّ بعيد في المواضيع غير المناسبة (قد يتم تقييد المراهقين أو الكبار لمشاعر شخصية من الأرق).
- (d) لديه عادةً صعوبة في اللعب أو الاشتراك بأنشطة في أوقات الفراغ بهدوء.
- (e) غالبًا تجده «يتحرك» أو يتصرف وكأن «محرًا يقوده».

- في العمل (ليس بسبب سلوك معارض أو فشل في فهم التعليمات).
- (e) لديه عادةً صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة.
- (f) يتجنب عادةً عدم الإعجاب، أو يتردد في الاشتراك في المهام التي تتطلب مجهودًا ذهنيًا مستمرًا (كالواجبات المدرسية أو الأعمال المنزلية).
- (g) يخسر عادةً الأشياء الضرورية من أجل المهام أو الأنشطة (مثل، ألعاب، واجبات مدرسية، أقلام رصاص، كتب، أدوات).
- (h) عادةً يتم تشتيته بسهولة عن طريق المحفزات الخارجية.
- (i) يكون كثير النسيان في أنشطته اليومية.

(f) عادةً يتحدث بشكلٍ مفرط.

الاندفاع

(a) عادةً يجيب بدون تفكير وقبل اكتمال السؤال.

(b) غالبًا ما تكون لديه صعوبة في انتظار الدور.

(c) عادةً ما يقاطع الآخرين أو يتطفل عليهم (مثال، يتدخل في الأحاديث أو الألعاب).

من الأمور الأولى التي تلاحظها في ملف التعريف هذا، هو عدم وجود تمييز واضح بين «ما لديه» وما «ليس لديه». فأنت لا تقوم باختبارات للدم أو صور شعاعية للتحقق من وجود ADD. كلمة «عادةً/ غالبًا» الموجودة دائمًا في المعيار التشخيصي

تفصح الحدود الحرة للمصطلح، وتفسّر لماذا يستخدمه الأهل بشكلٍ متكرر. يمكن أن يضغط كل شخص تقريبًا في هذه المعايير – على الأقل في أيام محددة. ونظرًا لعدم الدقة هذه، سيكون من الملائم أكثر رؤية سلوكيات ADD في سلسلة متصلة حيث يمكن إيجاد أي شخص في مكانٍ ما على السلسلة، ولكن هناك بعض الناس الذين يعيشون على النقيضين دائمًا. إليك هنا عينات عن ذلك النقيضين.

يظهر بعض الأطفال، ولاسيما الفتيان، وكأنّ لديهم أفواهاً وأذرعاً وأيدياً وأرجل تعمل قبل أي تفكير. ويشعر الوالدان وكأنّ أطفالهم يغزلون دزينةً من اللوحات في الهواء، وفي الغالب يعالجون المشكلة بسحب أطفالهم من المواقف التي ستخرجهم أو التي يكونون بها قساةً جدًّا مع أطفالٍ آخرين. ماذا عن الفتيات؟ تنزع

الأنشطة الجسدية الخطرة ليجعلوا الحياة أكثر متعة فقط.

والكبار الذين يتَّسمون بـ ADD ويعيشونه، يتميزون عادةً بتغييراتٍ متكررة في العمل، قراراتٍ اندفاعية، صعوباتٍ مزمنة في الالتزام بالمواعيد النهائية، وجهاتٍ نظرٍ غير دقيقة بخصوص نقاط القوة والضعف في الشخصية، تصوراتٍ غير دقيقة عن الطرق التي يتجاوب بها الآخرون معهم.

مع هذه التوصيفات، من السهل فهم سبب الاهتمام الكبير باضطراب نقص الانتباه. فالأهل وكذلك الكبار الذين ينطبق عليهم تعريف ADD بشكل محدود، يبحثون عن أي شيء قد يساعدهم.

الفتيات لأن يكنَّ أقلَّ وضوحًا، قد يكنَّ مشتتات للغاية، وعلى الأرجح لا يكنَّ مفرطات في النشاط. فتجدهنَّ يحدقن خارج النافذة، لا يزعجن زملائهنَّ في المدرسة، وعادةً لا يلاحظهنَّ أحدٌ.

يمكن أن يكون الأطفال الأكبر الذين يتناسبون مع نمط ADD مُغضبين: بإمكانهم التركيز على التلفاز لساعات، ولكنهم لا يستطيعون التركيز على واجباتهم المدرسيَّة لأكثر من ثوانٍ. (فالتلفاز والألعاب الإلكترونيَّة تمنحهم سلامًا سريعًا ومتعًا، بينما لا تفعل الواجبات المدرسيَّة ذلك). بكلماتٍ أخرى، انتباههم غير متناسق وليس ضعيفًا على الصعيد العام. بالنسبة لهؤلاء الأطفال يكون الملل هو الموت. فقد يثيرون غضب الأم أو يشتركون ببعض

ADD هو وصف وليس تفسير

أحد المبادئ التوجيهية المفيدة هو: ADD هو وصفٌ للسلوك، وليس تفسيراً، من خلاله يمكننا وصف السلوكيات بدلاً من تفسير الأسباب؛ فنجيب على السؤال «ما الذي يفعله هذا الطفل؟» ولكن لا نجيب على «لماذا يفعل هذا الطفل هذا؟»

وكوصف، يمكن أن تكون قائمة ADD مفيدة في جذب انتباهنا إلى سلوكيات معينة. ولكن أليس صحيحاً أنه عندما يُقال بأنَّ شخصاً ما لديه ADD، يبدو الأمر وكأنه تفسيرٌ طبي؟ فهو يفترض ضمناً أنَّ المشكلة تتعلق بالكامل بالجينات الوراثية وليس بالشخصية.

هناك عدد من المشاكل التي تلمح إلى مثل هذا التفسير. إحداها عدم وجود سبب طبي واضح لاضطراب نقص الانتباه. على الرغم من وجود

عشرات النظريات البيولوجية لتفسير ADD، لا توجد علامات جسدية حاليًا تدل عليه، ولا توجد فحوصات طبيّة تكشف عن وجوده. ولكن هناك أكثر من سبب مهم يدعونا لتذكُّر أنّ ADD هو وصفٌ للسلوكيات وليس تفسيراً لها. فإذا تمّ تفسير السلوك مسبقاً، لا نكون بحاجة إلى دراسته أكثر. فنحن نعلم سببه؛ وعلينا أن ننتقل لخطوة إيجاد العلاج فقط. ولكن في الواقع إذا طبقنا تسمية ADD على شخصٍ ما، هذا يعني «أريد أن أعرف هذا الشخص بصورة أفضل»، «أريد معرفة نقاط قوته وضعفه، وأن أصبح أكثر انتباهاً لميول قلبه». باستخدامنا لهذه التسمية، نكون على وشك البدء بفهم المشكلة.

ADD هو مشكلة روحية

هناك جانبان يجب أن نبحث فيهما: الجانب الروحي والجانب الجسدي. ويجب أخذ الاثنين على محمل الجد. فإذا تجاهلت الجوانب الروحية في اضطراب نقص الانتباه، في هذه الحالة لن تعد التوبة والإيمان والطاعة محورية في حياة الشخص. وسيتم تبرير السلوك الخاطئ، كما سيتم تجاهل قوة الإنجيل التي ستغيّرنا. ومن ناحية أخرى إذا تجاهلت الجانب الجسدي أو نقاط الضعف أو القوة المرتبطة بالدماغ، ستُحبط طفلك بالتوقعات غير الواقعية.

من المؤكد أنّ المشاكل الجسدية – دعونا نشير إليها كنقاط قوة (عطايا، ومواهب، وقدرات) أو ضعفات – تؤثر على السلوك. وفي حال الطفل الذي يتسم بـ ADD، قد يندرج ضمن قائمة

نقاط القوة لديه مستوى الطاقة العالية، والإبداع، والرغبة بالمخاطرة، والشخصية الودودة. ومن ضمن نقاط الضعف، ذاكرة ضعيفة للكلمات المنطوقة أو المكتوبة، وتسلسل سلوك صعب أو ابتكار خطوات لإتمام المهمة، وصعوبة في ترتيب الأولويات، وصعوبة في المحافظة على التركيز عندما تكون المهام غير ممتعة في جوهرها، وصعوبة في فحص واكتشاف المحفزات غير المعنية، وصعوبة في التعامل مع المعلومات عندما تكون مُحبطة، وصعوبة في تغيير طريقة التفكير. من الأمثلة على نقطة الضعف الأخيرة، عندما يُسمح للطفل أن يكون صاخبًا ونشطًا في المنزل ومن ثم يحمل نفس السلوك (بطريقة غير مناسبة) إلى الفصل في المدرسة. يعاني مثل هؤلاء الأطفال من صعوبات عندما تتغير القواعد. فقد يكونون

قابلين للتعلّم روحياً ولكن لا تزال لديهم صعوبة في تبديل المعدات التي لديهم من إطار إلى آخر. هذه بعض نقاط القوة والضعف التي قد تكتشفها. إذا كنت طالباً دقيقاً ويظن أكثر من تلميذٍ آخر، ستتعلم المزيد دائماً. ولكن التلميذ اليقظ سيدرك دائماً أنّ المعرفة الشاملة عن نقاط قوة وضعف شخصٍ ما لا تخبرنا كل شيء عن هذا الشخص. في الواقع، إذا كان تركيزك ينصبّ على نقاط القوة والضعف فقط، فسيغيب عنك أهم أمر: المركز الروحي في حياة الشخص. في الحقيقة، إنّ اضطراب نقص الانتباه ADD يقع عند مفترق طرق حيث تتلاقى الأمور الجسدية مع الروحية. قد يكون السبب الأساسي جسدياً أو روحياً؛ ولكن عادةً يكون السبب هو الاثنان معاً.

الجانب الروحي هو جوهر كيائك، ولكن كثيراً ما يتم نسيانه في النقاشات المتعلقة بـ ADD، ما معنى الجانب الروحي؟ يعني أننا نحن البشر الذين نعيش أمام الله في جميع جوانب حياتنا، وأننا نصنع اختياراتنا بناءً على إمّا ثقفتنا وطاعتنا لإلهنا أو تتبّع رغباتنا. هذه هي حقيقة كلّ قلب، من أولئك المشتتين أو المركّزين، الفعّالين أو السليبيين.

يمكن تمييز المشاكل الروحية عن نقاط القوة والضعف الفكرية من خلال السؤال التالي: «هل أنا متأكد أنّ هذا السلوك يتعدّى على قانون الله؟» إذا كان السلوك ينتهك ما يقوله الكتاب المقدّس بوضوح، حينئذٍ يكون السلوك مشكلةً روحية.

وعلى الرغم من التحذير الصارم، يتمرد الأطفال أحيانًا على أوامر الوالدين وربما توجد هنا مشكلة روحية. فالكتاب المقدس يأمر الأطفال بوضوح أن يطيعوا والديهم، وبالتالي يبدو التمرد (العصيان) مخالفة واضحة لقانون الله – وهي مشكلة روحية. ولكن من المحتمل أن الطفل لم يفهم أو لم يتذكر طلب الأهل. والفهم غير الكافي أو النسيان ليس خطيةً بحد ذاته. يجب أن يتأكد الأهل ألا يعطوا طفلهم أمرًا عويصًا كحالة حساب التفاضل والتكامل. ركّز في تفكيرك على طفلك وليس على المهمة الروتينية فقط.

ماذا لو قيل لطفلةٍ أن تنظف غرفتها ولم تفعل ذلك؟ قبل البتّ بأنها مشكلة روحية، يجب على الوالد الحكيم أن يتأكد من أنّ الطفلة فهمت

مثال، افترض أنّ ابنك يضرب طفلاً آخر يلعب بلعبته. من الواضح أنّ هذه المشكلة روحية. رغم أن ابنك قد يصارع أيضًا مع عدم الانتباه والانديفاع وفرط النشاط، ولكن هذه الأمور لا تبرّر هذا السلوك. فالمشاكل الجسدية لا تُجبر الطفل على الخطية. بالطبع، ليس من السهل دائمًا تحديد المساهمة النسبية للجانب الروحي والجسدي. لهذا السبب علينا أن نكون تلاميذًا يقظين تجاه أولئك الذين ينطبق عليهم وصف ADD. ولكن المبدأ الأساسي هو أننا نأخذ الكتاب المقدس لما يقوله فقط. فإذا وجدنا سلوكنا أو سلوك أطفالنا ينتهك ما يقوله الله في الكتاب المقدس، عندئذٍ يكون «العلاج» هو النمو في الإيمان والطاعة، عالمين أنّ الروح القدس يمكن أن يمنحنا النعمة للتغيير.

المتوقَّع منها، وأن تحصل على المعونة الكافية لتتجنَّب التشتيت. ماذا لو اضطرب الطفل على طاولة العشاء؟ قد يكون الطفل أكثر نشاطًا بطبيعته ولكنه لا يرغب بالاستماع إلى تعليمات والديه أيضًا. في هذه الحالات ومئات من الحالات الأخرى، يجب أن يعرف الوالدان كيف يعالجان القلب الخاطئ والقوانين الحيوية.

إذا راقبت أطفالاً يبدو أنهم يعيشون على الجانب الأكثر تطرفاً على سلسلة الاندفاع، وفرط النشاط والتشتت، على الأرجح ستلاحظ أنهم ضعفاء في الغالب أمام خطايا معينة. كل شخص عرضة لأنواع معينة من الخطايا، وأولئك الذين ينطبق عليهم توصيف ADD لا يختلفون عن ذلك، فهناك بعض المشاكل الروحية التي يبدو أنهم متخصصون بها:

· صعوبات في المثابرة عندما تصبح الأمور صعبة أو مُملة (أمثال ٦:٦-٨؛ ١٢:١١؛ ٢٢:٢٩؛ ٢٤:٢٧)

· التكلم قبل الاستماع (أمثال ١٠:١٩؛ ١٣:١٨؛ ٢٣:٢١؛ يعقوب ١:١٩)

· لا يفعلون ما يقولون بأنهم سيفعلونه (جامعة ١:٥-٧)

· بطء في التعلّم من التجارب الماضية ومن حكمة الآخرين (أمثال ٣:١-٢؛ ١٢:١٥؛ ١٥:٣١؛ ١٩:٢٠؛ ١٩:٢٧)

· تباطؤ في طلب النصيحة (أمثال ١١:١٤؛ ١٥:٢٢)

· ضعف في ضبط النفس (أمثال ٢٥:٢٨؛ ٢٩:١١)

· التصرف بتهوّر واندفاع قبل التفكير
(أمثال ٢١:٥)

ربما لاحظت أنّ جميع هذه المشاكل المحتملة قد تمّ التطرق إليها في حكمة الكتاب المقدّس، ولاسيما سفر الأمثال. فجميعها تندرج تحت عنوانٍ أوسع عن تطور الحكمة. لا أحد يولد حكيمًا ولكن بما أنّ الحكمة تأتي من دراسة طرقنا بدقّة والاستماع إلى الحكمة، فسيكون التحدي أكبر بالنسبة لأولئك النشطين أكثر بطبيعتهم والأقل قدرة على التأمل.

هل تستطيع أن ترى الأمل في وصف السعي وراء الحكمة الكتابية على مدى الحياة؟ في كثيرٍ من الأحيان نعتقد بأنّ ADD هو مصيرٌ وراثي لا يتغيّر، ولكن عند النظر إليه من خلال عدسات الحكمة، بإمكاننا التيقّن بأنّ التغيير العميق أمرٌ

ممكن لأنّ الله يَعد بأن يعطي الحكمة بسخاء لأولئك الذين يطلبونها.

وبينما تطلب الحكمة لنفسك ولأجل طفلك، ضع في ذهنك الاقتراحات التالية:

- ليس من الضروري أن تتعلم جميع الأمور دفعةً واحدة.
- خذ مبدأ واحد واعمل عليه بشكل مكثّف بدلاً من اتّخاذ بضعة مبادئ كتابية والعمل عليها بشكلٍ سطحي.
- اعمل على تضمين نفسك في تعليماتك للآخرين. إذ يحتاج الجميع إلى النمو في الحكمة.
- اكتسب خبرةً بسفر الأمثال.

· شدّد على التشجيع والتعليمات أكثر من العقاب.

ما الذي وجدته الآخرون مفيدًا؟

إذا أبقيت في ذهنك فكرة الجذور الروحية لسلوكيات ADD، ينبغي أن تكون قادرًا على التدقيق من خلال بعض النصوص الدنيوية الشائعة المتعلقة بالموضوع. سيتوجّب عليك تفسير المواد من منظورٍ كتابي، ولكنك على الأرجح ستنتقي بعض الاقتراحات المساعدة. إليك هنا بعض الأفكار المفيدة:

· ابحث دائمًا عن نقاط القوة وشجعها (العطايا والمواهب).

· قدّم التعليمات بطريقة محددة اجعلها تعليمات حيوية ومرئية ولا تُنسى.

مثال، بدلاً من القول "لا تكن مشتتًا"، يمكنك أن تقول "اعمل على حلّ أربع مسائل رياضية قبل التكلم مع أيّ شخص".

· وقرّ البنية. تُشير البنية إلى الحدود، المبادئ التوجيهية، رسائل التذكير، القيود. إنها السياج الذي يساعد على الاحتواء والتوجيه. بما أنّ بعض الأطفال لديهم نمط تفكير فوضوي، غير منظم، غير موثوق، تقوم البنية بالتعويض من خلال تأمين التحكم الخارجي. وبدونها يتفاقم التغيير الدائم والتوقعات الغامضة مع كل صعوبة بسيطة.

· لتكون لديك مبادئ منزلية مكتوبة متوقّعة وواضحة وبسيطة.

إذا كانت هذه السلوكيات تؤثر على أدائهم المدرسي بشكل كبير)، في هذه الحالة قد تستشير طبيباً مطلعاً على هذا الموضوع، فهناك بعض المشاكل الطبية التي تحفز أعراض ADD.

الغالبية العظمى من الأطفال الذين يتسمون باضطراب نقص الانتباه تكون نتائج فحوصاتهم البدنية طبيعية، ولكن العديد من الأطباء يقترحون علاجاً طبيياً في جميع الأحوال، وعادةً تكون عقاقير منشطة مثل Ritalin أو مضادات الاكتئاب مثل (Norpramin (Desipramine، وProzac. ولكن استخدام الأدوية أمر مثير للجدل: فالبعض يعتقد أنّ الدواء أمرٌ أساسي، والبعض الآخر يعتقد أنه أمرٌ خاطئ. والمسار الحكيم يرسم بين الاثنين بطريقة أو بأخرى.

توقع واستبق المشاكل بدلاً من الردّ عليها. وفي حال عدم إمكانية تجنّب المواقف الصعبة، هبّء طفلك لمواجهةها بالصلاة والتدريب. وبعد مرور الوقت الصعب (مثال، الواجبات المدرسية، الأعمال المنزلية)، زوّد ابنك بملاحظات يتمكن من خلالها رؤية التقدم الذي أحرزه.

استخدم قوائم "ما يجب فعله" واحصل على المساعدة لوضع مواعيد نهائية منطقية.

قم بالمهام الصعبة قبل المهام السهلة.

ماذا عن العلاجات الطبية؟

إذا تابعت هذه الاقتراحات بجدّ، ولكنهم مازالوا يعانون من شدة فرط النشاط أو التشنّج (ولاسيما

إليك هنا ما نعرفه عن دواء Ritalin والعقاقير المشابهة الأخرى:

· لا يعالج Ritalin أيّ نقص كيميائي معروف في ذهن الطفل. ولا أحد يحتاج إليه. والتشبيه الأكثر جودةً سيكون بالقول إنّ أنواع العقاقير مثل Ritalin تعمل كالأسبرين: فهي تخفي الأعراض لدى بعض الناس ولكنها غير نافعة للجميع، وهي ليست علاجًا.

· يتمّ الإفراط في وصف Ritalin

· إنّ تناول هذا الدواء وفقًا للتوصية الطبية، آمن إلى حدّ كبير.

· تصبح الأعشاب والفيتامينات بدائل أكثر شعبية للعقاقير الموصوفة طبيًا، ولكن فعّاليتها غير واضحة.

إذا قررت تجربة أدوية من نوع Ritalin، يجب أن تتأكد من مبدأ هام جدًّا وهو ألا يفودك طلبك للعلاج الطبي إلى إهمال الرعاية الروحية. بغضّ النظر عن مدى عمق نقاط الضعف الجسدية، لكنها لا تستطيع منع طفلك من النمو في معرفة المسيح وطاعته.

ينبغي أن تقدم لك تلك الحقيقة الرجاء والتشجيع وأنت تؤدّب ابنك، وكذلك ينبغي أن تحدّ من توقعاتك بشأن ما ستفعله الأدوية له أو لها.

ملاحظة للوالدين

إذا كان لديك طفلٌ يعاني من فرط نشاطٍ شديد، لا بد وأنك حصلت على نصيبك من المشورة غير المرغوب بها. ربما جُرحت وشعرت وكأنّ طفلك منبوذ في بعض الأوقات، كما إنك واثق بأنّ الناس تشكك في مهارتك الوالدية.

وبنفس الطريقة التي سيصبح بها طفلك خبيرًا في الحكمة مع مرور الوقت، على الأرجح ستصبح أنت خبيرًا بالاتّضاع. لا تنسحب. اغفر بسرعة. اطلب المشورة ممّن لديهم حكمة وتحترمهم.

تذكّر، أنّ تربية أطفالٍ يعانون من أعراض ADD، يشبه في النهاية تربية أيّ طفل: وأنت تنسج تعليماتك الكتابية وفقًا لقدرات طفلك. فمع الأطفال المشابهين لنا، تكون العلاقة الوالدية بسيطة نسبيًا لأننا نفهم نقاط ضعفهم وقوتهم بصورة غريزية. ولكن الأطفال الذين يتمتعون بنقاط قوة وضعف خارجة عن المألوف، يحتاجون إلى المزيد من المراقبة الدقيقة والتعليم الخلاق. تذكّر أنّ هؤلاء الأطفال لديهم نقاط قوة منحهم إياها الله، وضعفات، ولكنها لا تبطئ نموهم في تلك الأمور الأهم.

ما من شكّ أنّ بعض الأطفال يمثّلون لوالديهم تحدياتٍ فريدةً من نوعها، ولكن ليس هذا ما نحتاجه في كثيرٍ من الأحيان؟ ونحن أيضًا نعتمد بسهولة على مهارتنا الطبيعية ووجهات نظرنا فقط بدلاً من اعتمادنا على الروح القدس. فنضع ثقتنا في استراتيجياتنا. والأطفال ولا سيما غير المستسخين عنّا، يذكّروننا بأننا أناسٌ لدينا احتياج، ونكون في حاجةٍ ماسّة في بعض الأوقات. كما يستميلوننا لنربيهم بصلاةٍ وإيمان.

سلسلة كتيبات «حررني»

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.): عقول شاردة وأجساد
مربوطة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الغضب: الهروب من المتاهة، بقلم ديفيد بوليسون.

غاضب من الله؟: أحضر إليه شكوكك وأسئلتك، بقلم روبرت
د. جونز.

ذكريات سيئة: تخطي ماضيك، بقلم روبرت د. جونز.

الاكتئاب: الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا، بقلم إدوارد ت.
ويلش.

العنف الأسري: كيفية المساعدة، بقلم ديفيد بوليسون، وبول ديفيد
تريب، وإدوارد ت. ويلش.

الغفران: «لا أستطيع أن أغفر لنفسي!»، بقلم روبرت د. جونز.

محبة الله: أفضل من المحبة غير المشروطة بقلم ديفيد بوليسون.

الإرشاد: هل فقدت أفضل ما لدى الله لي؟ بقلم جيمس س. بيتي.

الجنسية المثلية (الشذوذ الجنسي): قول الصدق في محبة،
بقلم إدوارد ت. ويلش.

«واحدة أخرى فقط»: عندما لا تقول «لا» ولا تشبع أمام الرغبات،
بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلْمٌ مَنْ؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الدوافع: «لماذا أفعل الأشياء التي أفعلها؟» بقلم إدوارد ت. ويلش.

Edward T. Welch مدير مدرسة المشورة
الكتابية في مؤسسة المشورة والتربية المسيحية،
في Glenside, Pennsylvania، وهو مشير
وعضو في هيئة التدريس فيها.

قمنا بطباعة ونشر الكتب التالية للمؤلف:

١- الاكتئاب - صرخة عنيدة في أعماق الظلام/
نور للسبيل.

٢- لماذا تلقى باللوم على المخ؟ التمييز بين
اختلالات التوازن الكيميائي والاضطرابات العقلية
والعصيان الروحي.

٣- عندما يبدو الناس كبارًا ويبدو الله صغيرًا -
التغلب على ضغوط الأقران والأصدقاء والاعتمادية
المتبادلة والخوف من الناس.

٤- الإدمانات - وليمة في القبر- إيجاد الرجاء
في قوة الإنجيل.

اضطراب الوسواس القهري (OCD): الحرية لمن يعانون
من الوسواس القهري، بقلم مايكل ر. إمليت.

الانغماس في الإباحية: قتل التنين، بقلم ديفيد باوليسون.

مرحلة ما قبل الزواج (المواعدة/الخطوبة): ٥ أسئلة يجب
أن تسألونها لأنفسكما، بقلم ديفيد باوليسون وجون ينكشو.

الأولويات: إتقان إدارة الوقت، بقلم جيمس س. بيتي.

المماثلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر
هينيجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سبباً للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري
س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.

المعاناة: الأبدية تصنع اختلافاً وتغييراً في المفاهيم، بقلم بول ديفيد
تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.

المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلمهم؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.

لماذا أنا؟: عزاء للمنكوبين بقلم ديفيد باوليسون.

القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.