

أحتاج إلى المساعدة

د. أويسم وصفي

180°

د. أويسم وصفي

أحتاج إلى المساعدة

إدمان الحلاقات والجنس والمخدرات

أحتاج إلى المساعدة

إدمان العلاقات والجنس والمخدرات

د. أوسم وصفي



ophir

سلسلة ١٨٠ درجة- أحتاج إلى المساعدة- إدمان العلاقات والجنس والمخدّرات

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٩

الطبعة العربية الثانية ٢٠١٤

الطبعة العربية الثالثة ٢٠١٧

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2009 by **Ophir Printers and Publishers**.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

Second Print 2014.

Third Print 2017.

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٣٨١ ٤٦٣٣ ٦ ٩٦٢+

فاكس: ٣٨٥ ٤٦٣٣ ٦ ٩٦٢+

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/١٢/٥٠٩٨

ISBN 978-90-5950-115-7

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

فهرس المحتويات

٤	الفصل الأول: ما المقصود بالإدمان؟
	الفصل الثاني: ”دماغ متكلّفة“
٢٠	إدمان المخدّرات
	الفصل الثالث: التعافي من إدمان المخدّرات
٣٤	مسيرة من النُّمو
	الفصل الرابع: إدمان بلا مخدّرات
٤٤	الإدمانات السلوكية
	الفصل الخامس: إدمان الناس
٦٢	الاعتمادية المتواطئة والتعافي منها
	الفصل السادس: إدمان الجنس
٩٢	الخطرُ القادمُ إلى الشرق!
١٢٠	الفصل السابع: المفهومُ الروحانيُّ للإدمان
١٣٠	الفصل الثامن: برنامج التعافي
١٧٤	خاتمة

الفصل الأول

ما المقصود بالإدمان؟

أثناء طفولتي كنتُ أسمعُ دائماً بطريقةٍ مُضحكةٍ ومرحةٍ أن مجيئي إلى العالم كان مَحْضَ "غلطة"، وكنتُ مولوداً غيرٍ مرغوبٍ فيه؛ لأنهم لم يريدوا إنجابَ أحدٍ بعد ولادةِ بنتٍ وولدٍ و... ولكني، مع أسفهم، قد حضرتُ! بدأ إحساسي بالاختلاف منذ هذه اللحظات في طفولتي. فأتذكرُ أنني كنتُ أقومُ بأشياءٍ غريبةٍ كالبحث في الأشياء الخاصةِ بأبي، وتزوير التقارير الدراسية. كنتُ لا أعلمُ لماذا أقومُ بهذه الأفعال. لكم أحببتُ دائماً الجلوس مع مَنْ يكبرني سنّاً؛ فكنتُ أقلده في طريقة الكلام، وكنتُ دائماً أخلقُ المشاكلَ وأحبُّ أن أكون محورَ الاهتمام والحديث بين أفراد العائلة والجيران والأصدقاء. أتذكرُ أنني في هذه المرحلة، نحو سنِّ العاشرة، كنتُ أَلْعَبُ مع صديق لي في مدخل البناية، وكان يركض خلفي وقد عرقلني من الخلف فسَقَطْتُ وارتطم رأسي بالأرض. لم يحدث شيءٌ يُذكر، إلا أنني عشتُ تمثيليةً أنني فقدتُ الذاكرةَ وأني لا أتذكرُ أحداً. استمررتُ هذه التمثيلية نحو أسبوعين وأنا أعيش الدور أمام الجميع. في هذا الوقت، كنتُ وفقداني لذاكرتي محورَ اهتمام الجيران والأصدقاء والعائلة، وهو ما أردته طبعاً.

في المرحلة الإعدادية رحْتُ أدخُن السجائر، وقد كنتُ غايةً في السعادة وأنا أدخُن بالخفية على أهلي. لقد أعطاني التدخين إحساساً بالرجولة والقبول. كما ازداد في تلك المرحلة حُبِّي للمغامرة، فكنتُ مستعداً للقيام بأية مغامرةٍ غير محسوبةٍ كالتغيب عن المدرسة، أو الاختلاط بفئاتٍ مختلفة، هذا إلى جانب الممارسات الجنسية والسرقة بدافع المغامرة فقط.

في سنِّ السادسة عشرة رحْتُ أدخُنُ ”الحشيش“ وأعاقِر ”الخمِر“
 للمرَّة الأولى وذلك كان أيضًا بدافع المغامرة وحبِّي للتَّجربة والشعور
 بالاختلاف. تصوَّرتُ بادئ الأمر أن ليس في وسع أحد القيام بما أقوم به،
 فكنتُ ألتقي أصدقائي في كلِّ ليلة خميس؛ حتَّى ندخُن ”الحشيش“
 ونشرب الخمر ونضحك ونتسامر. استمرَّت هذه الحال سنواتٍ قليلةً
 حيث حامت شكوكٌ كثيرةٌ حولي من قِبَل أهلي؛ بسبب سهري الكثير
 خارج المنزل، وأحاديثي السريَّة بالهاتف، بالإضافة إلى عددٍ من الأمور
 الغريبة. إلَّا أنني كنتُ أجتاز المراحل الدراسِيَّة عبر الغشِّ وتزوير أوراق
 الامتحانات والتقارير المدرسيَّة؛ لذلك لم يكن في وسعهم مواجهتي
 بالتقصير أو الإهمال.

أثناء هذه السنوات في تدخين الحشيش وتعاطي الخمر، كنتُ أسمع
 عن الأقراص المخدِّرة ”البرشام“ وأدوية الكحة المخدِّرة، ولكنني كنتُ
 أنظرُ نظرةً دونيَّةً إلى أولئك الذين يتعاطونها. إلَّا أنني بعد سنواتٍ قليلةً
 رحْتُ أجرب ”البرشام“ ووجدتُ فيها- كما يُقال بالعاميَّة المصريَّة-
 ”دماغ عالية“ (أي مستوى مرتفعًا من النشوة المصاحبة) واقتنعتُ
 أنني أختلف عن آخرين ممَّن يتعاطون تلك الأصناف؛ إذ إنني أتعاطاها
 بمستوى خاصٍّ وبأسلوبٍ راقٍ. في تلك الأوقات راحت المغامرة تأخذ
 اتِّجاهًا آخر في حياتي. حيثُ رحْتُ أسرق برفقة أصدقائي وبأسلوبٍ
 منظمٍ ومتكرِّر. كنَّا نسرق الكماليَّات الداخليَّة للسيَّارات مثل جهاز
 التسجيل والسماعات وأنظمة الصوت أو أيِّ شيءٍ ثمينٍ يوجد داخل
 تلك السيَّارات. وصار التجمُّع يوميًّا، فنتعاطى الأقراص المخدِّرة، من

ما المقصود بالإدمان؟

ثمّ نبحت عن السيّارات في المناطق الهادئة. وحالما نجد السيّارة "الضحية"، كنّا نقتحمها بالكسر ونسرق ما فيها من محتويات. كانت المغامرة شديدة؛ لأننا كنّا نعلم أنّ الشرطة تلاحقنا وتبغي القبض علينا، إلّا أنّنا كنّا نحاول تضليلهم بطرق عديدة. من ثمّ كنّا نحتفل بنجاحنا بالسّهر وتعاطي المخدّرات وحدّنا أو بصحبة بعض الفتيات. بالطبع، لم يمرّ وقتٌ طويلٌ قبل أن يُقبَضَ علينا ونُتَهَمَ بتشكيل عصابةٍ غايتها سرقة محتويات السيّارات.

كان وقعُ الصدمة كبيراً عليّ وعلى أهلي. وقد تلقّيتُ حينها صفعةً على وجهي أيقظتني من ذاك الوهم. لم أستوعب فكرة أنّي متهمٌ يحقّق أفراد الشرطة معه، وأنّي معرّضٌ للسّجن لمدّةٍ ليست بقصيرة، وها إنّ مستقبلتي مهدّدٌ بالضّياح. في تلك الأثناء فعلَ والدي المستحيل لكي ينقذني من تلك التهمة، وقد نجح في ذلك. بعد تلك التجربة، قطعْتُ عهداً على نفسي بعدم العودة إلى أسلوب الحياة ذاك ثانيةً، وبترك أولئك الرفقاء، وقرّرتُ الالتفات إلى مستقبلتي ودراستي.

وقد استطعتُ ذلك إلى حين، ثمّ ما لبثُ الإحساس بالملل يتسرّب إلى واقعي الجديد. فقلتُ في نفسي: "سأدخّن الحشيش وأشرب الخمر فقط، ولن أتعاطي الأقراص المخدّرة؛ لأنّها تسبّب مشاكل كثيرة". ورحتُ أتعاطي "الحشيش" ثانية، بالإضافة إلى معاقرّة الخمر. كان ذلك في بداية دراستي الجامعيّة حيث نجحتُ أيضاً في الدراسة بأسلوب الغشّ والتزوير نفسه. خلال تلك الأوقات، عرض عليّ صديقي أحد أدوية

في سنِّ السادسة عشرة رحْتُ أدخُنُ ”الحشيش“ وأعاقِر ”الخمِر“
للمرَّة الأولى وذلك كان أيضاً بدافع المغامرة وحبِّي للتَّجربة والشعور
بالاختلاف. تصوَّرتُ بادئ الأمر أن ليس في وسع أحد القيام بما أقوم به،
فكنتُ ألتقي أصدقائي في كلِّ ليلة خميس؛ حتَّى ندخُنَ ”الحشيش“
ونشرب الخمر ونضحك ونتسامر. استمرَّت هذه الحال سنواتٍ قليلةً
حيث حامت شكوكٌ كثيرةٌ حولي من قِبَل أهلي؛ بسبب سهرِّي الكثير
خارج المنزل، وأحاديثي السريَّة بالهاتف، بالإضافة إلى عددٍ من الأمور
الغريبة. إلَّا أنني كنتُ أجتاز المراحل الدراسيَّة عبر الغشِّ وتزوير أوراق
الامتحانات والتقارير المدرسيَّة؛ لذلك لم يكن في وسعهم مواجهتي
بالتَّقصير أو الإهمال.

أثناء هذه السنوات في تدخين الحشيش وتعاطي الخمر، كنتُ أسمع
عن الأقراص المخدِّرة ”البرشام“ وأدوية الكحَّة المخدِّرة، ولكنِّي كنتُ
أنظرُ نظرةً دونيَّةً إلى أولئك الذين يتعاطونها. إلَّا أنني بعد سنواتٍ قليلةٍ
رحتُ أجرب ”البرشام“ ووجدتُ فيها- كما يُقال بالعاميَّة المصريَّة-
”دماغ عالية“ (أي مستوى مرتفعاً من النشوة المصاحبة) واقتنعتُ
أنِّي أختلف عن آخرين ممَّن يتعاطون تلك الأصناف؛ إذ إنِّي أتعاطاها
بمستوى خاصٍّ وبأسلوبٍ راقٍ. في تلك الأوقات راحت المغامرة تأخذ
اتِّجاهاً آخر في حياتي. حيثُ رحْتُ أسرق برفقة أصدقائي وبأسلوبٍ
منظمٍّ ومتكرِّرٍ. كنَّا نسرق الكماليَّات الداخليَّة للسيَّارات مثل جهاز
التسجِيل والسماعات وأنظمة الصوت أو أيِّ شيءٍ ثمينٍ يوجد داخل
تلك السيَّارات. وصار التجمُّع يوميًّا، فنتعاطى الأقراص المخدِّرة، من

ثمّ نبحت عن السيّارات في المناطق الهادئة. وحالما نجد السيّارة "الضحية"، كنّا نقتحمها بالكسر ونسرق ما فيها من محتويات. كانت المغامرة شديدة؛ لأننا كنّا نعلم أنّ الشرطة تلاحقنا وتبغى القبض علينا، إلّا أنّنا كنّا نحاول تضليلهم بطرق عديدة. من ثمّ كنّا نحتفل بنجاحنا بالسّهر وتعاطي المخدّرات وحدنا أو بصحبة بعض الفتيات. بالطبع، لم يمرّ وقتٌ طويلٌ قبل أن يُقبضَ علينا ونُتهمَ بتشكيل عصابةٍ غايتها سرقة محتويات السيّارات.

كان وقعُ الصدمة كبيراً عليّ وعلى أهلي. وقد تلقّيتُ حينها صفةً على وجهي أيقظتني من ذاك الوهم. لم أستوعب فكرة أنّي متهمٌ يحقّق أفراد الشرطة معه، وأنّي معرّضٌ للسّجن لمدّةٍ ليست بقصيرة، وها إنّ مستقبلي مهدّدٌ بالضّياح. في تلك الأثناء فعلَ والدي المستحيل لكي ينقذني من تلك التهمة، وقد نجح في ذلك. بعد تلك التجربة، قطعْتُ عهداً على نفسي بعدم العودة إلى أسلوب الحياة ذاك ثانيةً، وبترك أولئك الرفقاء، وقرّرتُ الالتفات إلى مستقبلي ودراستي.

وقد استطعتُ ذلك إلى حين، ثمّ ما لبثُ الإحساس بالملل يتسرّب إلى واقعي الجديد. فقلتُ في نفسي: "سأدخّن الحشيش وأشرب الخمر فقط، ولن أتعاطى الأقراص المخدّرة؛ لأنّها تسبّب مشاكل كثيرة". ورحتُ أتعاطى "الحشيش" ثانية، بالإضافة إلى معاقرّة الخمر. كان ذلك في بداية دراستي الجامعيّة حيث نجحتُ أيضاً في الدراسة بأسلوب الغشّ والتزوير نفسه. خلال تلك الأوقات، عرض عليّ صديقي أحد أدوية

الكحة وقال لي: "إنه يجلب نشوة قوية، ولا يسبب المشاكل المصاحبة للأقراص المخدرة". فأخذتُ بقوله وجربتُ ذاك الدواء، وكان مفعوله بحق كالسحر: يجعلني متزناً، ومتحدثاً مؤثراً ذا قدرة على الإقناع، كما لم يجلب الأعراض التي تصاحب "البرشام" عادةً. عشتُ على هذا المنوال لسنوات قليلة انتهت بدخولي الصيدليات وسرقة هذا الدواء منها. وراح سِعْر هذا الدواء يرتفع جداً، فجاءني أحد الأصدقاء قائلاً: "لقد صار ثمن هذا الدواء مرتفعاً جداً، وباستطاعتنا بنصف هذا الثمن أن "نعمل دماغ عالية" بشراء "البودرة" (أي الهيروين)".

ما كنتُ أتصورُ بدايةً أنني سأصل إلى تعاطي هذا المخدر القاتل؛ غير أنني اقتنعتُ ورحتُ أتعاطاه. وأذكرُ أنني أول الأمر استنشقتُ الهيروين بالشَّم، إلى أن نصحني أحد الأصدقاء بالقول: "إنَّ تعاطي الهيروين بالحقن يعطي "دماغاً أعلى" ويوفرُ مالاً أكثر". لذلك، ومنذ المرة الثانية، رحتُ أتعاطى الهيروين بالحقن وبطريقة يومية ومنتظمة.

كنت قد وصلتُ إلى السنة الجامعية الثالثة دون رسوب، إلا أن الانحدار راح يزداد بصورة سريعة أثناء تعاطي هذا المخدر مما أدى إلى رسوبي في سنتين متتاليتين؛ إذ إنني بالكاد كنتُ أنهض، فلم أقوَ حتى على حضور الامتحان. وفي المرّات القليلة التي استطعتُ فيها حضور الامتحان، لم أقدر أن أغش، كما كان صبري ضيقاً! فكنْتُ أتركُ الامتحان لأتعاطى الهيروين. بدأتِ المشاكلُ في البيت تأخذُ حيزاً أكبرَ واتّجهاً أخطرَ كلَّ يوم. تُوفّي والدي في تلك الأيام وهو قلقٌ غايةً القلق على حياتي ومستقبلي.

أدرك الجميع إذ ذاك أنني متورطٌ في مشكلة كبيرة؛ لكنني لم أكن أرى ذلك، بل عزوتُ ما كنتُ فيه إلى أنني شخصٌ سيئُ الحظِّ لا يفهمه أحد. واستمررتُ أتعاطى الهيروين، وحصلتُ على الشهادة الجامعية بالتزوير.

بعد ذلك جاء وقت التحاقني بالخدمة العسكرية (وهي ما تزال إجباريةً في بعض الدول). وحتى أثناء ذلك، تدبّرتُ أمري وكنْتُ أتعاطى الهيروين بصورةٍ منتظمة، إذ كنتُ أجني المال اللازم عبر الاحتيال أو السرقة.

بعد إنهائي لشهور الخدمة العسكرية المقررة، قرّرتُ أن أتزوج ظناً مني أنه بزواجي ستنتهي مشكلة تعاطي الهيروين، وسأكتفي فقط بتعاطي الأصناف الأخرى. وتزوجتُ بالفعل، إلا أنني عدتُ إلى تعاطي الهيروين مجددًا، وبدأتُ المشاكل تظهر في إطار عائلتي وحياتي الزوجية وعملي أيضًا.

قلتُ في نفسي: ”إن رُزقتُ مولودًا ذكرًا كان أم أنثى، فإني سأتوقف عن تعاطي الهيروين“. وبالفعل استقبلنا من السماء أول طفلة، غير أنني لم أتوقف عن التعاطي نتيجة خوفي من تحمّل المسؤولية، ورزقنا أيضًا طفلةً ثانية بعد مدّة.

قرّرتُ بعد ذلك أن أسافر للعمل في إحدى الدول الأوروبية أو الخليجية، ظانًا أن السفر سيجعلني أتوقف عن التعاطي؛ إلا أنني كنتُ أبحث عن الهيروين في كلِّ مكانٍ أسافر إليه، فتقبضُ عليَّ السلطات وترحلني من ذاك البلد. بعد مُضيِّ بعض الوقت، وجدتُ أنني وحيدٌ متروكٌ من الكلِّ

ولا أملك أي شيء. حتى إن زوجتي أخذتِ الطفلتين وقررتُ هجري للحيلولة دون وقوع مزيدٍ من الأذى.

أدركتُ حينها حجم الورطة التي أنا عالقٌ فيها. وقررتُ اللجوء إلى أختي الكبرى واعترفتُ لها بأنني أعاني من مشكلة كبيرة مع الإدمان، وطلبتُ مساعدتها. وبالفعل، أجرتُ أختي الاتصالات اللازمة وحددت لي موعدًا مع طبيبٍ متخصص في علاج الإدمان.

قبلني الطبيب، ثم أحالني إلى أحد المشافي لأقضي أعراض الانسحاب (Withdrawal Symptoms)، وهي الأعراض المصاحبة لسحب المخدر من الدم. كان الطبيب يزورني بصفة مستمرة، كما زارني أيضًا شخص آخر عرفني بنفسه وقال إنه مدمنٌ سابق قضى معظم أوقات حياته في الإدمان، وقد تعافى بعد مدة العلاج وهو متوقِّفٌ عن أنواع المخدرات جميعها لما يزيد عن أربع سنوات حينها.

عند مقابلتي ذاك المدمن السابق، لاح بريقٌ أملٍ أمامي فرحتُ أخرج من وحدتي، في حين ظلَّ يتحدث إليَّ بشأن الإقلاع عن التعاطي والتعافي والتغيير المنتظر. وقد كان مستمعًا جيّدًا لأحاديثي وكان يهتمُّ بما أقول. بعد ذلك أحالني الطبيب إلى بيت إعادة تأهيل المدمنين. دخلتُ هذا البيت ووجدتُ أن كلَّ مَنْ كانوا هناك مدمنين مثلي لكن في مراحل علاج مختلفة، كما كان هناك في البيت العديد من الأنشطة التي كانت جماعيةً يشترك فيها الجميع.

وهناك بدأتُ أعرف نفسي من جديد من خلال برنامج ”الاثنتي عشرة خطوة“، كما بدأتُ أتعرّف بأحد المشرفين ورُحْتُ أتحدّث إليه وأشاركه أفكارِي وأحاسيسي ومشاعري بشكلٍ شخصي. وهناك وضعتُ يدي على الخلل في شخصيتي وأخذتُ أتعامل معه.

لاحظتُ بعد ذلك أن مدّة توقفي عن التعاطي راحتُ تزيد يوماً بعد يوم، وازدادتُ ثقة الآخرين بي، وصار الجميع يشجعونني بما فيهم زوجتي وإخوتي، فبدأتُ تظهر علامات التغيير في أمور وسلوكيات كثيرة.

وبعد مدّة من الزمن، بدأتُ أشقُّ طريق النجاح، وصرتُ أساعد الآخرين من مناصبي الجديد كنائب مدير برنامج علاجي كبير، وأعمل هناك كمُدربٍ للعاملين في هذا المجال. وأستطيع القول إن علاقتي بالآخرين وبنفسي ممتازة، وإنني لراضٍ تمام الرضى عن نفسي كما صرتُ أقبل ذاتي الآن.

أمّا على الصعيد العائلي، فعلاقتي بزوجتي وابنتي رائعة، وكم أنا سعيدٌ الآن بتحملي لهذه المسؤولية، وسعيد بما آلت إليه حياتي من نجاح واستقرار وبساطة، فبساطتها هي سرُّ سعادتي.

تعريف الإدمان من منظور الطب النفسي

يُطلقُ الطبُّ النفسيُّ على حالة ما مصطلح ”إدمان“ إذا توافرت في الشخص على الأقل ثلاثة أمورٍ من الأمور التالية:

١. تزايد الاحتمال للمادة (Tolerance): ويعني الاحتياج إلى كميات أكبر من المادة لتحقيق التأثير المطلوب. فمثلاً، مَنْ كان يتناول قرصاً واحداً ليشعر بالتأثير، صار يحتاج إلى "شريط" دواءٍ كاملٍ من المادة ليشعر بالتأثير نفسه.

٢. أعراض الانسحاب (Withdrawal symptoms): وهي أعراض تظهر في صورة جسدية خاصة مميزة لكل مادة بعينها، مثل الصداع أو التوتر أو أعراض مثل الإنفلونزا. وهذا يدفع المدمن لأن يستخدم المادة نفسها أو مادةً شبيهةً بها لتفادي الأعراض أو التخفيف من حدتها.

٣. تناول المادة بكمية أكبر أو لوقت أطول مما كان يقصد المتعاطي. فإذا نوى متعاطي "الحشيش"، مثلاً، أن يدخن سيجارةً أو اثنتين فقط، يجد نفسه قد قضى الليلة كلها في تدخين تلك المادة.

٤. رغبة مستمرة أو محاولات متكررة غير ناجحة للتقليل من استخدام المادة أو التحكم فيها.

٥. قضاء وقت طويل في أنشطة ضرورية للحصول على المادة أو في تعاطيها أو للتعافي من آثارها. قد يقضي المدمن يومه بطوله في محاولة حيازة المبلغ اللازم لشراء المخدر، ثم البحث عن المصدر الذي سيحصل من خلاله عليه (قد يتطلب منه الأمر السفر إلى بلد آخر)، ثم قضاء وقت في التعاطي، وبعد ذلك المعاناة من أعراض الانسحاب، والبدء ثانية في تلك الحلقة المفرغة. إن هذا يقودنا بالطبع إلى النقطة التالية.

٦. التخلي عن بعض الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو الترفيهية أو التقليل منها بسبب قضاء أغلب الوقت في الأنشطة المتعلقة بالتعاطي.

٧. الاستمرار في استخدام المادة بالرغم من التعرض لمشكلات مستمرة أو متكررة بسبب تعاطيها سواءً أجديةً كانت أم اجتماعيةً (مشكلات في العلاقات) أم قانونيةً (قضايا ومحاكمات).

التعريف النفسي

كان التعريف السابق هو التعريف المعتمد في الطب النفسي. أما في مجال علم النفس والعلاج النفسي، فأهم تعريفين للإدمان هما: الاعتمادية والسلوك القهري.

الاعتمادية هي أن يتكَلَّ الإنسانُ على شيءٍ خارجيٍّ لتحقيق استقرارٍ نفسيٍّ داخليٍّ. سواءً أَمَادَةً كان هذا الشيء أم سلوكًا أم علاقة. هذا يفتح الباب على الفهم العام للإدمان والذي يتضمن إدماناتٍ مختلفةً مثل:

١. إدمان الطعام
٢. إدمان العمل
٣. إدمان المقامرة
٤. إدمان الشراء
٥. إدمان العلاقات العاطفية
٦. إدمان الجنس
٧. إدمان الإنترنت
٨. إدمان الغضب
٩. إدمان الإنقاذ
١٠. إدمان الرياضة
١١. إدمان التلفزيون
١٢. إدمان التدخين (النيكوتين)
١٣. إدمان الشهرة

١٤. إدمان المخاطرة ١٥. إدمان السرقة ١٦. إدمان الكذب ١٧. إدمان الإنفاق ١٨. إدمان الألم الجسدي (الماسوشية).

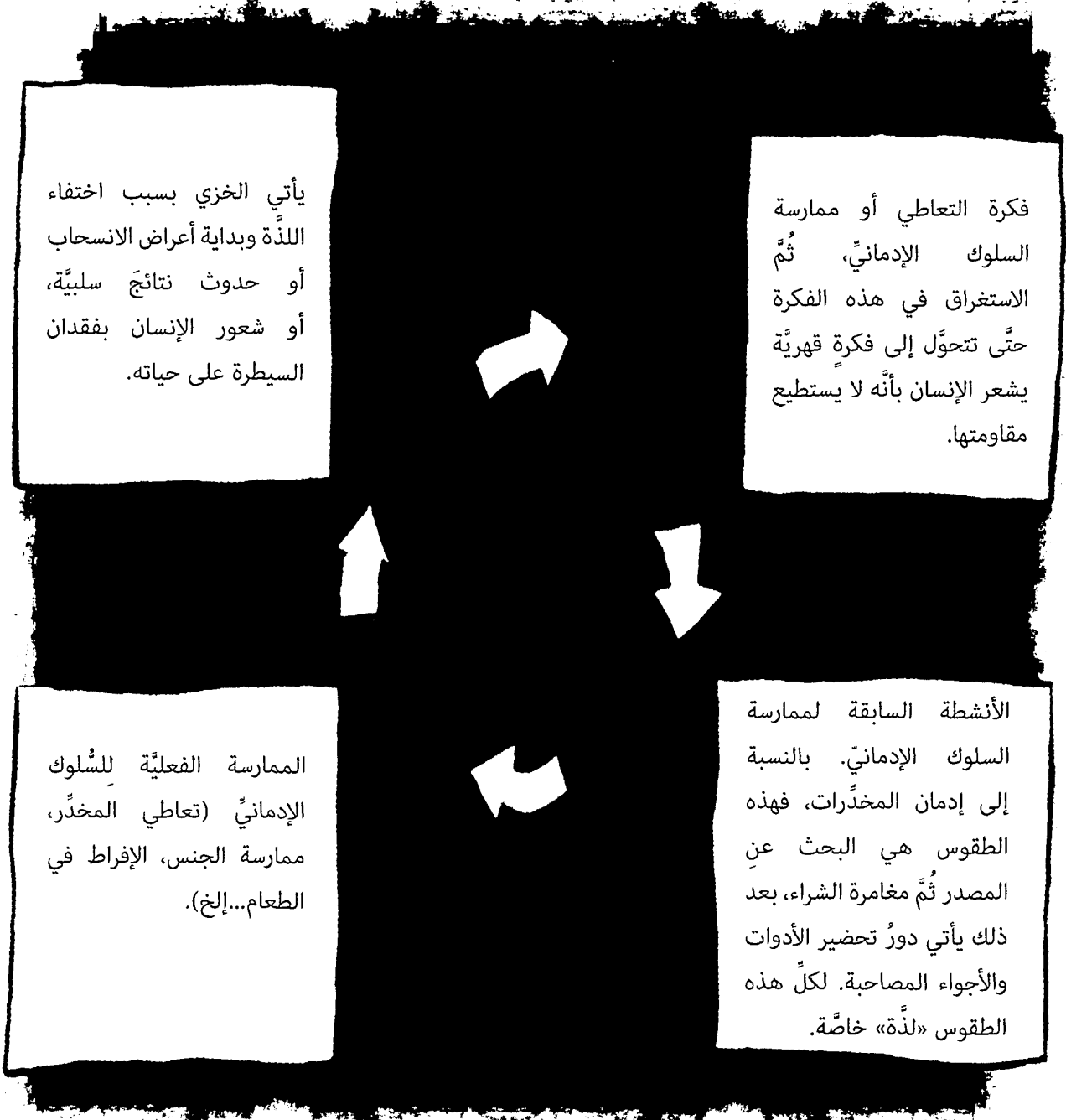
تتشرك كل أنواع الإدمان في أنها تسبب "شعوراً" ما. قد يُدمنُ المخ على ما يُعطيه إحساساً معيناً باللذة أو بالإثارة أو حتى بالألم. يعتمدُ المدمن هذا "التحريك" للوعي أسلوباً أولٍ للتعامل مع ضغوط الحياة العادية ويعتمدُ عليه ليُحقق الاتزان النفسي. إلا أن هذا الاتزان لا يستمر طويلاً بطبيعة الحال، فيعود المدمن إلى ممارسة سلوكه الإدماني ويستمر في تلك الحلقة المفرغة.

السلوك القهري

السلوك القهري هو أي سلوك يشعُر الإنسان بأنه مقهورٌ للقيام به.

والنموذجُ الأوليُّ هو الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Neurosis) وهو هوسٌ يسيطرُ على تفكير الإنسان (Obsession) ، ويشعُرُ الإنسان بالإلحاح لفعله (Compulsion) ، وكلما قاوم الإنسان هذا السلوك، ازداد وكأنه حلقة مفرغة فما إن ينتهي حتى يبدأ من جديد.

ما المقصود بالإدمان؟



شكل رقم (١) الدائرة الإدمانية

تعريف الإدمان بحسب ثقافة النماذج

في ثقافة التعافي (برنامج الاثنتي عشرة خطوة)^١ نجد تعريف الإدمان في مصطلحين تحتوي عليهما الخطوة الأولى من الخطوات الاثنتي عشرة:

العجز (Helplessness) وفقدان القدرة على إدارة الحياة (-Unmanage-ability).

فتقول الخطوة الأولى من خطوات المدمنين مجهولي الهوية: "لقد اعترفنا بأننا عاجزون في مواجهة الخمر، وقد صارت حياتنا غير قابلة للإدارة". يعني العجز أن الإنسان صار بلا أدنى سيطرة في مواجهة موضوع إدمانه (سواءً المخدرات أم الجنس أم غيرها). فبالرغم من أن المرء يرغب في التوقف عن الممارسة التي تسيطر عليه، فإنه لا يستطيع فعل ذلك. يعني هذا العجز وصول الإنسان إلى مرحلة من الإدمان تمكن منه المرض حتى إنه صار لا يملك داخله القوة اللازمة ليخرج من دائرة الإدمان؛ إذ تلزمه حينها قوة خارجية. يمكن أن تؤثر فيه هذه القوة؛ إلا أن مصدرها يكون خارجياً. أما فقدان القدرة على إدارة الحياة فيعني أن الإدمان قد تمكن من حياة المدمن حتى إنه ما عاد قادراً على تسيير شؤون حياته بسبب الإدمان. يشبه الإدمان، في هذه الحال، السرطان الذي ينتشر في كل أجهزة الجسم فيعطّلها واحداً تلو الآخر، إلى أن تتوقف حياة الإنسان تماماً.

(١) سنتناول هذه الثقافة بالتفصيل في فصل لاحق.

الشخصية الإدمانية

ثمّة جدلٌ كبيرٌ بين علماء النفس حول هذا المفهوم. أتوجدُ بالفعل شخصيةٌ إدمانيةٌ تُعرّضُ صاحبها للإدمان أكثر من غيره؟ أم أنّ الإدمان مرضٌ وراثيٌّ يؤثرُ في المخِّ ويدفع صاحبه إلى تعاطي المخدّر، وهو بدوره يغيّر الشخصية ويؤدّي إلى نموّ تلك الصفات المشتركة بين المدمنين؟

من بين مَنْ يؤمنون بحقيقة ما يسمّى بالشخصية الإدمانية د. آلان لانج (Alan R. Lang) أستاذ علم النفس بجامعة فلوريدا. وقد لخص د. لانج السمات التالية للشخصية الإدمانية في دراسة نُشرت في صحيفة نيويورك تايمز^٢:

١. الميل إلى السلوك الاندفاعيَّ وعدم التفكير أو التروي قبل القيام بالأمر.

٢. صعوبة تأجيل الإشباع (Difficulty in delaying gratification). فعندما يشعر المرء بالرغبة في أمر كالأكل أو الراحة أو الشعور باللذة أو السعادة عبر أيّة ممارسة، فإنّه لا يستطيع تأجيل القيام بذلك.

(2) <http://www.nytimes.com/1983/01/18/science/the-addictive-personality-common-traits-are-found.html?sec=health>

٣. الشخصية المعادية للمجتمع (Anti-social personality). وهي تتميز بعدم احترام حقوق الآخرين وتخطي حدودهم للحصول على المتعة أو المنفعة الشخصية، كما أنها قلما تشعر بالذنب.
٤. الميل إلى البحث عن الإثارة (Sensation seeking). ثمة ميل في تاريخ شريحة كبيرة من المدمنين منذ الطفولة إلى المخاطرة وسبر أغوار المجهول، والقيام بالأمر غير التقليدي التي يخاف أغلب الأطفال القيام بها.
٥. تضع الشخصية الإدمانية قيمةً عُلْيَا للاختلاف (Non-conformity). إذ لا يُحِبُّ صاحبُ هذه الشخصية أن يكون فردًا "عاديًا" أو "طبيعيًا" كالآخرين، إنما يرغب في أن يكون مختلفًا وغير تقليدي، كما لا يرغب في أن يُلْزَمَ نفسه بالإنجازات والأهداف والقيم التي يضعها المجتمع من حوله مثل التعليم والعمل وخلافه.
٦. إحساسٌ عامٌ بالاغتراب عن المجتمع (Sense of social alienation). فهو يشعرُ بالراحة والنشوة لدى مخالفته قيم المجتمع الذي يشعر بأنه غريبٌ عنه.
٧. الإحساس الكبير بالضغط والتوتر. وهذا قد يفسرُ أن عمر المراهقة، والذي يتميز بالضغط الشديد، هو العمر الذي غالبًا ما يبدأ فيه المدمن تعاطي الكحول أو المخدرات.

إنَّ هذا لا يعني أنَّ كلَّ طفلٍ أو مراهقٍ تَظهرُ عليه هذه السُّمات سَيكون مدمناً بالضرورة. إلاَّ أنَّ مثل هؤلاء سيُكونون أكثر عرضةً للإدمان إنَّ تعاطوا المخدِّرات أو إنَّ تعرَّضوا لإثارة جنسيَّة في مرحلتَي الطفولة أو المراهقة ولو على سبيل التجريب. أيًّا كان الرأْي العلمي، فمن المهمَّ للآباء والأمَّهات، بل ولكلِّ مَنْ يتعاملُ مع الأطفال والمراهقين، أن يبذلوا جهوداً مضاعفةً في الاهتمام بمثل أولئك الأطفال والمراهقين وتوعيتهم وحمايتهم من الإدمان بكلِّ صوره.

الفصل الثاني

”دكتور منكافلا“

الامان المخدرات

”دماغ منكَلفه“

منذ بضعة أسابيع، ذهبتُ مع أُسرتي لقضاء إجازة على شاطئ مدينة الإسكندرية المطلّة على البحر المتوسّط. وما إن وصلنا إلى أحد الشواطئ حتّى بدأنا في البحث عن وكيلٍ لتأجير الشقق والشاليهات. وبعد عدّة مغامراتٍ ومساومات، استطعنا إبرامَ اتّفاقٍ مع أحد الوكلاء. وبينما كنتُ أسير برفقة هذا الوكيلٍ لنذهبَ إلى مالكة ”الشاليه“ لإتمام عقد الإيجار، شعرتُ بأمرٍ غير معتادٍ في طريقة كلامه وحركات يديه. ولما سألتني عن عملي وعلم أنّي طبيبٌ نفسيّ، راح يحكي لي عن رحلته مع علاج الفصام (Schizophrenia)، والعقاقير التي يتناولها، والأطباء الذين عاينوه في مدينة الإسكندرية ورأيه في كلٍ منهم. ولما سألتُه عن كيفية بداية المرض، قال لي إنّه لمّا كان في سنّ المراهقة، راح يتعاطى ”الحشيش“ و”البانجو“، وبعد إحدى المرّات التي تعاطى فيها ”الحشيش“ بجرعة كبيرة، شعرٍ بشيءٍ غريب. ومنذ ذلك الحين وهو يعاني من أحاسيسٍ وأفكارٍ غريبةٍ منها أنّ عظامه تتآكل، وأنّ الناس يرون أفكاره وهي تدور في ذهنه، وغيرها من أعراض المرض العقليّ الذي لا يزال يعاني منه. شعرتُ بإشفاقٍ شديدٍ على هذا الشابّ الذي لم يزل في العشرينيّات من العمر، والذي فقد عقله بسبب تعاطي ”الحشيش“.

تُعرف هذه الحالة بما يُسمّى بحالة ”الذهان المترسّب بسبب تعاطي مادة مخدّرة“ (Substance Induced Mental Disorder)، أي أنّه يكون لدى الشخص استعدادٌ للمرض، لكنّه لا يظهرُ إلا بعد تعاطي المخدّرات، وكأنّ المخدّرات ”ترسّب“ المرض العقليّ وتُظهره بعد أن كان كامناً ومستتراً.

يُعدُّ ”الحشيش أو البانجو“ من بين المخدّرات التي لها سُمِّيَّةٌ نفسِيَّةٌ مرتفعة (High psycho-toxicity) أي أنّ لها قدرةً عاليةً على ترسيب المرض النفسيّ عند مَنْ يحوزون الاستعداد للمرض. نعم، إنّ هذا ببساطة هو تأثير الحشيش في مَنْ يتعاطونه، وهُمْ كُثُرٌ كما هو معروف!

”دماغٍ مُتَكَلِّفَةٍ“ تعبيرٌ متداولٌ في العامِّيَّةِ المصريَّةِ للإشارة إلى أنّ الحالةَ المزاجِيَّةَ التي يمرُّ فيها الفرد لم تأتِ بِشكْلِ طبيعيٍّ، إنّما هي نتيجة تعاطيه مادَّةً مخدِّرةً كلَّفته الكثير من المال. سنتناول في هذا الفصل أنواع المخدّرات وتأثيراتها إضافةً إلى تكلفتها- لا التكلفة المادِّيَّةِ المباشرة فحسب؛ وإنّما النتائج البعيدة المدى أيضًا في حال استمرَّ المدمن في تعاطي تلك الموادّ، وهي التكلفة الحقيقيَّة للإدمان.

النيكوتين

غالبًا ما يكون تدخين السجائر التي تحتوي على مادَّة (النيكوتين) هو الباب الواسع للعبور إلى عالم المخدّرات. إذ تقول أبحاثٌ كثيرةٌ إنّهُ كلّما بدأ الأطفال التدخين في سنٍّ مبكِّرة (قبل الخامسة عشرة)، زادت فرص تورُّطهم في تعاطي المخدّرات والوقوع في شَرَكِ الإدمان فيما بعد. وإذا تساءلنا عن السبب وراء تدخين الأطفال والمراهقين، فإنَّ الإجابة غالبًا ما ستتضمَّن سببَيْنِ أساسِيَيْنِ هما: الاضطرابات الوجدانيَّة والسلوكيَّة لدى الأطفال حيث يجدون في التدخين مساعدًا على التكيُّف- ولو

مؤقتاً- مع تلك الاضطرابات، أمّا السبب الثاني فهو تدخين الأهل^٣.

يُضاف إلى ذلك، بالطبع، التجريب وضغط الأقران والرغبة في تقليد الكبار والشعور بالحرية والانطلاق أيضاً. لا يدرك الصغار في ذلك الوقت أن التدخين لن يجعل منهم أشخاصاً جذابين، بل على العكس؛ إذ ستصير رائحة فمهم كريهةً، كما يتغيّر لون الأسنان إلى الأصفر، وكذا لون جلد الأصابع والشفّتين، ممّا سيُضايق بعض الأصدقاء من الجنسين ممّن لا يدخنون، بل حتّى من يدخن من بينهم؛ إذ إنّ الشخص لا يلحظ هذه الأمور في نفسه، وإن كان مدخناً، لكنّه يلحظها في الآخرين وينفر منها.

ولدى تحليل مكونات السجّارة نجد أنّها تحتوي على أكثر من ٣٠٠ مادة كيميائية سامّة، ونحو ٤٣ مادة مسببة للسرطان منها، على سبيل المثل لا الحصر، السيانيد الذي يُعدُّ سمّاً قاتلاً، والكادميوم والرصاص والبنزين، ومادّة البتروبايرين والتي أثبتت علاقتها الوثيقة بكثير من الأورام الخبيثة. وهناك أيضاً غاز أول أكسيد الكربون (CO) الذي يؤثّر في وعي الإنسان، وقد يؤدّي إلى الوفاة إن تراكم بكمّيات كبيرة.

(3) http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VC9-4C2NJ1C3&_user=10&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=a9ab631b437d036d6ca8cf8f537bd355.

(٤) يُعدُّ غاز أول أكسيد الكربون (CO) أخطر على الجسم من غاز ثاني أكسيد الكربون (CO₂)؛ لأنّه غاز غير مستقرّ كيميائياً وينتج عن احتراق غير تامّ، ولدى دخوله الجسم يتفاعل بسرعة مع الأكسجين الموجود في (هيموغلوبين الدم) حتّى يستقرّ، ممّا قد يؤدّي حتّى إلى الوفاة (الناشر).



والجميع على علم بمادّة النيكوتين التي تسبّب إدمان الشخص على التدخين، وهي مادّةٌ سامّةٌ تؤدّي إلى وفاة الإنسان فوراً إن حُقِنَ بِنحو ٥٠ ميلليجرام (٠,٠٥ غم) منها دفعةً واحدة.

الحشيش والبانجو

تقع هذه الموادُ ضمن فئةٍ ما يُسمّى بالمخدّرات الطبيعيّة. وهي موادٌ يتناولها المدمنون على صورتها الطبيعيّة، مع بعض التصنيع البسيط (في حالة الحشيش) تتحوّل بعده إلى مادّةٍ شبيهةٍ بالعجين ذات لونٍ بُنيٍّ قاتمٍ غالباً، ومن ثمّ تُقطّعُ إلى قطعٍ صغيرةٍ وتُضاف إلى تبغ السجائر أو إلى النرجيلة أو "الشيشة"، ويضيفها بعضهم إلى القهوة، إضافةً إلى طرقٍ أخرى في التعاطي. يُطلق على "الحشيش" أسماءً كثيرةً وذلك تبعاً للمنطقة التي يُزرعُ أو يُستهلكُ فيها.

توصّف الحالة المزاجيّة المصاحبة لتعاطي الحشيش بأنها حالةٌ من الإحساس بالسعادة والضحك الشديد ونوعٌ من روح الفكاهة. هذا ويشعرُ متعاطي "الحشيش" أيضاً برغبةٍ شديدةٍ في تناول الطعام، ولا يشعرُ بالشبع بسهولة. ويمرُّ الوقت على المتعاطي دون أن يشعر به. ويبدو متعاطي الحشيش أيضاً أقلّ تفاعلاً ووعياً لما يدور حوله (مسطول)، وغالباً ما لا يدركُ بأنّ تعاطيه ظاهرٌ لمن هم من حوله ويظنُّ أنّه يخدعُ الجميع. ومع أنّ تعاطي هذه المادّة لا يكلفُ سوى بضعةٍ جنيهاً وبضعةٍ ساعاتٍ في نهاية الأسبوع، فإنّها قد تكلفُ أموالاً

”دماغ منكلفة“

طائفة على المدى البعيد، وقد تستمرُّ طوال أيام الأسبوع لا في نهايته فحسب. والأهمُّ من ذلك كَلِّه أَنْ التعاطي المستمرَّ لهذه المادَّة قد يؤدِّي إلى حالةٍ مستمرَّةٍ من تبدل المشاعر وشلل الإرادة. وهي تؤدِّي أحياناً إلى حالاتٍ من المرض العقليِّ كما هي الحال مع صديقنا الوكيل العقاريِّ الآنف الذكر في بداية هذا الفصل.

الأقراص المخدِّرة ”البرشام“

يشير متعاطو المخدِّرات إلى هذا النوع باستخدام تعبير ”الكيمائيات“ أو ”الكيمياء“. أغلب هذه الأقراص أقراصٌ مهدِّئةٌ ومنومةٌ تُستخدم أصلاً كأدويةٍ لعلاج القلق والمخاوف ونوبات الصرع أحياناً. نذكر منها ”الروهيبنول“ و”الريفوتريل“ المعروف بتسميات مثل ”أبو صليبة“ أو ”صليبة“ وذلك لوجود ”إشارة تشبه الصليب“ محفورة على القرص لتقسيمه إلى أربعة أقسام. لا يشعر متعاطي هذه المخدِّرات بالخوف، وهي تساعد من نسيان كلِّ همومه وما يُقلِّقه. يتناول بعض المتعاطين من المجرمين هذه الأقراص قبل تنفيذ عمليَّاتهم الإجراميّة فلا يشعرون بأدنى رهبة. يبدو الهدوء وعدم التفاعل على مَنْ يتعاطى هذه الأقراص، كما وقد يُلحظ عليه عدم الاتزان في المشي. ويعاني المتعاطي أيضاً من ”ثقل اللسان“ والبطء في الحديث. يرى الناس كلَّ هذه الأعراض وقد يدركون أنَّ الشخص المائل أمامهم مُتعاطٍ للأقراص المخدِّرة ”مبرشم“ في حين يظنُّ المدمن أن أمره غيرُ مكشوف، وأنَّه يخدع الجميع!

إنَّ تكلفةَ تعاطي الأقراص المخدِّرة أعلى قليلاً من ”الحشيش والبانجو“، لا سيَّما إذا أدى تزايد الاحتمال إلى الحاجة لأخذ جرعاتٍ كبيرةٍ تصل أحياناً إلى عشرات الأقراص يومياً. من الممكن أيضاً أن تكلف المتعاطي حياته إن كان يقودُ سيَّارةً أو إحدى المعدات الإنشائية الخطرة أثناء التعاطي. وحريٌّ بالذكر أيضاً أنَّ ثمة احتمالاً أن يتسمَّ المتعاطي بجرعة زائدة، لا سيَّما إذا تناول الأقراص المهدِّثة مع المشروبات الكحولية. وإذا توقَّف المدمنُ فجأةً عن التعاطي، لأيِّ سبب كان (عدم توافر المال مثلاً)؛ وخاصةً بعد استمرار التعاطي بانتظام لجرعات عالية، فقد تكون أعراض الانسحاب (الأعراض المصاحبة لسحب المخدِّر من الدم)، خطيرةً، إذ قد تترافقُ تلك المرحلة بنوباتٍ صرعٍ وتشنُّجات.

الأفيونات

تُشتقُّ هذه الموادُّ من الأفيون الذي يُستخرج بدوره من نبات الخشخاش^٥.

يُعدُّ الهيروين أحد هذه الأفيونات وأكثرها إدمانية. ومن هذه المشتقات أيضاً مجموعة العقاقير المعروفة بالمورفينات، وقد حُضرت أصلاً لاستخدامها كمسكِّنات للآلام الشديدة، وهي لا تزال تُستخدم لتسكين الآلام بعد العمليات الجراحية أو آلام المراحل النهائية لبعض أنواع السرطان.

(٥) يُعرَف أحد أنواع الحمضيَّات في عددٍ من الدول العربيَّة باسم ”الخشخاش“ (Sour Orange)، وننَّوه أن لا علاقة لهذا النبات بالنبات المخدِّر (Opium Poppy) المذكور هنا (الناشر).

الهيروين

الهيروين هو مسحوق ذو لون بُني فاتح (بيج)، لذلك يسمونه أحياناً السكر البُنِّي (Brown Sugar) ، ويكون لونه أحياناً أبيض نقياً.

يتعاطى المدمنون مادة الهيروين بأشكالٍ عدّة منها: الشم، أو الحرق واستنشاق الأبخرة المتصاعدة، أو الحقن. يؤدّي الحقن بالوريد إلى تأثيرٍ قويٍّ للهيروين أسرع من غيره، لكنّه في الوقت نفسه يحملُ خطورةً أكبرَ من حيث الجرعاتُ الزائدة وانتشارُ الأمراض المنقولة بالدم مثل فيروسات الكبد، وهي فيروسات تسبّب تليّف الكبد وتؤدّي إلى فشله أو إلى الإصابة بسرطان الكبد، وفيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) أيضاً، وهو فيروسٌ يصيب جهاز المناعة فيؤدّي إلى تدميره بالتدريج. ومع أنّ بعض هذه الأمراض قد يُعالج، فإنّها أمراضٌ مزمنةٌ قد تؤدّي إلى الوفاة في غضون سنواتٍ قليلة.

إنّ تكلفةَ هذا النوع من الإدمان عاليةٌ جداً. حيثُ إنّ حالة المدمنِ الصحيّة تبدأ بالتدهور مع الوقت بسبب إهمال التغذية السليمة وقواعد الصّحة الجسديّة، كما أنّ مدمني الهيروين غالباً ما يعانون من الإمساك المزمن واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء. يعمل الهيروين أيضاً على تسكين كلّ الآلام الجسديّة، فيفقد المدمنُ الشعور بالألم، والذي يُعدُّ جهاز الإنذار الذي ينبّه الإنسان لحدوث الأمراض، لذا فقد يُصاب المدمنُ بأحد الأمراض الخطيرة دون أن يدري. كما أنّ الإحساس بالسكينة والهدوء يمنع المدمن من الشعور بالقلق إزاء حياته

المتدهورة على الأصعدة كافة: المهنيّة والأسريّة والاجتماعيّة، فقد يفقد عمله ويتداعى زواجه وتتفكك أسرته وتضطرب حياته تمامًا دون أن يشعر بأدنى قلق، بل على العكس، قد يشعر بأنه سعيدٌ ومحبوّبٌ من الجميع بينما الحقيقة ليست إلا العكس تمامًا!

يُعدُّ الهيروين من أكثر المخدّرات التي يسبّبُ إدمانها تدهورًا شديدًا في الجانب الخُلُقِيّ لحياة الإنسان. فبسبب ارتفاع ثمنه وصعوبة الحصول عليه، يبدأ المدمنُ بالسرقه والاختلاس والتخلي عن قيم أخلاقيّة كان يتمسك بها قبلاً. هذا يؤدّي، بالطبع، إلى مشكلاتٍ في العمل والأسرة، إضافةً إلى مشكلاتٍ قانونيّةٍ هائلة. ينتهي الأمر ببعض المدمنين إلى احتراف تجارة المخدّرات للحصول على ما يحتاجونه من مخدّر.

الكوديين (Codeine)

مادّة الكوديين هي أيضًا من المورفينات وهي موجودةٌ في بعض أدوية السعال (الكحة) لما لها من قدرة كبيرة على إيقاف نوبات السعال الشديد التي تتميز بها بعض الأمراض مثل السعال الديكيّ والسعال العصابي. إنَّ للكوديين تأثيرًا مشابهًا للهيروين، لكنّه يُؤخذُ بشرب أدوية السعال. ومع أن مدمن الكوديين يتفادى مخاطر الحقن، فإنّه يواجه النتائج الاجتماعية والأخلاقيّة والقانونيّة ذاتها المصاحبة لإدمان المواد التي تُؤخذُ بالحقن، بالإضافة إلى القرح المعويّة الناتجة عن تجرّعها بكميّات كبيرة، وتأثيرها السلبيّ في المعدة. كثيرًا ما يتحوّل مدمنو

”دماغ منكَافَة“

الكوديين إلى تناوُل الهيروين؛ إذ يزداد احتمالهم لجرعة دواء السعال التي يتعاطونها، فيلجأون إلى نوع من المورفينات الأكثر تركيزاً مثل الهيروين الذي يُؤخذ بالحقن كما سبق وذكرنا. يضيف بعض مدمني الكوديين أدويةً أخرى تحتوي على المادّة نفسها إلى أدوية السعال لزيادة نسبة الكوديين في الجرعة ولهذا مخاطر لا تُحمد عقباه.

المنشطات

تعمل المنبّهات على تنشيط عمل الجهاز العصبيّ المركزيّ والرسائل التي تصدرُ من الدماغ وتَرِدُ إليه. وتزيدُ المنبّهات معدّل ضربات القلب كما أنّها ترفع من حرارة الجسم. ومن الأمثلة على المنبّهات المشروعة: النيكوتين (السجائر) والكافيين (القهوة والكولا والشوكولاتة) وحبوب تخفيف الوزن وبعض مشروبات الطاقة (Energy drinks). ويوجد الإفيدرين (Ephedrine) في بعض أدوية السعال والرشح والبرد. أمّا المنشّطات غيرُ المشروعة فهي الكوكايين والأمفيتامينات (الماكستون فورت) المعروف بلُغة العامّة باسم ”المكس“.

يوجد ”المكس“ في صورته الدوائيّة على شكل أمبولات ويُؤخذ بالحقن بالوريد. يستمرُّ تأثير هذه المادّة إلى نحو ثلاث أو أربع ساعات. يشعر متعاطي ”المكس“ بنشوةٍ بالغة، ويقظةٍ شديدةٍ فلا يشعر بحاجته إلى النوم. يُصاحبُ ذلك إحساسٌ بالعظمة المشوب بالشكّ تُجاه الآخرين والتحمُّس من أفعالهم. قد يودّي هذا إلى ضلالاتٍ اضطهادٍ وسوء



المتدهورة على الأصعدة كافة: المهنيّة والأسريّة والاجتماعيّة، فقد يفقد عمله ويتداعى زواجه وتتفكك أسرته وتضطرب حياته تمامًا دون أن يشعر بأدنى قلق، بل على العكس، قد يشعر بأنه سعيدٌ ومحبوبٌ من الجميع بينما الحقيقة ليست إلا العكس تمامًا!

يُعدُّ الهيروين من أكثر المخدّرات التي يسبّب إدمانها تدهورًا شديدًا في الجانب الخُلُقِيّ لحياة الإنسان. فبسبب ارتفاع ثمنه وصعوبة الحصول عليه، يبدأ المدمنُ بالسرقَة والاختلاس والتخلي عن قيم أخلاقيّة كان يتمسك بها قبلاً. هذا يؤدّي، بالطبع، إلى مشكلات في العمل والأسرة، إضافةً إلى مشكلات قانونيّة هائلة. ينتهي الأمر ببعض المدمنين إلى احتراف تجارة المخدّرات للحصول على ما يحتاجونه من مخدّر.

الكوديين (Codeine)

مادّة الكوديين هي أيضًا من المورفينات وهي موجودة في بعض أدوية السعال (الكحة) لما لها من قدرة كبيرة على إيقاف نوبات السعال الشديد التي تتميز بها بعض الأمراض مثل السعال الديكيّ والسعال العصابي. إن للكوديين تأثيرًا مشابهًا للهيروين، لكنّه يُؤخذُ بشرب أدوية السعال. ومع أن مدمن الكوديين يتفادى مخاطر الحقن، فإنّه يواجه النتائج الاجتماعية والأخلاقيّة والقانونيّة ذاتها المصاحبة لإدمان المواد التي تُؤخذُ بالحقن، بالإضافة إلى القرح المعويّة الناتجة عن تجرّعها بكميّات كبيرة، وتأثيرها السلبيّ في المعدة. كثيرًا ما يتحوّل مدمنو

الكوديين إلى تناول الهيروين؛ إذ يزداد احتمالهم لجرعة دواء السعال التي يتعاطونها، فيلجأون إلى نوع من المورفينات الأكثر تركيزاً مثل الهيروين الذي يُؤخذ بالحقن كما سبق وذكرنا. يضيف بعض مدمني الكوديين أدويةً أخرى تحتوي على المادة نفسها إلى أدوية السعال لزيادة نسبة الكوديين في الجرعة ولهذا مخاطر لا تُحمد عقباه.

المنشطات

تعمل المنبّهات على تنشيط عمل الجهاز العصبي المركزي والرسائل التي تصدر من الدماغ وترد إليه. وتزيد المنبّهات معدّل ضربات القلب كما أنّها ترفع من حرارة الجسم. ومن الأمثلة على المنبّهات المشروعة: النيكوتين (السجائر) والكافيين (القهوة والكولا والشوكولاتة) وحبوب تخفيف الوزن وبعض مشروبات الطاقة (Energy drinks). ويوجد الإفيدرين (Ephedrine) في بعض أدوية السعال والرشح والبرد. أمّا المنشطات غير المشروعة فهي الكوكايين والأمفيتامينات (الماكستون فورت) المعروف بلغة العامّة باسم ”المكس“.

يوجد ”المكس“ في صورته الدوائية على شكل أمبولات ويؤخذ بالحقن بالوريد. يستمر تأثير هذه المادة إلى نحو ثلاث أو أربع ساعات. يشعر متعاطي ”المكس“ بنشوة بالغة، ويقظة شديدة فلا يشعر بحاجة إلى النوم. يُصاحب ذلك إحساسٌ بالعظمة المشوب بالشك تجاه الآخرين والتحمّس من أفعالهم. قد يؤدي هذا إلى ضلالات اضطهادٍ وسوء

تأويل قد تنتهي بمشاجرات يُرتكَبُ فيها القتل أحياناً. يشعر المتعاطي بالكثير من القلق والتوتر العصبِيّ ونوبات الغضب الشديد. أمّا بالنسبة إلى الآثار الجسديّة، فيصاحبُ التعاطي ارتفاعٌ في ضغط الدّم وسرعة ضربات القلب وعرقٌ غزير.

يؤدّي الحَقْن المتتالي إلى انتشار البثور وارتفاع فرصة الإصابة بالتّسمم والتهابات الأوردة والجلطات الوريدية وتسمّم الجروح، وقد تصل أحياناً إلى ”الغرغرينا“ أي بتر أحد الأطراف أو أجزاء منه. وتُضاف إلى ذلك كله مخاطر الحَقْن غير الصحيّ، ولا سيّما انتشار الفيروسات والتي سبقت الإشارة إليها.

من المخدّرات المنشطة أيضاً نذكر الكوكايين وهو يُؤخذ بالشّم أو بالحَقْن أو بالحرق واستنشاق الأبخرة مثل الهيروين، ويؤدّي إلى التأثيرات المنشطة نفسها السابق ذكرها في ما يتعلق بمادّة ”المكس“. يُضاف إلى ذلك ”القات“ وهو نباتٌ منشطٌ يُؤخذ في بلدان مثل اليمن والصومال عبر عمليّة تُعرف هناك باسم ”التخزين“، حيث يُمضغ القات ويُترك مدّة من الزمن في الفم (يُخزّن). ويُعدّ القات منتشراً بشكل وبائيّ في تلك البلاد، وتكمن المشكلة الكبيرة في كونه مقبولاً اجتماعياً وغير مُجرّم بالرغم من أضراره النفسيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة الشديدة.

المهلوسات

تؤثر المواد المسببة للهلوسة في إدراك المرء، فقد يرى الأشخاص الذين يتناولونها الأشياء بطريقة مشوشة؛ إذ تُصاب الحواس بالاختلاط لا سيما إذا تعلق الأمر بالأوقات والأصوات والألوان. وقد تصيب المدمن حالة من الانفصال عن الواقع (Dissociation). في الواقع، تختلف تأثيرات عقاقير الهلوسة بشكل واسع لذا يصعب التنبؤ بها. وتشمل عقاقير الهلوسة غير المشروعة مادة إل. أس. دي (LSD) والفطور السحرية (Magic mushrooms) والفينسايكليدين (Phencyclidine) أو اختصاراً (PCP) والمعروف بتراب الملائكة (Angel dust)، ومادة المسكالين (Mescaline) وأقراص النشوة (Ecstasy pills). ونشير إلى أن ”الحشيش“ و”الماريجوانا“ بجرعات عالية تؤدي إلى الهلوسة أيضاً.

يُضاف إلى هذه العقاقير بعض الأدوية التي تُستخدم كعلاجات لمرض الشلل الرعاشي (Parkinson) مثل دواء الباركينول (Parkinol)، والذي يُطلق عليه في العامية المصرية لقب ”صراصير“؛ لأن متعاطيه يُصاب بهلوسات بصرية، ويرى ما يشبه الصراصير تمشي على الأرض أو الجدران. تحمل كل هذه العقاقير الأضرار الاجتماعية والاقتصادية والقانونية والأخلاقية لإدمان المخدرات، بالإضافة إلى خطورة الإصابة بالمرض العقلي الدائم عند الأشخاص الذين يحوزون استعداداً لمثل تلك الأمراض.

المواد الطيارة

ينتشر إدمان المواد الطيارة مثل البنزين، والمذيبات مثل "التنر" (Thinner)، والمواد اللاصقة (Glue) بين الأطفال لا سيّما الأطفال من الطبقات الأفقر، وأطفال الشوارع في المدن الكبرى. يؤدي استهلاكها لمُدَدٍ طويلةٍ إلى ضمور المخ وتوقف النمو العقلي والوجداني لدى متعاطيها.

لقد حاولنا في هذا الفصل استعراض المواد المخدرة وتأثيراتها، والأهم من ذلك، التكلفة الشديدة نفسيًا واجتماعيًا واقتصاديًا وأخلاقيًا وقانونيًا لتعاطي مثل هذه المخدرات وإدمانها. في الفصل التالي سنتحدث بشأن العلاج من إدمان المخدرات لنستوضح المفاهيم والمبادئ الأساسية للعلاج وأساليب التعافي.

الفصل الثالث

التمافي من إدمان المخدّرات

مسيرة من النمو

اسميا سليم.. مدمن.. الحمد لله أنا مبطلٌ وموجود وسطكم النهارده (اليوم).. أنا القاع بتاعي كان واضح وصريح.. كلبوش (السجن).. اتمسكتُ وقضيتُ أشبع أربع أيام في حياتي.. في الأيام دي ضربوني في القسم (مكتب البوليس) ضرب على كيفك يا باشا.. وكان هو ده القاع وكان السبب إني أراجع نفسي.. وفعلاً ابتديت أفكر إني لازم أبطل.. وجيت الاجتماعات وسمعت الكلام ونفذته...

(من رواية رُبِع جرام^٦ للمؤلف عصام يوسف)

يُستخدَم تعبيرُ الارتطامِ بالقاع (The hitting bottom) للإشارة إلى وصولِ المدمنِ إلى النقطة التي يشعر عندها بحقيقة إدمانه وعجزه أمامِ المادّة أو السلوكِ الإدمانيِّ، واحتياجه لأن يُساعده أحد. قبل هذه النقطة، يشعرُ المدمنُ بأنه مسيطرٌ على الأمر وبأنه ليس مدمناً، وإنما هو يتعاطى بعضَ الخمرِ أو المخدّراتِ ويمكنه أن يتوقّف متى شاء! ويُسمّى هذا "الإنكار" (Denial). وليس الإنكار كذباً واعياً، وإنما هو نوعٌ من العمى غير الواعي وغير المقصود. يُعدُّ الإنكارُ دفاعاً تلقائياً ولا إرادياً يقوم به الإنسانُ كي يتجنّب ما يسبّب له قلقاً شديداً لا يستطيع مواجهته. في كتاب "الخطواتُ الاثنتا عشرة"^٧، كتبَ أحدهم (شخصٌ مجهول) التالي عن خطوةِ كسرِ الإنكارِ والاعترافِ بالعجز.

مَنْ مِنَ البَشَرِ يَحِبُّ الاعْتِرَافَ بِالْهَزِيمَةِ الْكَامِلَةِ؟ عَمَلِيًّا لَا أَحَدٌ. بِالطَّبَعِ،

(٦) عصام يوسف رُبِع جرام (القاهرة: مونتانا ستوديو، ٢٠٠٨) ص. ٥٨٢

(٧) سوف نورد لاحقاً فصلاً كاملاً عن "برنامج الاثنتي عشرة خطوة" للتّعافي من الإدمان.

كلُّ غريزةٍ طبيعِيَّةٍ تصرخُ داخلنا ضدَّ فكرةِ الاعترافِ بالعجزِ الشخصيِّ. إنَّه في الواقعِ لأمرٌ فظيخُ أن نعتَرِفَ بأنَّ عقولنا قد وقعتُ تحتِ سيطرةِ سلوكِ مدمرٍ، وأنَّ العنايةِ الإلهيَّةِ فقط هي القادرة على أن تنزعَ عنَّا هذا القيدَ الذي كبَّلنا حتَّى وصلنا إلى تلكِ المرحلةِ. غير أنَّه عندما دخلنا جماعةَ ”المدمنين المجهولين“، سرعان ما رأينا هذه ”المذلةَ“ بنظرةٍ أخرى، وتعلَّمنا أن الخطوةِ الأولى نحو الحرِّيَّةِ والقوَّةِ تبدأ من خلالِ الاعترافِ بالهزيمةِ. وسرعان ما تحوَّلَ اعترافنا بالعجزِ إلى أساسٍ قويٍّ بنى عليه حياةٌ سعيدةٌ ذاتُ هدفٍ واضحٍ.

وفي كتاب ”الجوع للشفاء“ كتب كيث ميلر^٨:

”لن تكون خطوات التعافي مفيدةً إلَّا لِمَن وصلَ إلى النقطة التي يصير عندها ألمه كافٍ لِيبدأ مسيرةَ التعافي“. ويضيف ميلر قائلاً: ”يا لحسن حظِّ الشخص الذي يعاني عندما يأتي إلى النقطة التي يقول فيها: لا بدَّ أن أشفى. لا أستطيع أن أحتمل الحياة بهذه الصورة أكثر من ذلك“.

قد يكونُ القاعُ بالنسبةِ إلى المدمنِ أمراً كخسارةِ وظيفتهِ أو مطالبةِ زوجتهِ بالطلاقِ، أو قد يكون عندما يُقبَضُ عليه وتُوجَّه إليه تهمَّةُ التعاطيِ أو الاتِّجارِ بالمخدراتِ، أو بعدما ينجو من الموت بعد تعاطيه جرعةً زائدةً. ليس مهمًّا السيناريو الذي أعلنَ له أنَّه قد ارتطم بالقاعِ،

(8) Kieth Miller, Hunger for Healing In Dale and Juanita Ryan Spiritual Kindergarten (L.A: Christian Recovery International, 1999)

إنما المهمُّ هو أن تصلَ إلى المدمن، بصورة أو بأخرى، رسالةً عميقةً قويةً مفادها أنه عاجزٌ وغيرُ قادرٍ على إدارة حياته بنفسه، وأنه بحاجةٌ إلى مساعدةٍ خارجيَّةٍ حتَّى يتوقَّفَ عن التعاطي.

رفع القاع

يُقصدُ بتعبيرِ ”رفع القاع“ (Raising the bottom) التدخُّل في حياة المدمن قبل وصوله إلى القاع لتبصيره بالحالة التي وصل إليها، وزيادة دافعيتته للعلاج قبل أن يُصابَ بخسائرٍ فادحة. المؤسف أن الكثير من المدمنين يفقدون حياتهم قبل أن يصلوا إلى القاع ويتبصروا بحقيقة إدمانهم. كما أن بعضهم، حالما يصل إلى القاع، يشعر باليأس الشديد ويُقدِّم على الانتحار بدل الإقدام على العلاج؛ ومن هنا تأتي أهميَّة ”رفع القاع“. عادةً ما يحاول الأهل والأصدقاء تقديم النصيحة إلى المدمن ليقلع عن إدمانه، وفي أحيانٍ أخرى، يُرهبونه ويتوعَّدون له، فينطق المدمن بالعهود والوعود، غير أن كلَّ هذا غالبًا ما يذهب هباءً منثورًا.

التدخل

تتمُّ عمليَّة ”رفع القاع“ بأساليبٍ عديدةٍ منها ما يُسمَّى بأسلوب ”التدخُّل“ (Intervention). وهو نوعٌ من اللقاءات الأسريَّة المنظمة يُجريها أحدُ

المعالجين المتخصصين ويُطلق عليه اسم "متدخل" (Interventionist)، وعادةً ما يستغرق التدخل يومين. في اليوم الأول، يقود "المتدخل" الأسرة في جلسة تدريبية يرشد فيها كل فرد من أفراد الأسرة إلى الطريقة الأمثل لمواجهة المدمن. وفي اليوم الثاني، تتم جلسة المواجهة الفعلية ويكون كل شيء معداً لتحويل المدمن - إذا كان ذلك ضرورياً - مباشرة إلى أحد المشافي أو أحد مراكز إعادة التأهيل. وأعني بقولي إن كل شيء معد: أن تكون السيارة حاضرة، وحقبة ملابس المدمن مُعدة للذهاب فوراً بعد جلسة التدخل. وتتميز جلسة التدخل الأسري بتقديم الحب والتأكيد على الاهتمام، بالإضافة إلى المواجهة الأمانة بحقيقة السلوك الإدماني المدمر وتداعياته، وتوضيح احتياج المدمن إلى العلاج. فمثلاً، قد تُستخدم في جلسة التدخل عبارات مثل التالية.

- يا (فلان)، أنا أحبُّك وأهتمُّ لأمرك وأريدك أن تتذكَّر أنك قد فقدتَ عملك أكثرَ من مرَّة (وتُعدُّ المرَّات) بسبب إدمانك على المخدَّرات. ينبغي لك الذهاب لتلقِّي العلاج الآن.

- يا (فلان)، أنا أحبُّك وتهمني مصلحتك. لقد انفصلتُ عنك زوجتك، وأخذتِ الأولادَ وهي تطلبُ الطلاق، وهذا بسبب إدمانك على المخدَّرات، لا بدَّ أن تذهب لتلقِّي العلاج الآن.

- يا (فلان)، أنت صديقي منذ عشر سنوات، وتعلمُ أنني أحبُّك وأقدرُك جداً. أريد أن أقول لك إنَّك قد أنفقتَ كل ميراثك

على المخدرات، ما عدت تملك مالا. يجب أن تذهب لتلقي
العلاج الآن.

يجعل مثل هذا التدخل المدمن يرى في وقت واحد الجوانب المتعددة
لفقدانه السيطرة على حياته ماليا واجتماعيا ومهنيا. إن من شأن هذه
المواجهة الأمينة المنظمة والمكثفة، في أحيان كثيرة، أن تكسر الإنكار.
كما أن الاستعداد لإحالة المدمن إلى المصححة بشكل مباشر، لا يعطي
الفرصة لجدار الإنكار أن يُعيد بناء نفسه ثانية.

دور المستشفيات والمراكز الصحية

في إحدى المرات التي ذهبت فيها إلى المستشفى، تعرّفتُ
بأحد الأشخاص. كان أنيق الملبس، ومتحدثًا لبقًا؛ وقد أخبرني أنه
كان يعاني من مشكلتي نفسها، إلا أنه الآن ممتنعٌ لمدةٍ تفوقُ
السنين. ومن شدة ما تملكني من اليأس، لم يسعني أن أصدقه
بداية الأمر. وما إن تحدّثنا قليلاً حتى عرض عليّ دخول مركز
علاجي يُسمى "بيت إعادة التأهيل". كان هذا القرار أفضل قرارٍ
اتّخذته في حياتي كلها. لقد منحني ذلك المكان فرصة التعرف
بنفسي للمرة الأولى. لقد تعلّمتُ الكثير جدًا عن نفسي، وعن
تلك الآفة المسمّاة "الإدمان"، كما تعرّفتُ بالبرامج التي تساعد
على مكافحة تلك الآفة. لقد أمضيتُ هناك مدةً كانت من أسعد
أوقات حياتي. ومع مُضيِّ الوقت، تملكني إعجابٌ قويٌّ بذلك
المجال، وأنا الآن معالجُ إدمانٍ في المكان ذاته التي تخرّجتُ فيه؛

وفي وسعي القول إنني متعافٍ تمامًا وممتنعٌ عن أشكال التعاطي كلها لما يزيد عن ست سنوات. مرّت عليّ خلال السنوات الست حالاتٌ لأناسٍ كثيرين يعانون من المشكلة نفسها، وقد حدّثوني بالقصة ذاتها التي عشتها، وأنا بدوري أشاركهم الأمل الذي أعيشه الآن.^٩

إضافةً إلى علاجٍ ما يُطلق عليه أعراض الانسحاب، والتي تظهر كنتيجةٍ للتوقف عن التعاطي، ولا تستمرُّ لأكثر من أسبوعٍ أو عشرة أيام، فإنّ الدور الأساسي للمستشفيات ومصحات علاج الإدمان يكمن، كما نرى من القصة السابقة، في أنّها تعطي المدمنَ فرصةً اختبار مدّةٍ طويلةٍ نسبيًا من التوقف عن التعاطي يمكنه خلالها من رؤية مشكلته بصورةٍ أوضح، فتبدأ إذ ذاك مسيرة التعافي. لقد دخل كثيرٌ من المدمنين المستشفيات، وخرجوا ليواصلوا حياة التعاطي، لكن في حالات أخرى، يحدث في هذه المستشفيات أمرٌ يجعل المدمن يخرج من المستشفى لا ليواصل حياة التعاطي، وإنما ليبدأ مسيرة التعافي.

من الأمور التي تحدث في المستشفى أو المصحّة أن يوصل أحد الذين تعافوا من الإدمان رسالة التعافي إلى أحد المدمنين ممّن لا يزالون متورّطين في التعاطي (المدمن النشط). وفحوى الرسالة هو غايةً في البساطة: أنّ الإدمان آفةٌ، لكنّ هناك أملًا في التعافي منها. ويتجسّد هذا الأمل في الشخص المتعافي ذاته الذي يوصل الرسالة.

(٩) من قصة "الهيروين وتحرّري منه" عن موقع www.arabicrecovery.com

مراكز إعادة التأهيل

يبدأ في مراكز إعادة التأهيل برنامج التعافي الحقيقي حيث إن مركز إعادة التأهيل يقدم عدة عناصر مهمة وضرورية لمسيرة التعافي من الإدمان، وهذه العناصر هي:

أولاً: مجتمع التعافي الذي يتكون من أفراد قد تعافوا من الإدمان وتوقفوا عن التعاطي لسنوات عديدة. يقدم المدمنون المتعافون الرجاء والقدوة للمدمن المزمع أن يبدأ مسيرة التعافي، كما يقدمون الخبرة والنصيحة العملية التي يحتاجها المدمن في طريقه عبر المسيرة.

ثانياً: برامج منظمة للتعافي مكونة من مراحل وأهداف مرحلية، كما أن لها تنظيمًا فكريًا وروحياً يساعد المدمن على التعرف بحقيقة مرضه ومساره ومآله، إضافة إلى المبادئ الروحية والعملية التي أثبتت نجاحها في التعامل مع آفة الإدمان. ومن المبادئ الروحية المهمة، مثلاً، الاعتراف بالعجز والأتكال التام على قوة أعظم من قدرات المدمن، وبأنها قادرة على إخراجه من دوامة الإدمان. تعبّر هذه القوة عن ذاتها من خلال ما يُسمى "ضمير المجموعة" والذي يُختبر من خلال المشاركات الآمنة للأعضاء.

ثالثاً: النظام والروتين والمسؤولية والإدارة الذاتية. ويحتاج المدمن إليها كلها لإعادة بناء حياته التي ما عاد قادراً على إدارتها. وحالما يبدأ المدمن في إدارة حياته، يتناقص شعوره بالخزي الذي يجعل المدمن عادةً يعود

إلى التعاطي للهروب منه وتجنب مواجهته. كما أن التدريب على الخضوع لقوانين معينة، يساعد المدمن على تعلم القبول والاستسلام والتخلص التدريجي من ميئه المرضي نحو السيطرة.

مجموعات المساندة

نشأ مفهوم المساندة الذاتية (Self-help) أو مجموعات المساندة مع بداية حركة مدمني الخمر المجهولين (Alcoholics Anonymous)، وبرنامجهم للتعافي المكوّن من "اثنتي عشرة خطوة".^{١٠} ويتلخّص هذا المفهوم في أن المدمنين يجتمعون في مجموعات أو اجتماعات، يسمونها أحياناً غرفاً، يشاركون فيها خبراتهم وقوتهم ورجاءهم في التعافي تحت سلطان القوة العظمى (التي قد يفهمها كل شخص كما يريد)، وهذه القوة العظمى، كما سبق وأشرنا، تعبّر عن ذاتها من خلال ضمير المجموعة. تنضمُّ المجموعات - أو الغرف - تحت ما يُسمّى بالزمالات (Fellowships)، وتُدار الاجتماعات والزمالات بطريقة ديمقراطية بحسب الأقدمية؛ ووفقاً لما يُسمّى بالتقاليد الاثني عشر للمدمنين المجهولين، وتعمل الزمالات على تنفيذ برنامج التعافي المكوّن من اثنتي عشرة خطوة. يُطبّق هذا البرنامج من خلال علاقة الإشراف (Sponsorship) التي يقدمها فرد متعافٍ قد أتمّ الخطوات الاثني عشرة إلى مدمنٍ جديدٍ انطلق في المسيرة حديثاً. وتعدُّ

(١٠) سوف نورد فصلاً كاملاً يتضمّن تاريخ حركة المدمنين المجهولين، وشرحاً وافياً للخطوات الاثني عشرة والتقاليد الاثني عشر.

هذه الخطوات خطواتٍ روحيةً وفكريةً يستمرُّ المدمن في تطبيقها والعيش بمقتضاها طوال عمره، وفي نواحي حياته كلها وليس ما يتعلق بالمخدرات فقط.

لا يُحسبُ التعافي من إدمان المخدرات، وأنواع الإدمان كلها، بمجرد التوقف عن التعاطي أو الممارسة؛ وإنما هو مسيرةٌ من النضج والتغيير يتعلم المدمن فيها المواجهة بدلاً من الإنكار، والتسليم بدلاً من السيطرة، والقبول بدلاً من الاستياء، والخضوع بدلاً من الاستقلالية، فينتج عن هذه المسيرة توقفٌ تامٌّ ومستمرٌّ عن الممارسات الإدمانية.

الفصل الرابع

إدمان بلا مخدرات

الإدمانات السلوكية



لن أنسى ما حييت ذلك المشهد الذي رأيته منذ عدّة سنواتٍ في مدينة لاس فيجاس الأمريكية الشهيرة. كان مشهدَ رجلٍ مسنٍّ مريضٍ يجلس على كرسيٍّ متحرّكٍ ويعلو أنفه وفمه قناعٌ للتزوّد بالأكسجين، ومع كلِّ هذا كان منهمكاً في لعب القمار! كان ذلك الشيخ المسكين يتوقّف كلِّ بضع دقائقٍ ليستنشقَ بعض الأكسجين، من ثمَّ يُعاود لعب القمار. كان ينبغي لرجلٍ مثل هذا أن يكون مستلقياً على سريرٍ في أحد المشافي، أو على الأقلِّ، في بيته. غير أنه واقعٌ، كما يتّضح، تحت سيطرة إدمانه على القمار وحتى درجة شديدة من العجز. يجسّد هذا المشهد أن الإدمان ليس هو إدمان المخدرات فقط. إذ يمكن أن توجد حالة فقدان السيطرة وعدم القدرة على إدارة الحياة في ممارسات سلوكية أخرى ومنها القمار.

الاعتمادية: المادّة الخام للإدمان

كما أشرتُ سابقاً، تُعرّف الاعتمادية، على العموم، بأنها اتّكال الإنسان في استقراره الداخلي على أشياءٍ خارجيّة¹¹. قد تكون هذه الأشياء الخارجيّة موادّ (مثل الخمر والمخدرات) أو سلوكيات (الإدمانات السلوكية) أو علاقات (إدمان البشر). لقد تحدّثنا في الفصول السابقة بمفهوم الإدمان عموماً، ثمَّ بشأن إدمان المواد. وسنخصّص هذا الفصل للحديث بشأن الإدمانات السلوكية.

(11) L. Carter and F. Minirith, The Freedom from Depression Workbook

تشكل الاعتمادية، على العموم، المادة الخام لكل أنواع الإدمان، والذي هو في النهاية محاولة للسيطرة على البيئة الخارجية من أشياء وأشخاص بحثاً عن الاستقرار والتوازن النفسي. إلا أن هذا الاستقرار لا يتحقق على المدى البعيد، وإن تحقق بشكل مؤقت؛ وذلك لأن الاستقرار ينبع من الداخل ولا يمكن أن يأتي من الخارج. ويمكن تشبيه هذا بتحكم جسم الإنسان في درجة حرارته لتكون نحو ٣٧ درجة مئوية مهما وصلت درجة حرارة الجو الخارجي. ومع أن الإنسان يتأثر بالبرد والحر؛ وقد يحتاج إلى معونة خارجية من أغطية أو ملابس ثقيلة في البرد، أو مروحة أو مكيف هواء في الحر، فإن العبء الأكبر في تحقيق استقرار درجة الحرارة يقع على جزء في المخ مسؤول عن ضبط الحرارة كما لو كان "ترموستاتاً" داخلياً للإنسان. عندما تكون هذه الوظيفة سليمة في الإنسان، فإن في وسعه أن يكون مستقراً في ظروف جووية مختلفة، وبالتالي تكون له حرية الحركة والتنقل، ومرونة في التعامل مع الظروف الجوية المختلفة، وبالتالي يكون إنساناً أقدر وأكثر إنتاجاً.

الإدمانات الخفية

يستخدم البعض هذا الاسم للإشارة إلى الإدمانات السلوكية؛ وذلك لأن هذه الإدمانات تتعلق بسلوكيات طبيعية بل وممتدحة أحياناً، وإن كانت تُمارس بطرق غير طبيعية. إن في وسعنا أن نصف أي سلوك بأنه إدمان، إن كان يُمارس بطريقة اعتمادية، أي بهدف إحداث تغيير في الحالة النفسية للفرد سواءً للهروب من الألم أو الملل أم لإحداث أي نوع

من تحريك الشعور. من ثمَّ لا يلبث هذا السلوك أن يتحوَّل من وسيلةٍ للسيطرة على الحالة النفسية إلى سلوكٍ أو أسلوب حياةٍ يُسيطرُ بالكامل على الإنسان، ويتحكَّم في نواحي حياته كافةً بطريقةٍ تتنافى مع العقل والمنطق، وتؤدي إلى تدهورٍ في نواحي الحياة كافةً دون أن يدرك المدمن حدوث ذلك التدهور.

يقدم د. أرشيبالد هارت في كتابه "شفاء الإدمانات الخفية"^{١٢} القائمة التالية التي يُحاول فيها حصرَ أشكال تلك الإدمانات.

أشكال الإدمانات السلوكية (الخفية)

إدمان الغضب والثورة	إدمان الجدل
إدمان الأنشطة الدينية	إدمان جمع الأشياء
إدمان الاستياء والكراهية	إدمان التنافس
إدمان الوسواس (التفكير في أمر واحد)	إدمان القراءة
إدمان عقاب النفس (الماسوشية)	إدمان الصيد
إدمان سرقة المحال التجارية	إدمان المقامرة
إدمان مساعدة المحتاجين	إدمان النميمة
إدمان الكمال (هوس الكمال)	إدمان الركض
إدمان الصور والمواقع الإباحية	إدمان الكذب
إدمان المشاعر (الاكتئاب أو رثاء الذات)	إدمان الأكل

(12) A. D. Hart, Healing Life's Hidden Addictions, Overcoming the Closet Compulsions that Waste Your Time and Control Your Life, (Ann Arbor: Servant Publications, 1990), p. 4 بتصرف

إدمان العلاقات	إدمان الريجيم (إدمان إنقاص الوزن)
إدمان التسوق	إدمان مشاهدة التلفاز
إدمان الإنترنت	إدمان الألعاب الإلكترونية
إدمان العمل	إدمان إرضاء الناس
إدمان الوحدة	إدمان الحب والعلاقات
إدمان الخطر	إدمان الخيال الجنسي والعادة السرية

كما هو ملاحظ، تشترك هذه الإدمانات كلها في كونها تؤدي إلى حالة شعورية من النشوة أو الإثارة (مثل إدمان الخطر أو المقامرة)، أو لذة السيطرة والتحكم (مثل إدمان العمل أو التنافس أو هوس الكمال أو إدمان الحب والعلاقات أو الخدمة أو النسيمة أو الجدل أو إدمان إنقاص الوزن)، أو نشوة التفوق والانتصار (مثل إدمان الكذب أو السرقة أو حتى الجدل)، أو التخدير والتغيب والهروب من الواقع (مثل إدمان التلفاز أو الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية أو الإدمانات الجنسية). يمكننا أن نحسب هذه الإدمانات، بصورة ما، إدمانات كيميائية؛ لأنها ممارسات تحض الجسم على إفراز كميات كبيرة من كيمائيات الجسم الطبيعية. فمثلاً، تُعدُّ بعض الإدمانات، كالتي تتمحور حول المخاطرة والإثارة وإدمانات العمل والمال والمقامرة، في واقع الأمر، إدماناً لكيمائيات الإثارة في المخ مثل الأدرينالين والنورأدرينالين والكورتيزون. وليس إدمان الطعام أو الجنس، في واقع الأمر، غير إدمان للمورفينات الطبيعية (Endorphins) والدوبامين (Dopamine) الذي يُفرز في المخ بعد الأكل أو الممارسة الجنسية، ويسبب شعوراً عاماً بالهدوء والسكينة. لذا، تصير هذه الإدمانات أكثر سيطرةً على المخ؛ لأنها أقرب إلى وظائف

المخ الطبيعية. ونذكر أن التعافي منها أصعب من التعافي من الإدمانات الكيماوية، لا لأنها إدمانٌ لكيماوية الجسم الطبيعية فحسب، بل لأنها أيضاً، كما أشرت سابقاً، ممارساتٌ طبيعية بل وممتدحة أحياناً، إلا أنها تُمارَس بصورة غير طبيعية.

عندما يصبح "تصفح الإنترنت" إدماناً

تشير الأبحاث المتزايدة في حقل الإدمان إلى ظهور مرضٍ أو إدمانٍ جديد هو إدمان الإنترنت.^{١٣}

يتسم هذا الإدمان، كأى إدمانٍ آخر، بِسِمَاتٍ أساسيةٍ عدّة وهي:

الاحتمال. بمعنى أن المرء يصير تدريجياً بحاجةٍ إلى قضاء المزيد من الوقت متصفحاً للإنترنت ليصل إلى الدرجة نفسها من الرضى التي اختبرها عند البداية، إضافةً إلى التناقص المستمر للتأثير الممتع لهذا السلوك باستمرار ممارسته.

كما تظهر أيضاً أعراض الانسحاب، أي بعض الأعراض التي تظهر على الشخص لدى توقفه عن تصفح الإنترنت حتى إن التوقف يحدث نوعاً من الإعاقة لأنشطته المهنية والاجتماعية، أي أنه لا يعود في وسعه أن يعمل أو أن يتعامل مع أحد.

(13) <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>

قد يُلاحَظ أحياناً ظهور رعشة في اليدين، وقلق وتوتر وانشغال فكريٍّ شديد بالإنترنت وما يحدث فيه. كما قد يترافق هذا كله بأحلام أو خيالاتٍ عن الإنترنت.

وقد تصل الحال في البعض إلى ممارسة المدمنين حركاتٍ بأصابعهم تشابه النقر على أزرار لوحة المفاتيح، لا سيَّما أولئك من أدمنوا برامج الدردشة.

في هذه الحال، يتوجَّه مدمنو الإنترنت فوراً إلى تصفُّح المواقع الإلكترونية لتهدئة أعراض الانسحاب فقط.

ومثلما هي الحال في كلِّ أنواع الإدمان، يجلس مدمنو الإنترنت وراء أجهزتهم مُدَّةً أطول ممَّا خططوا له. فمثلاً، حالما يستيقظ المدمن صباحاً يبدأ بتصفُّح بريده الإلكترونيِّ ومتابعة بعض المواقع المهمَّة، ويخصِّص لذلك نحو نصف ساعة، ثمَّ تمرُّ خمسُ ساعاتٍ ليفيق بعدها وقد تغيبَ عن العمل يومها بسبب إدمانه على تصفُّح الإنترنت.

وينتج عن ذلك التضحيةُ بأنشطةٍ مهمَّةٍ وظيفيةٍ واجتماعيةٍ وترفيهيةٍ بسبب الوقت المهدور في تصفُّح الإنترنت والاستخدام المفرط لهذه الخدمة، ممَّا يُعرِّض مدمن الإنترنت لخطرٍ خسارةٍ عمله أو فقدان فرصٍ دراسيةٍ أو قطع علاقاتٍ مهمَّةٍ في حياته.

وقد دلَّت أحدثُ الأبحاث على ظهور مزيدٍ من الأعراض مثل القلق

والتوتر عند محاولة تخفيض عدد ساعات استخدام الإنترنت، واستخدام الإنترنت كوسيلة للهروب من المشكلات أو عند الإحساس بالعجز والحيرة أمام المشكلات، أو عند الشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب.

وتجدر الإشارة إلى أنه كثيراً ما يُضاف إدمان الإنترنت إلى إدمان الجنس، فيُقَوَّى كُلُّ منهما الآخر، مُشكِّلين معاً ظاهرةً خطيرةً تُسمى "إدمان الجنس بالإنترنت"، والتي سنتناولها في إطار الحديث بشأن إدمان الجنس.

كيفية العلاج من إدمان الإنترنت

يقدم الطبيب النفسي إيفان جولدبرج (Ivan Goldberg)، وهو الاختصاصي الذي وضع تعريف إدمان الإنترنت (Internet Addiction Disorder)، ويختصر بالحروف (IAD)، النصائح التالية لمن يظنون أنهم وقعوا فريسةً في شرك إدمان الإنترنت:

أولاً: لاحظ النمط الذي يُصاحب استخدامك للإنترنت بإفراط. أ يحدث هذا يومياً؟ أم في صورة نوبات منتظمة؟ أم في مواقف معينة كالملل أو الحزن أو القلق؟ أم عند نشوب مشكلات في العلاقات الحميمة؟ يتضمن هذا أيضاً ملاحظة مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت، والأنشطة المصاحبة لاستخدام الإنترنت.

قد يُلاحَظ أحياناً ظهور رعشة في اليدين، وقلق وتوتر وانشغال فكري شديد بالإنترنت وما يحدث فيه. كما قد يترافق هذا كله بأحلام أو خيالات عن الإنترنت.

وقد تصل الحال في البعض إلى ممارسة المدمنين حركات بأصابعهم تشابه النقر على أزرار لوحة المفاتيح، لا سيّما أولئك من أدمنوا برامج الدردشة.

في هذه الحال، يتوجّه مدمنو الإنترنت فوراً إلى تصفّح المواقع الإلكترونية لتهدئة أعراض الانسحاب فقط.

ومثلما هي الحال في كل أنواع الإدمان، يجلس مدمنو الإنترنت وراء أجهزتهم مُدَّةً أطول مما خططوا له. فمثلاً، حالما يستيقظ المدمن صباحاً يبدأ بتصفّح بريده الإلكتروني ومتابعة بعض المواقع المهمّة، ويخصّص لذلك نحو نصف ساعة، ثمّ تمرّ خمس ساعات ليفيق بعدها وقد تغيب عن العمل يومها بسبب إدمانه على تصفّح الإنترنت.

وينتج عن ذلك التضحية بأنشطة مهمّة وظيفيّة واجتماعيّة وترفيهية بسبب الوقت المهدور في تصفّح الإنترنت والاستخدام المفرط لهذه الخدمة، ممّا يُعرّض مدمن الإنترنت لخطر خسارة عمله أو فقدان فرص دراسية أو قطع علاقات مهمّة في حياته.

وقد دلّت أحدث الأبحاث على ظهور مزيد من الأعراض مثل القلق

والتوتر عند محاولة تخفيض عدد ساعات استخدام الإنترنت، واستخدام الإنترنت كوسيلة للهروب من المشكلات أو عند الإحساس بالعجز والحيرة أمام المشكلات، أو عند الشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب.

وتجدر الإشارة إلى أنه كثيراً ما يُضاف إدمان الإنترنت إلى إدمان الجنس، فيُقَوَّى كلُّ منهما الآخر، مُشكِّلين معاً ظاهرةً خطيرةً تُسمى ”إدمان الجنس بالإنترنت“، والتي سنتناولها في إطار الحديث بشأن إدمان الجنس.

كيفية العلاج من إدمان الإنترنت

يقدم الطبيب النفسي إيفان جولدبرج (Ivan Goldberg)، وهو الاختصاصي الذي وضع تعريف إدمان الإنترنت (Internet Addiction Disorder)، ويختصر بالحروف (IAD)، النصائح التالية لمن يظنون أنهم وقعوا فريسةً في شرك إدمان الإنترنت:

أولاً: لاحظ النمط الذي يُصاحب استخدامك للإنترنت بإفراط. أ يحدثُ هذا يومياً؟ أم في صورة نوباتٍ منتظمة؟ أم في مواقفٍ معينةٍ كالممل أو الحزن أو القلق؟ أم عند نشوب مشكلاتٍ في العلاقات الحميمة؟ يتضمّن هذا أيضاً ملاحظة مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت، والأنشطة المصاحبة لاستخدام الإنترنت.

ثانياً: حاول أن تدركَ المشكلات العميقة التي تتوارى خلف إدمان الإنترنت. أي أن تسأل نفسك: ما مشكلاتُ حياتي التي أريد أن أستخدم الإنترنت للهروب منها؟

ثالثاً: التعامل مع الإدمان نفسه من خلال برنامج متكاملٍ للتعافي مثل برنامج ”الخطوات الاثنتي عشرة“.

إدمان السرقة

وصلتُ حياةَ الزوجين الشابين الحديثي الزواج إلى مفترق طرق، وصار الطلاق هو الخيار الأقرب بعد أن تكررَ اختفاء أشياء خاصة بالزوجة: جزء من أجرها الشهري، وبعض من حليها، إضافةً إلى أشياء أخرى عزيزة عليها. بعد أن تكررَ الأمر عدّة مرّات، اكتشفت الزوجة أن زوجها هو من يسرقها! ولما وضعت الزوجة بإصرار زوجها أمام خيارين لا ثالث لهما: إمّا طلبُ العلاج أو الطلاق، جاءني الزوج الشاب طلباً في العلاج. ولما رحنا نتحدّث بشأن بداية هذا الداء، أفضى إليّ بأن هذا السلوك بدأ معه منذ الطفولة، يوم لم يكن قادراً على التعبير عن غضبه من زملائه إلا بهذه الطريقة. فلما سخرت إحدى زميلاته منه ذات مرّة، لم يعرف ماذا يفعل، فقرّر أن يسرق إحدى كراسياتها أثناء ”الاستراحة“، وراح يستمتع برؤيتها وهي تبكي باحثةً عنها. منذ ذلك الحين صارت طريقتة في الشعور بالسيطرة والتفوق على من يضايقه بأن يسرقه سواءً أفي البيت أم في المدرسة أم في الكنيسة أم في العمل. حتّى إنه عندما تزوج

بصديقتة، التي أحبها بشدة، لم يجد سبيلاً ليَشعرَ بالتفوق والسيطرة عليها إلا العودة إلى أسلوبه القديم، وذلك لما رأى فيها شخصية قوية، وقدرة عالية على التعبير عن المشاعر والآراء تفوق قدرته بكثير. وقد تعرّض للطرد من عدة وظائف، وكاد يصل الأمر في بعض من سرقات العمل تلك إلى السلطات القانونية.

ولما طُفح الكيل بها، أخذت زوجته طفلها وسافرت خارج البلاد تاركة وراءها بيتاً محطماً، وقصة حبّ قضى عليها الإدمان.

بعد التعرّض لعدة حالاتٍ من إدمان السرقة، أستطيع الآن أن أُميّز بعض سماتٍ خاصةٍ بهذا النوع من المدمنين وهي الآتية:

أولاً: ضعفٌ في القدرة على التعبير عن المشاعر، لا سيما الغضب، حيث تكون السرقة نوعاً من أنواع العنف السلبي بدلاً من التعبير عن الغضب بالكلام.

ثانياً: تعرّض المدمن لتربيةٍ فيها قدرٌ كبيرٌ من السيطرة، وعدم السماح للأطفال بإدارة حياتهم بأنفسهم ممّا يؤدي إلى لجوئهم إلى أحد أنواع السلوكيات القهرية، ومنها السرقة، لتحقيق شعورٍ بالحرية.

ثالثاً: إحساسٌ بالدونية في علاقاتٍ حاليةٍ في نطاقٍ الزواج أو العمل، فتكون السرقة نوعاً من ممارسة الانتقام والتفوق.

”الجوع“ إلى الحب

يستخدمُ الناسُ أحياناً الطعامَ كوسيلةٍ لإشباعِ جوعهم إلى الحبِّ ممَّا يجعلهم يتحوّلون إلى مدمنين على الأكل. إنَّ إحدى صعوباتِ التعاملِ مع إدمانِ الطعامِ هي وجودُ مساحاتٍ رماديّةٍ كبيرةٍ بين الأكلِ بصورةٍ طبيعيّةٍ، والأكلِ بإفراطٍ. فَمِنْ جهةٍ، ثَمَّةَ استحالةٌ أن نمتنعَ تماماً عن تناولِ الطعامِ، ومن جهةٍ أخرى، ثَمَّةَ كثيرٍ منّا يتناولون الطعامَ بكميَّاتٍ زائدةٍ في أيَّامِ الأعيادِ مثلاً. لذا، يُعدُّ التعاملُ مع إدمانِ الكحولِ أو المخدّراتِ أو أنواعِ الإدماناتِ الأخرى أسهلَّ من التعاملِ مع إدمانِ الأكلِ.

يُكثِرُ العديد من الأشخاص من تناولِ الأطعمة؛ للتخلُّص من الضغطِ العصبيِّ أو الاكتئابِ، أو للهروب من مواجهةِ المشاكلِ عبر الاستغراقِ في شهوةِ الطعامِ.

يُعدُّ الطعامُ بالنسبةِ إلى أولئك أشبه ما يكون بالمخدّر، فعندما يشعرون بالقلقِ يأكلون ليرتفعَ مستوى السكر في الدم، فيشعرون بالراحة والاسترخاء. إنَّ هناك بعضاً من الموادِّ الكيمياويّةِ تُفرَز في المَخِّ كمصدرٍ طبيعيٍّ لتسكينِ الألم والشعورِ بالمتعة والاسترخاء. وتنشأ هذه الموادُّ الكيمياويّةُ العصبيّةُ لدى تناولِ الطعامِ أو عند ممارسةِ التمارينِ الرياضيّةِ أو الضحكِ أو لدى الممارسةِ الجنسيّةِ. ومع أنَّ هذه الوسائلُ طبيعيّةٌ وصحيّةٌ، فإنَّ المشكلةَ لدى مدمني الأكلِ هي في أنَّهم صاروا معتمدين على الطعامِ فقط لإثارةِ الشعورِ بالمتعة، حتّى إنَّ الطعامَ قد يصير بالنسبةِ إلى

المدمنين عليه كَجُرعة المخدرات بالنسبة إلى مدمن العقاقير.

عندما ينشأ الإنسان في أسرة مضطربة، حيث الجوع العاطفي والفقْر في تعلم المهارات التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المشاعر السلبية، فإن هذا يعرضه أكثر من غيره لإدماناتٍ مختلفةٍ ومنها إدمان الأكل.

أنت مدمن على الأكل؟

أجب عن الأسئلة التالية لكي تعرف إن كنت قد وصلت إلى مرحلة إدمان الأكل:

١. أتأكل وأنت غير جائع؟
٢. أتناوبك نوبات من الرغبة في تناول الطعام دون سبب واضح؟
٣. أتناوبك شعور بالذنب بعد تناول طعام أكثر من حاجتك؟
٤. أتصرف وقتاً طويلاً في التفكير في الطعام؟
٥. أتناكلين بحرص قدام الآخرين، ثم تكملين بقية طعامك بعد ذلك وحدك؟
٦. أكره الأشخاص الذين يقولون لك: ”أين قوة إرادتك؟“؟

٧. هل قلت في نفسك مراراً وتكراراً: ”أنا أستطيع التوقف متى شئتُ وأنا أمتلك إرادةً قويّة“؟

٨. أتنابك رغباتٌ جامحةٌ للأكل في أوقاتٍ غريبةٍ ليست أوقات الوجبات الطبيعية؟

٩. أتأكلُ لكي تُخفي قلقك أو خوفك؟

١٠. أسبق أن تلقيت يوماً علاجاً للبدانة أو لآية مشكلةٍ تتعلق بالأكل؟

١١. أعتقدُ أنّ أسلوبك في تناول الطعام يجعلك غير راضٍ عن ذاتك وغير سعيد؟

إن كنت قد أجبت عن ثلاثة أسئلة أو أكثر بنعم، فإنك تعاني حقاً من مشكلةٍ في الأكل تصل إلى إدمان الطعام.

إدمان إنقاص الوزن

إن كان البعض يستخدم الأكل كوسيلة للسيطرة على المشاعر السلبية، فالبعض الآخر يستخدم عدم الأكل لتحقيق الغرض نفسه. يمكن أن نسمي هذا النوع من الإدمان ”إدمان إنقاص الوزن“. يُشار إلى هذا النوع من اضطرابات الأكل أيضاً باسم فقدان الشهية العصبي (Anorexia Ner-

(vosa). وتُعدُّ هذه تسميةً غير دقيقة؛ لأنَّ المصابات به- حيثُ إنَّ أغلبهنَّ من النساء- لا يشعرنَّ بفقدان الشهية، كما كان يُظنُّ، وإنما يشعرنَّ بالخوف من السمنة وبرغبة قهرية في الحصول على قوام رشيق، وتحقيق أقصى درجات السيطرة على الوزن. إنَّ كان الأكل يعطي شعوراً باللذة والحنان، فعدم الأكل يعطي شعوراً بالسيطرة والإنجاز، وهناك من يدمنون على هذا الشعور أيضاً.

بطبيعة الحال، تختلف شخصيات المصابين والمصابات بإدمان الأكل عن شخصيات المصابات بإدمان إنقاص الوزن. فإنَّ كانت الشخصيات التي عادةً ما تُصاب بإدمان الأكل شخصيات مندفعة غير منضبطة وتتميز بالعاطفية الشديدة، فإنَّ الشخصيات التي تُصاب بإدمان إنقاص الوزن هي شخصيات تتميز بإحساس شديد بالمسؤولية، ورغبة في الإنجاز قد تصل إلى حدِّ هوس الكمال.

إدمان العمل

يعطي العمل أيضاً شعوراً بالتفوق والسيطرة قد يؤدي إلى الإدمان. ويُضاف إليه، بطبيعة الحال، إدمان جمع المال كنتيجة جانبية للعمل أو كموضوع إدماني مستقل بذاته. ومن منشورات الرابطة العالمية لمدمني العمل المجهولين (Workaholics Anonymous) نقبس السمات التالية التي يصف بها مدمنو العمل أنفسهم:

١. إِنَّا نَجِدُ صَعُوبَةً بِالْغَةِ فِي الْاِسْتِرْخَاءِ. وَلَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَسْتَرْخِيَ
ونشعر بالرّضى عن أنفسنا ونحن لا نقومُ بأمر مفيد. عندما ننجزُ
أمرًا ما، فإننا سرعان ما نفكر في ما لم يُنجز من مهام بعد، كما أننا
حالما ننجز الأمر، نكتشف مهام أخرى وهكذا دواليك.

٢. اعتدنا تنفيذ ما هو متوقَّع منا حتّى إنّنا نكون أحيانًا غير قادرين
على أن نعرف ما نريده أو نحتاج إليه حقًا.

٣. غالبًا ما نشعر بأنه يجب علينا إتمام مهام معيّنة بالرغم من عدم
رغبتنا في إتمامها، غير أنّ خوفنا يمنعنا من التوقف.

٤. كثيرًا ما نغتاظ من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقنا، ومن قلة
الوقت المتاح لدينا للحصول على بعض الراحة والاسترخاء. في
هذه الأحوال تخور قوانا، ونغرق في مستنقع الشفقة على الذات
وجلدها بالتأنيب والإدانة. وكثيرًا ما نفقد تركيزنا على ما نعمله إذ
تمتصنا عاصفة أفكارنا المحتجّة، ومع ذلك، يتملّكنا الخوف من أن
نكف عن العمل، ولو لدقائق، لنمنح أنفسنا ما تحتاجه من الوقت
لتستعيد التركيز.

٥. نحسب، إلى حد كبير، أنّ أساس تقديرنا لذاتنا هو في كيفية تقييم
الآخرين لأدائنا سواءً أفي العمل كان هذا التقييم أم في مجالات
أخرى من حياتنا.

٦. يكون رأينا في أنفسنا منحصرًا في خيارين: إمَّا أن نحسب أنفسنا من أذكي الشخصيات وأقدرها، أو أن نحسبها من أضعف الشخصيات وأفلها على الإطلاق.
٧. تصعب علينا رؤية أنفسنا على حقيقتها وقبولها كما هي.
٨. كثيرًا ما ”نخون“ أنفسنا بأن نستسلم لمن ندرك أنهم في مركز السلطة، فنقدم إليهم ما يريدونه.
٩. نعيش بأسلوب ”قانون الطوارئ“ لكي نهرب من إدراكنا لمشاعرنا وإحساسنا بها.
١٠. من النادر أن نذوق طعم ”السكينة“ في أرواحنا.
١١. الرغبة الملحة التي تتسلط علينا هي أن نفهم كل تفاصيل حياتنا، وأن نفهم دقائق مشاعرنا. إننا لا نسمح لأنفسنا بأن نستسلم لمشاعرنا ما دامت غامضة؛ لأننا نخشى فقدان السيطرة عليها.
١٢. إن خوفنا السري الذي يعتمر في صدورنا هو أننا إن تخلينا عن سيطرتنا على مشاعرنا، وأطلقنا العنان لأحاسيسنا أن تطفو على السطح، فإننا سنصير ”مجانين“ ما تبقى من حياتنا.
١٣. لأن حكمننا على أنفسنا مرتبط بمقدار إنجازاتنا، فنحن إنما نحيا

في وهم يصرخ فينا دائماً، ويجبرنا على أن نملاً حياتنا بالإنجازات
القيّمة لنرضى عن أنفسنا.

١٤. لا نعرف معنى بساطة الجلوس في هدوء وسكينة.

١٥. كثيراً ما نتتابنا فورةً من العمل؛ لأننا نكون تحت سلطان وهم
يقول لنا إننا بحاجةٍ إلى إبهار رؤسائنا وزملائنا في العمل بُغية نيل
إعجابهم، فنشعر إذ ذاك بالرضى عن أنفسنا.

(من أدبيات رابطة مدمني العمل المجهولين)

الفصل الخامس

إدمان الناس

الاعتمادية المتواطئة والنحافي
منها

اسمًا لبني، وأنا فتاة في العشرينيات من العمر. عشت قصة حب قوية لعدة سنوات، ثم انقطعت فجأة عندما تركني خطيبي. شعرت يومها أن الأرض من تحتي ما عادت صلبة كما كانت، وشعرت كما لو أن قدمي تغوصان في أرض الحياة، ولا أعرف إن كنت سأجد في نهاية الأمر شيئًا صلبًا أقف عليه يحمل وزني ويعطيني أي معنى لوجودي. كم حاولت أن أبحث عن السبب. لماذا انتهت علاقتنا بهذه الطريقة؟ ولماذا توالى الأحداث بذلك الشكل المفزع؟ لم أقتنع ببساطة أنها إرادة الله أن ننفصل وكما يقولون: "كل شيء قسمة ونصيب!" لم أرض بقبول هذا الكلام، ولم أريد أن أجعل الله السبب الوحيد وراء كل أمر يحدث في الحياة. كان من الصعب علي أن أقتنع بأن ثمة أشياء أخرى تتحكم في الأمور مثل إرادة البشر وتصرفاتهم، والتسلسل الطبيعي للاختيارات الإنسانية. لم أقرر أن ألبأ إلى الصلاة والدعاء هذه المرة. لقد كانت الصلاة دائمًا أشبه ما تكون بمكان سحري أخبئ فيه "مصباح علاء الدين" لأحكه فأعرف كل شيء، لكنني حقيقة الأمر ما عرفت شيئًا. كنت دائمًا أرى أن الله هو مصدر كل أمر في الحياة خيرًا أم شرًا، دون تحليل الأسباب أو تفسيرها أو حتى محاولة فهمها. وقد كانت تلك الطريقة "الدينية" في التفكير هي الوحيدة المقبولة في أسرتي، بل وفي مجتمعي بأسره. إلا أنني قررت هذه المرة أن أبحث عن السبب وراء ما يحدث، وكان قرار البحث هذا من أصعب القرارات التي اتخذتها في حياتي.

ومع أنني كنت أشعر أن ثمة أمرًا ما خطأ في داخلي يحتاج إلى الإصلاح، فإني لم أستطع تحديد ذلك الأمر. وفي إحدى المرات، صليت لكن

بطريقة مختلفة عن الطريقة السحرية التي اعتدتها، إذ كانت صلاتي طلباً لإرشاد من الله في رحلة بحثي، والتماس مساعدته على معرفة الحقيقة. لقد صممتُ أن أعرف حقيقة ما يحدث في حياتي.

في أحد الأيام، كنتُ أشاهد برنامجاً على إحدى القنوات المسيحية، وشعرتُ برغبة قوية في التحدث إلى أحد ضيوف ذلك البرنامج، وقد كان متخصصاً في مجال الأسرة والعلاقات. لم أعرف اسمه، فكل ما عرفته كان اسم البرنامج المبتوث وشكل ذلك المتخصص. كل ما كان لدي هو البحث عبر شبكة الإنترنت ومواقعها المختلفة. لقد كنتُ دؤوبة بشكل غريب في بحثي كمن يبحث عن طوق نجاة وسط مياه المحيط الباردة والعميقة. وقد شعرتُ طوال طريق بحثي بأمرٍ دفين في أعماقي يناديني وكأنه جنينٌ يجدُّ في بحثه عن سبيل الخروج.

وفي أحد المواقع، وجدتُ إعلاناً بشأن مدرسةٍ تحمل اسماً غريباً: "مدرسة تنمية مهارات الحياة". لم أفهم المعنى المقصود، لكنني شعرتُ برغبة قوية لألتحق بهذه المدرسة. تجسدت كل أمنياتي في تلك اللحظة، وتركزت على الرغبة في المشاركة بالمدرسة لعلها تستطيع فك شيفرة حياتي التي أشعر بوجودها، وهيئات لا أفهمها. وكان السؤال المطروح إذ ذاك: "أيمكنني الالتحاق بالمدرسة؟" كنتُ أعيش وأدرس في مدينة صغيرة تبعد مئات الكيلومترات عن العاصمة، بينما كانت المدرسة في العاصمة. تمسكتُ بالأمل وثابرتُ على قراءة مواضيع في ذلك الموقع، كما أنني تابعت الصلاة. لم أعد أصلي طالبةً أن يحل الله

مشكلاتي بطريقة سحرية، بل أن يساعدي على فهم سبب مشكلاتي وكيفية حلها. أمّا معضلة المشاركة في تلك المدرسة مصحوبةً بظروفي الصعبة، فقد كانت تحتاج إلى تدخلٍ إلهيٍّ معجزٍ.

من ثمَّ حدثت المعجزة! بعدَ تخرُّجي مباشرةً، تدبَّرَ الله لي فرصةً عملٍ في العاصمة، وفرصةً ذهبيةً للسَّكن والإقامة في تلك المدينة المزدهمة. شعرتُ بأنَّ الصوتَ الذي في داخلي راح يزدادُ وكأنَّه إشاراتٌ من صندوقٍ أسودٍ لطائرةٍ غارقةٍ بعد تحطُّمها فوق البحر منذ سنينَ عديدةٍ تنتظر مَنْ يجدها ليعثرَ في داخلها على شيفرةٍ حلِّ مشكلاتٍ عالقةٍ خارجِ المياه.

في ذلك الوقت، لم أصلُ كما اعتدتُ؛ لأنَّ قلبي امتلأ بكلماتٍ موجَّهةٍ نحو الله أعمق من كلمات الصلاة التي كنتُ أردُّدها من قبل. كنتُ أشعرُ باحتياجٍ لأنَّ يكونَ الله بجواري في ذلك الوقت أكثر من أيِّ وقتٍ مضى. كلُّ ما كنتُ أقوله تلخَّصَ بهذه الكلمات: ”ياربِّ، ابقِ بقُرْبِي!“.

حالما انتقلتُ إلى العاصمة، رحْتُ أبحثُ عن المشير الذي رأيتُه في التلفاز حتَّى وجدته، وشرعتُ في مقابلاته بشكلٍ منتظم. كانت المفاجأةُ في أنه أخذني في مسارٍ آخرٍ تمامًا. لم نتحدَّث كثيرًا بشأن الشابِّ الذي تركني بعد الخطبة، ولا بشأن قصتي المؤلمة معه بقدر ما تحدَّثنا بشؤوني أنا. عندما شرعتُ في الحديث بشؤون حياتي، بدأتُ أمورٌ كثيرةٌ تظهرُ على السطح. شعرتُ بأنَّ أمرًا ما يتمزِّقُ فيّ - مرارةً سنواتٍ تظهرُ على سطح حياتي. أجل، إنِّي ما سمحتُ قطٍ لِنفسي أن أدركَ مشاعري

أو أن أعبرَ عنها حتى نسيْتُ أن لي مشاعرَ أصلاً. كان ما يُهمُّني أكثرَ وبشكلٍ دائمٍ هو مشاعرُ الآخرين واحتياجاتهم ورغباتهم. أمّا أنا فكنتُ دائماً أضعُ نفسي في المرتبة الأخيرة، أو بالأصحِّ لا أوجدُ في الصورة مطلقاً. وقد كانتُ أمِّي مثلاً حياً على ذلك: فهي لم تكن تشعرُ أو تتكلَّمُ أو تعترضُ أو ترفضُ أو حتى تقبل، فهي إنما تعيش، أو بالأحرى، تبقى على قيد الحياة!

بدأتُ أتحدّثُ بأمورٍ ظننتُ لسنواتٍ طويلة أنها ماضٍ يجب أن يُدفنَ ولا ينبغي لي الحديثُ به، ولم أظنَّ قط أن لتلك الأمور أدنى علاقة بما يحدثُ في حياتي الآن. إلا أن الحقيقة أن تلك الذكريات كانتُ طوالَ السنين تضغطُ عليَّ بكلِّ ما أُوتيتُ من قوَّة دون أن أشعر. فجأةً، وجدتُ وكأنَّ تجمُّعاً صديقياً متقيحاً يفتحُ من جروحي ليخرجَ منه كلُّ شيءٍ باندفاع. وجدُّتني أتذكرُ لحظاتٍ مؤلمةً بكلِّ تفاصيلها وملابساتها، وبكلِّ مشاعرِ الألم والخوف والخزي التي صاحبتهَا. وجدُّتني واقفةً قدَّامَ طفلةٍ صغيرةٍ تعرَّضتُ لإساءاتٍ عدَّة وإهمالٍ بالإضافة لانعدام الحبِّ في حياتها. ما كانت تلك الطفلة إلا أنا.

بكيْتُ بكاءً ربَّما لم أبكه قطُّ من قبل. لقد ظننتُ قبلاً أن سببَ حزني هو فراقِي لِمَن أحببتُ، لكنني عرفتُ لاحقاً أن بكائي كان على طفولتي الضائعة والجروح التي تعرَّضتُ لها في تلك المرحلة العمرية. لقد تمثَّلتُ تلك الجروح في إهمال أبي، والعلاقة المعتلة لوالديَّ ببعضهما، والإساءاتِ الجنسيَّة المتعدِّدة التي تعرَّضتُ لها في سني حياتي المختلفة.

شعرتُ بأنَّ فشلَ ارتباطي كان أقلَّ ألمًا ممَّا كنتُ أكتمه في داخلي.

واظبتُ لشهورٍ متتاليةٍ على حلِّ الواجبات التي أعطاني إيَّها المشير. من ثمَّ التحقتُ بمدرسةٍ ”مهارات الحياة“ التي تمنيتُ كثيرًا أن ألتحقَ بها. وهناك تقابلتُ مع كثيراتٍ وكثيرين يشبهونني ويختلفون عني أيضًا، وقد كان الجميع يشاركون ألامهم وآمالهم وخبراتهم المتنوعة. وجدتُ آذانًا صاغيةً وألسنةً صامتة، والأهمُّ من ذلك كله، قلوبًا تفهمُ وتُقدِّر. كان الأمرُ جديدًا عليّ؛ إذ إنَّ ما صادفتهُ قبلاً كان دائمًا آذانًا صماءً وقلوبًا موصدةً وألسنةً فائقةَ السرعة في الردِّ حادَّة النُّصال! ورحتُ أتساءل: ”تري، ما الفرق بين هؤلاء وباقي الناس؟ أ هم أناسٌ أفضل؟“ مع الوقت، اكتشفتُ أنَّهم أناسٌ عاديُّون، والفرقُ الوحيدُ هو في أنَّهم أناسٌ قرَّروا مواجهةَ حقيقة حياتهم كما قرَّرتُ أنا؛ لذلك شعرتُ بأننا قد وجدنا بعضنا البعض. عمومًا، قرأتُ في هذا المجتمع، الذي يسمُّونه ”مجتمع التعافي“، رسالةً تشجيع فحواها أن أنفضَ تراب الماضي، وأنظرَ نحو المستقبل بشيءٍ من الأمل. الآن، وبعد مُضيِّ عامٍ على سيَّري في طريقي هذا، صار في وسعي أن أحصرَ إنجازاتي ضمن النقاط التالية:

أولاً: عرفتُ أن لي قيمةً - قيمةً غير مستمدَّة ممَّا أفعله أو أقدمه إلى الآخرين؛ بل مستمدَّة من كوني إنسان. لقد عشتُ طويلًا معتقدةً أن عليَّ أن أعطيَ دائمًا دون أن آخذَ شيئًا. لقد كانت حياتي السابقة سلسلةً من محاولات إرضاء البشر الذين لا يرضون أبدًا. بدءًا من أبي إلى خطيبي الذي كنت أحسبُ حبه لي ”معروفًا“ عليَّ أن أردّه بكلِّ ذرَّةٍ

في كياني. إلا أنني أدركتُ في هذا المجتمع أن الردَّ على القبول يكون بالقبول المتبادل: أن أقبَلَ الآخرين كما هم، ويقبلونني هم أيضاً كما أنا، كما أريدُ أن يفعلوا بي، عليّ أيضاً أن أفعلَ بهم!

ثانياً: عرفتُ أنني مستحقةٌ للخير. أجل، أنا مستحقةٌ للخير. كم هو شعورٌ رائع أن أتحرَّرَ من صغر النفس وأشعرَ بأنِّي مستأهلةٌ لعطايا مقدَّمة من قِبَل الله والناس، لا لشيءٍ إلا لكوني ذاتَ قيمةٍ في نفسي. لقد عشتُ سنينَ طويلةً، بينما يلازمني شعورٌ صغرِ نفسٍ فظيغُ، وأنا الآن أتحرَّرُ منه. لقد صار لي صوتٌ وشخصيَّة. صار في وسعي أن أبدأَ علاقاتِ صداقةٍ دون الخوف من الرفض، وإذا تعرَّضتُ للرفض من البعض، فأستطيع حينئذٍ أن أقولَ لنفسي: ”إنه ليس من الضروري أن يحبَّني الناس جميعهم“. إذا لم يحبَّني فلانٌ أو لم تحبَّني فلانة، فإنَّ ثمةَ آخرين يحبُّونني كما أنا. ولو أن أحداً لم يحبَّني، فإنَّ الله يحبُّني، كما أنني أحبُّ نفسي!

ثالثاً: لقد تحرَّرتُ أيضاً من أن أكون ”الآلة“ التي تحقِّقُ آمالَ الأهل. فأنا مسؤولةٌ الآن عن تحقيقِ آمالي وأحلامي فقط. كان كلُّ أملي في السابق أن أتزوَّجَ لكي ”أفرِّحَ“ أبي وأمِّي، أمَّا الآن فأقولُ إنِّي سأتزوَّجُ عندما توافيني الفرصة المناسبة، حتَّى ولو كان أبي وأمِّي غايةً في التعجُّل، وإنَّ ضيقوا عليَّ الخناق أيضاً لتنفيذ رغبتهم تلك.

لقد تحرَّرتُ من الشعور المزمَن بالذنب الناتج عن سعيي الدائم نحو الكمال. كلما كانت تأتي في ذهني فكرةٌ جنسيَّة مثلاً، كنتُ أشعرُ بذنبٍ

وعار. أمّا الآن فقد تعلّمتُ أنّ هذه الأفكارَ طبيعيّةٌ؛ لأنّي بشرٌ سويٌّ، ولديّ في داخلي احتياجاتٌ ورغباتٌ وغرائز. تعلّمتُ ألاّ أستسلمَ لهذه الأفكارِ، وألاّ أمارسَ عاداتٍ جنسيّةً قهريّةً، وفي الوقت نفسه، لا ألوم نفسي أو أعنفُها لأنّ مثل هذه الأفكارِ قد جالتُ في خاطري. والعجيب أنّ غفراني لنفسي، إذا وافتني أفكارٌ كهذه، جعلني أكثرَ قدرةً على مقاومة الأفكارِ! لمّا كنتُ ألومُ نفسي وأعذبُها، كنتُ أقعُ في فخِّ العادة السريّة، أمّا الآن فأنا متحرّرةٌ منها بشكلٍ كبير. إنّي أعيشُ حقاً هذه الحقائق العمليّة، وهي لا تكفُّ عن أن تذهلني!

لقد تغيّرتُ علاقتي بالله؛ لأنّي صرتُ أشعرُ بأنّه راضٍ عني، وأنّي لستُ سيّئَةً في عينيه. ومع أنّه قد يمرُّ يومٌ بلا صلاةٍ أو قراءةٍ في الكتاب المقدّس، فإنّ هذا لا يعني انفصالي عن الله. صرتُ الآن أكلمُ الله في كلِّ مكان: في الشارع والكنيسة، في بيتي ومكان عملي، في كلِّ مكانٍ وزمان. وبعد أن امتلأ قلبي بالسّلام والسكينة، صرتُ أرغبُ في الحديث إلى الله في كلِّ وقت.

الاعتماديّة المتواطئة (Codependency)

تعبّرُ قصّةُ لبنى عن حالةٍ وبائيّةٍ يعيشها كلُّ مَنْ نشأوا في ما يمكن أن نسمّيه "الأسرة المضطربة". تتميزُ الأسرُ المضطربةُ بصفاتٍ عدّةٍ أهمّها: الفقر في تقديم القبول، والامتناع شبه التام عن التعبير عن الذات.

تكون المشاعرُ في مثل هذا النوع من الأسر مرفوضةً ومكبوتة، والاحتياجاتُ النفسيةُ مُتجاهلةً بل ومُجرّمة أحياناً. لذا، يصعب على الإنسان أن يدرك احتياجاته أو مشاعره في مثل هذا المناخ، كما يجد صعوبةً في رعاية نفسه ويكتفي بتقديم العون إلى الآخرين، والاهتمام بهم فوق الطاقة، وبذل جهودٍ جبّارةٍ لعله يحوز شيئاً من الحبِّ والقبول.

تُعرفُ هذه الحالة باسم "الاعتمادية المتواطئة". لقد تحدّثنا في السابق بشأن الاعتمادية عموماً، وعرفنا أنّها هي "المادّة الخام" للإدمانات جميعها؛ لأنّها اتّكّالٌ على أمر خارجيٍّ لتحقيق استقرارٍ نفسيٍّ داخليٍّ. أما بالنسبة إلى الاعتمادية المتواطئة، فلا يكون موضوع الاعتمادية مادّةً مخدّرةً أو سلوكاً إدمانياً، كالأكل أو الجنس، بل يكون موضوعها البشر. يكون الاتّكّال هنا على الحبِّ والقبول والرضى من الآخرين، سواءً أشخاصاً محدّدين نعرفهم أم أشخاصاً آخرين عموماً. ولأنّ موضوع الإدمان هنا هو الإنسان، فمن الممكن أن تصير الاعتمادية متبادلةً أو "متواطئة"، ومن هنا جاء الاسم. لذا يمكننا ببساطة أن نَصِفَ الاعتمادية المتواطئة بأنّها اعتمادٌ شخصٍ على آخر، في وقتٍ يعتمد هذا الآخر على اتّكّال الشخص الأوّل عليه.

لقد اكتُشِفَ مفهومُ الاعتمادية في عائلاتٍ مدمني الخمر، حيث إنَّ أهل المدمن يربطون حالتهم النفسية وتقييمهم لأنفسهم بحالة المدمن أو تعافيه. ومن هنا فإنهم يحاولون شفاءه أو السيطرة على إدمانه، وهذا يؤوّل إلى الفشل دائماً. لقد أُطلقَ تعبير "الاعتمادية المتواطئة" (Codependency) على مثل هذه العلاقات لأنها تكون بين شخصين

اعتماديين. فبينما يعتمد أحدهما على الخمر وعلى الآخر الذي يدير له حياته التي لم يعد يستطيع إدارتها، يعتمد الآخر على المدمن بشكل خبيث؛ لأنه يعتمد على اتكال المدمن عليه، ويستخدم هذا للسيطرة على شعور المدمن نفسه بالعجز وعدم القيمة.

لقد نبع هذا التعريف من وصف علاقة لا من وصف مرض أو اضطراب في الشخصية. وظلت هذه التسمية على حالها، حتى بعد اكتشاف أن الاعتمادية مرض أولي، وهو مرض لا ينتج فقط من العلاقة بين المدمن والمقربين منه. وأقول أيضاً في هذا الشأن إن ثمة مشكلة في الشخص المرتبط بمدمن هي التي جعلته يختار الارتباط بهذا الشخص، فليست المشكلة هي المدمن فحسب وبل هي أيضاً في الشخص الذي يرتبط بالمدمن.

تعريفات أخرى^{١٤}

التعريف النفسي

تُعدُّ "الاعتمادية المتواطئة" مرضاً يمكن معالجته، وقد نشأ هذا المرض نتيجة التربية في بيئة غير آمنة وجدانياً. إن هذه البيئة هي نظام العائلة الذي يُعدُّ جزءاً من المجتمع الكبير الذي يكون أيضاً غير أمين وجدانياً، وهو بطبيعة الحال جزء لا يتجزأ من حضارة إنسانية مبنية على المعتقدات

(14) Robert Burney, Codependence, The Dance of Wounded Souls, (Cambria, California: Joy to You and Me, 1995).

الزائفة بشأن طبيعة الإنسان وأهدافه. ويمكن أيضاً أن نحسب الاعتمادية نظاماً دفاعياً وجدانياً وسلوكياً نتبناه في طفولتنا للتأقلم مع نمط الحياة ضمن أسرة مضطربة، وذلك لأننا لم نمتلك مهارات أفضل للتعامل مع مشاعرنا المجروحة واحتياجاتنا غير المسددة. إننا نظل مستخدمين لهذا النظام الدفاعي حتى بعد أن صرنا راشدين وتركنا أسرنا، وهذا يحرماننا من مستوى أفضل من النضج الوجداني والنضج في العلاقات.

التعريف الاجتماعي

يتناول هذا التعريف الاعتمادية كمرض اجتماعي. فقد ترعرعت النساء في مجتمع يقضي بأن يشعرن بقيمتهن من خلال علاقاتهن بالرجال. من جهة أخرى، فإن الرجال قد ترعرعوا وعلموا أنهم يحصلون على قيمة في أنفسهم من خلال نجاحهم المادي والمهني. ومع أن هذا راح يتغير خلال السنوات الأخيرة، فإنه لا يزال سبباً وراء ميل النساء لأن يقدمن تضحيات في العلاقات أكثر مما يقدم الرجال، الذين يميلون بدورهم إلى التضحية بزوجاتهم وأطفالهم في سبيل النجاح في العمل.

أعراض وديناميكيات المرض

في العلاقة بالنفس

يجعل العيش في أسرة مضطربة فيها إهمال وإساءات، علاقة الفرد بنفسه سيئة أو على الأقل ضعيفة. إن الطريقة الوحيدة التي تجعل

إِنَّ عِلَاقَةَ الْاعْتِمَادِيِّ
بِنَفْسِهِ مُضْطَرِبَةٌ؛ فَهُوَ
يَطَالِبُ نَفْسَهُ بِالْكَامِلِ وَلَا
يَغْفِرُ لِنَفْسِهِ بِسَهُولَةٍ، وَلَا
يَسْتَطِيعُ بِسَهُولَةٍ أَنْ يَعْبُرَ
عَنْ مَشَاعِرِهِ.

الفرد يشعر بقيمته في أسرة
مثل هذه هي من خلال الخدمة
وحل مشكلات الآخرين. لذا، فإن
الاعتمادِي لا يمكن أن يكون سعيداً
دون وجود سبب قوي للشعور
بالرّضى والسعادة. لا بدّ من نجاح
باهر أو تحقيق أمر عظيم كي
يحصل الاعتمادِي على لحظات من

الشعور بقيمة ذاته. قد تأخذُ العِلَاقَةُ السَلْبِيَّةُ بالنَّفْسِ شكلاً خبيثاً في
صورة الرغبة في الوصول إلى الكمال (Perfectionism)، بحيث يشعرُ
الاعتمادِي بالالتزام والجِدِّيَّةِ بشكلٍ زائدٍ سعياً وراءَ قبولِ الآخرين، أو
حتى قبوله لنفسه التي لا يقبلها بسهولة. لا يستطيع الاعتمادِي أن يغفَرَ
لذاته بسهولةٍ أو أن يتعاملَ مع أخطائه بصورةٍ إيجابية، بل هو يميلُ
إلى شعورٍ بالذنبِ مبالغٍ فيه، ولومٍ للنفسِ فوق الحدِّ. إضافةً إلى ذلك،
لا يستطيع الاعتمادِي أن يتوقَّعَ من الحياة أشياءً جيِّدةً إلا إن دفعَ ثمنها،
بل وحين يدفعُ ثمنها ويحصلُ عليها، فإنَّه يرفضُ أن يأخذها؛ لأنَّه لا يزالُ
يشعرُ بأنَّه لا يستحقُّها! لا يستطيع الاعتمادِي رعايةَ نفسه؛ لأنَّه لم يتلقَ
رعايةً وافيةً في الطفولة. وفي الوقت نفسه يجدُ الاعتمادِي صعوبةً
في استقبالِ الحبِّ والرعايةِ من قِبَلِ الآخرين. ولأنَّه بالكادِ أعطِيَ شيئاً
يُذكر، فإنَّه لم يتدرَّبَ على الأخذِ ببساطةٍ ودون الشعورِ بالذنبِ وعدمِ
الاستحقاق. يُطالبُ بعضُ الاعتمادِيينَ مَنْ حولهم برعايتهم (الاعتمادِيون
التقليديون)، أمَّا البعضُ الآخرُ (الاعتمادِيون العكسيون) فلا يطالبون

أحدًا بشيء. إلا أن النوعين كليهما يتميَّزان بعدم القدرة على استقبال الحبِّ والرعاية. إنهم يشكون دائمًا في حبِّ الآخرين، ويجدون صعوبةً في الثقة فيهم.

أمَّا في ما يتعلَّق بعلاقة الاعتماديِّ بمشاعره، فلأنَّه عاش في أسرة لا تسمح بالتعبير عن المشاعر، فهو يعاني عمومًا ممَّا يمكن تسميته "الأمية الوجدانية" أو الفقر في الذكاء الوجداني، وهو ما يؤدي إلى إنكار المشاعر وعدم القدرة على الإفصاح عنها، أو ربَّما المبالغة في التعبير عنها في صورة ثوراتٍ من الغضب والانهيار.

في العلاقة بالآخرين

من أهمِّ السمات التي تميِّز الاعتمادية المتواطئة في العلاقة بالآخرين هي غيابُ الحدود الصحيَّة. ويظهر هذا الغيابُ في إحدى صورتين: إمَّا الميل لأن يقترب الاعتماديُّ إلى الآخر بشكلٍ مبالغ فيه يصل إلى حدِّ الذوبان، أو إلى الابتعاد التامَّ خشيةً الذوبان في ذلك الآخر! إنَّ السبب في ذلك هو عدم قدرة الاعتماديِّ على بداية علاقة يضبط فيها المسافة بين الاقتراب والابتعاد. وحتى يستطيع الإنسان أن يضبط المسافة بينه وبين الآخر، فهو يحتاج لأن يعي نفسه بشكلٍ قويٍّ، فيُدرك حدوده وحدود الآخرين، كما أن عليه أن يعرف بوضوح ما الذي ينبغي أن يقبله، والذي لا يجب قبوله. يسعنا القول إنَّ للإنسان ما يُمكن تسميته "المجال الجوي" أو "المياه الإقليمية"، ويشعر الإنسان بالضغط والتوتر إذا ما انتهكت تلك "المناطق الحدودية" لأمدٍ طويل. كما يجد الإنسان

نفسه، وبصورة تلقائية، يتخذ خطوات نحو الخلف للحفاظ على المسافة الصحية. وجدير بالذكر أن الاعتمادي، بسبب ضعف إحساسه بذاته وبسبب جوعه إلى الحب والاقتراب، قد يقترب من الآخرين أو يدع أحداً غيره من الاعتماديين يقترب إليه إلى الدرجة التي يخترقان فيها حدودَ بعضهما البعض، ويمارسان على بعضهما جرعات كبيرة من السيطرة والإساءة دون أن يشعرا بذلك. وعندما يشعر أحدهما بذلك قبل الآخر - ويحدث هذا عادةً مع الشخص الأقل اعتماديةً - تكون الإساءة قد وصلت حتى درجة كبيرة في حين صارت السيطرة خانقةً، فيصدر عنه رد فعل عكسي عنيف، فيبتعد فجأةً وبقوة في وضع قد يُسيء إلى الاعتمادي الآخر. في الجدول التالي مقارنة بين سلوكيات الاقتراب المبالغ فيه (التداخل)، والابتعاد المبالغ فيه (التباعد)، والموقف الصحي المتزن في المنتصف¹⁵.

تداخل (لا حدود)	حدود صحية	تباعد (حدود كثيفة)
عندما أقابل شخصاً غريباً للمرة الأولى، أجد نفسي وقد رويت له كل أمر في حياتي على سبيل الانفتاح والمشاركة.	عندما أتعرّف بشخص جديد، أبني وإياه الثقة بالتدرّج، وأكون مستعداً للمشاركة والمكاشفة على قدرٍ نموّ العلاقة.	لا أفتح قلبي لأيّ كان، ولا أثق في أحد. أخاف أن يعرف الناس أسراري.

(15) Thomas Fischer, Healthy Boundaries and Codependent Extremes (ministry-health.net/mh_articles/057) 1990

تباعد (حدودٌ كثيفة)	حدودٌ صحيّة	تداخل (لا حدود)
لا أسمح لنفسي بالتفكير في احتياجات الناس، حتّى وإن كنت أحبهم؛ إذ إنّ عندي ما يكفي من المشاكل.	أحاول أن أكون متاحًا للناس على قدر استطاعتي، وأسدّد احتياجاتهم دون أن تضطرب حياتي.	أحاول دائماً تسديد احتياجات الآخرين حتّى إنّي لا أدري ما يجب فعله، وما لا يجب فعله. كما أنّي لا أستطيع تسديد أهمّ احتياجاتي الشخصية.
لا أسمح لنفسي بأن أحبّ أحداً. من الأسلم أن أحافظ على مسافة كبيرة بيني وبين الناس؛ لأنّي أتوقّع الإساءة من الآخرين. أرى أن كلّ الناس لا يريدون إلاّ تحقيق مصالحهم.	العلاقات في نظري مبنية على الاحترام المتبادل. لذا فهي تحتاج إلى وقت وتفكير. الحب في نظري اختيار واع مبني على المعرفة العميقة، والالتزام والرغبة في تحقيق حياة المشاركة بكل عناصرها، إضافة إلى التوضيح والفهم المتبادل، فالأمر عندي ليس مجرد مشاعر واحتياجات.	أقع في الحب من النظرة الأولى. فكلّما قابلت فتاة جميلة وقعت في حبها (كلّما قابلت شاباً لطيفاً وحنوناً وقعت في حبه على الفور)، ولا أحتمل ألا يحبني أحد من المرّة الأولى.
لا يمكن أن أستمع إلى رأيي أحد. لا أسمح لأحد أن يؤثر فيّ، ولا أثق في آراء الآخرين. أحب دائماً أن أظهر بمظهر القويّ الواثق بنفسه، والذي يعرف كلّ شيء ولا يحتاج لأن يعلمه أحد أيّ شيء.	أثق في رأيي وقدرتي على أن أميز الخطأ من الصواب، والحقيقيّ من المزيف. أعرف كيف تكون ردود الأفعال السليمة. كما أنّي أيضاً مستعد لأن أفحص آراء الآخرين، وقادر على رؤية الصواب فيها والتعلّم منها.	لا أميز الخطأ من الصواب، ولا أريد أن أبذل مجهوداً للتمكّن من ذلك، لذلك أترك الآخرين يقرّرون عني ما عليّ القيام به؛ لأنّ هذا أكثر أماناً.

ثُمَّ أناسٌ يميلون أكثر إلى التداخل وآخرون إلى التباعد، وتتأرجح الأغلبية بين الاثنين. يُشبه الأمر غالبًا اثنين ينامان معًا في ليلة شتوية قارسة البرودة ومعهما "بطانية" واحدة، فيقتربان إلى بعضهما ليستدفئا. ولكن بعد مرور بعض الوقت، يشعر أحدهما بأنه استدفأ بما فيه الكفاية ولا يحتاج إلى مثل هذا الاقتراب، فينقلب مبتعدًا. وقد يشعر بالاختناق، فيتخذ رد فعل عنيفًا، لا سيما إن كان الآخر يتشبث به رافضًا الابتعاد. لذا فإننا نرى علاقات كانت شديدة القرب يومًا، تتحول إلى ما يشبه العداء فجأة. في حالات كهذه، غالبًا ما نُلقي باللوم على الشخص الذي أنهى العلاقة متهمين إياه بالجفاء والقسوة، غير أن الحقيقة هي أن الاثنين وقعا، من البداية دون أن يدريا، في شرك إقامة علاقة بلا حدودٍ صحيّة، فصار عليهما معًا، وبدرجات متفاوتة، أن يحتملا النتائج وأن يتألما ويتعلما أيضًا.

يميل الاعتماديُّ، بسبب غياب الحدود الصحيّة والاعتماد المرَضِي على الآخرين، إلى السيطرة على الآخرين ليَشعر بالأمان، ويتأكد من أنهم لن يهجره (تمامًا مثلما يحرص المدمن على حماية "المصدر" الذي يحصل منه على المخدر). قد تكون هذه السيطرة صريحة ومباشرة عبر التسلط والقهر، وقد تكون بطريقة غير مباشرة بالمناورة أو حتى الإذعان المبالغ فيه. على العموم، يحوز الاعتماديُّ قدرة على احتمال معدلات عالية من الإساءة أو ربّما إساءة الاستخدام، وذلك في سبيل الحفاظ على العلاقة. وقد يصل الموقف أحيانًا إلى درجة الاستمتاع بالإساءة.

قالت لي فتاةٌ مراهقةٌ مؤخرًا إن صديقها يضربها أحيانًا، وهي

سعيدةٌ بذلك لأنها تشعرُ بأنَّ هذا نابِعٌ من اهتمامه بها مقارنةً إِيَّاهِ بأبيها المنشغلِ بعمله عنها، وهو لا يهتمُّ بها مطلقاً. وكانت تَرْضَى أحياناً بالاستغلالِ الجنسيِّ، إذ تحسبه مُقابلاً ”رخيصةً“ بدلَ الحبِّ والاهتمام. وعند سؤالها إنْ كانت متأكّدةً من حُبِّه لها. قالت إنَّها لا تظنُّ أنه يحبُّها؛ لأنَّه يتركها إذا رفضتِ الممارسةَ الجنسيَّةَ. غير أنَّها في الوقت نفسه غيرُ مستعدَّةٍ للتضحية بهذه العلاقة بالرُّغم من إدراكها لما فيها من استغلالٍ أكثر ممَّا فيها من حبِّ.

إنَّ سببَ تنمية هذا النوع من الاضطراب في الشخصية لدى الاعتماديِّ تعرُّضه للتجاهل والإهمال في مرحلة الطفولة، حيث كان العقاب أو الضرب هو الطريقة الوحيدة التي يحصل بها على الاهتمام؛ لذا فإنَّه يستطيع تحمُّلَ الإساءة أكثر من تحمُّل التجاهل. وأيضاً بسبب غياب فكرة الحدود لدى الشخص الاعتماديِّ، وميِّله لأنْ يحصل على قيمة نفسه عبر خدمة الآخرين، فإنَّه لا يراعي الحدود في خدمة الآخرين، فيصبح مسؤولاً عنهم بشكلٍ زائد، ويميل إلى إنقاذهم حتَّى إن لم يحتاجوا إلى الإنقاذ، وغالباً ما ينقلبُ هذا الإنقاذ إلى عنفٍ عندما لا يتجاوب الشخصُ ”المزْمَعُ إنقاذه“ مع سيطرة المُنقذِ وتعليماته.

الملاقات الصحيَّة

إنْ كانت هذه سماتِ العلاقاتِ الاعتماديَّة، فما سماتُ العلاقاتِ الصحيَّة؟

يَسْعُنَا أَنْ نَوْجَزَ سَمَاتِ الْعِلَاقَاتِ الصَّحِيَّةِ فِي نِقَاطِ عَدَّةٍ، مِنْهَا:

١. إِنَّ الْعِلَاقَاتِ الصَّحِيَّةَةَ هِيَ تِلْكَ الْمَبْنِيَّةُ عَلَى الْقَبُولِ غَيْرِ الْمَشْرُوطِ لِلْآخِرِ، وَعَدَمِ الرَّغْبَةِ فِي تَغْيِيرِهِ أَوْ مَحَاوَلَةِ تَغْيِيرِهِ. إِنَّا لَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَغَيِّرَ الْآخِرِينَ حَيْثُ إِنَّ تَغْيِيرَ كُلِّ إِنْسَانٍ هُوَ مَسْئُولِيَّةٌ مُلْقَاةٌ عَلَى عَاتِقِ ذَاكَ الْإِنْسَانِ. إِنْ اسْتَطَعْنَا قَبُولَ الْآخِرِينَ كَمَا هُمْ، فَإِنَّ هَذَا قَدْ يَسَاعِدُهُمْ عَلَى التَّغْيِيرِ، لَكِنَّ الْقَرَارَ نَهَايَةَ الْأَمْرِ يَكُونُ قَرَارَهُمْ، وَالْمَسْئُولِيَّةَ مَسْئُولِيَّتَهُمْ.

٢. يَحُوزُ الْأَشْخَاصُ الَّذِينَ تَرْبِطُهُمْ عِلَاقَةٌ صَحِيَّةٌ بَعْضُهُم الْقُدْرَةَ وَالشَّجَاعَةَ وَالسَّمَاحَةَ لِأَنْ يَعْبرُوا لِبَعْضِهِمْ عَمَّا يَحْدُثُ فِي الْعِلَاقَةِ دُونَ خَجَلٍ أَوْ خَوْفٍ. فَالْعِلَاقَاتُ الصَّحِيحَةُ هِيَ الْعِلَاقَاتُ الَّتِي يُعَاتَبُ فِيهَا الْأَفْرَادُ بَعْضَهُمْ وَيُنَاقِشُونَ سَوْءَ الْفَهْمِ وَيَعْتَذِرُونَ لِبَعْضِهِمْ وَيَعْتَرِفُونَ بِالْأَخْطَاءِ بِسَهُولَةٍ وَبِأَقْلٍ قَدْرٍ مِنَ الْأَلَمِ.

٣. إِنَّ الْعِلَاقَاتِ الصَّحِيَّةَةَ هِيَ الْعِلَاقَاتُ الَّتِي تَحْوِي حَدُودًا صَحِيَّةً، وَتَسْمَحُ بِالْخُصُوصِيَّةِ، وَالْمَسْئُولِيَّةِ فِيهَا شَخْصِيَّةً وَفَرْدِيَّةً. لَا يَحْسَبُ أَحَدٌ نَفْسَهُ مَسْئُولًا عَنِ الْآخِرِ فِي إِطَارِ الْعِلَاقَاتِ الصَّحِيَّةِ بَيْنَ أَشْخَاصٍ بِالْغَيْنِ، بَلْ نَكُونُ مَسْئُولِينَ فِي إِطَارِ الْعِلَاقَةِ وَأَمَامَ بَعْضِنَا الْبَعْضِ. عَلَيْنَا أَنْ نَقْدِمَ إِلَى الطَّرْفِ الْآخِرِ كُلِّ مَا نَسْتَطِيعُهُ بِأَمَانَةٍ وَإِخْلَاصٍ، ذَاكِرِينَ دَائِمًا أَنَّ كُلَّ إِنْسَانٍ مَسْئُولٌ نَهَايَةَ الْأَمْرِ عَنِ حَيَاتِهِ وَاخْتِيَارَاتِهِ.

٤. إنَّ العلاقاتِ الصَّحِيَّةَ هي العلاقات التي تحوي مساحةً للتَّعبيرِ عن المشاعر والتَّعرُّفِ بِمشاعر الآخرين بِرغبةٍ حقيقيَّةٍ في معرفة ما يدور في الطرف الآخر وجدانيًّا قبل أن نعرِّف الأحداث التي تدور في حياته، وقبل التَّطوُّع بِإسداءِ النصائح.

٥. تسمَحُ العلاقاتُ الصَّحِيَّةُ بِالاختلافِ، ولا تتهدَّدُ بِوجوده، ولا تَعُدُّ الاتِّفاقَ في كلِّ شيءٍ شرطًا من شروطِ العلاقةِ الحميمة.

٦. تؤمِّنُ العلاقاتُ الصَّحِيَّةُ بِمبدأِ النِّموِّ التدرِجِيِّ للعلاقة بحسبِ القَدْرِ الذي تحويه من أمانٍ وقُدرةٍ على الانفتاح.

٧. تسمَحُ العلاقاتُ الصَّحِيَّةُ بِالاعتمادِ الصَّحِيِّ ما بين الناس، بحيث يساعد كلُّ منا الآخرَ في أمورٍ لا يستطيع ذلك الآخر تحقيقها، لكنَّها لا تسمَحُ بِالاعتمادِ المَرَضِيَّةِ التي تحوِّلنا إلى أشخاصٍ عاجزين.

٨. إنَّ العلاقاتِ الصَّحِيَّةَ هي تلك العلاقات التي تمارس الغفران والاحتمال، كما أنَّها تعطي فرصةً جديدةً، ولا تُحاسِبُ على أخطاء الماضي. مَنْ يعيشون في إطارِ علاقاتٍ صَّحِيَّةٍ، يؤمنون بالتَّعافي والتَّغيير والنِّموِّ من مرحلةٍ نُضجٍ إلى أخرى، وذلك في الحياة والعلاقات على حدٍّ سواء.

٩. تحتلُّ العلاقة الصَّحِيَّةُ التَّعبيرَ عنِ الاحتياجاتِ بِصدقٍ وانفتاح دونَ لُومٍ أو هجوم. كثيرون من الناس يعبِّرون عنِ احتياجهم إلى

الطرف الآخر عبر لوم الطرف الآخر وتأنيبه بسبب ابتعاده، وهذا بدلاً من التعبير الصريح والمباشر عن افتقاده، فتكون النتيجة مزيداً من الابتعاد.

١٠. تهدف العلاقات الصحيّة إلى إطلاق الآخر حراً والثقة في ولاءه للعلاقة وانتمائه إليها. إنّها العلاقات التي لا تُمارس السيطرة باسم الحبّ والصدّاقة. ولا تُمارس العلاقات الصحيّة أيضاً اللوم أو التّأنيب أو الاقتراب أو الابتعاد كمناوراتٍ للسيطرة. وهي تحتمل الابتعاد والاقتراب بحسب الظروف وبكلّ حرّيّة.

١١. لا تستأثر العلاقات الصحيّة بنا ولا تُحاول تملكنا، وإنّما تساعدنا على الانفتاح على الناس كلّهم، وتؤدّي إلى تقوية علاقاتنا بالأسرة والمجتمع والوطن. إنّ العلاقة التي تعزلنا عن الناس ويخالجنا فيها شعورٌ بالاكتفاء بعيداً عن كلّ البشر، هي تماماً علاقةٌ غير صحيّة. فكما يحتاج الإنسان إلى بناء صداقاتٍ وعلاقاتٍ قريبة وحميمة، فإنّه يحتاج أيضاً إلى مجتمعٍ شاملٍ يحوي علاقاتٍ متنوّعة.

السلوكيات القهرية

عادةً ما يكون لدى الاعتماديّ- أي مدمن الناس- إدمانٌ آخر كيميائيّ أو سلوكيّ كخطةٍ بديلةٍ للحصول على الاستقرار. فالسيطرة على البشر أصعبُ من السيطرة على الموادِّ والسلوكيات. لذا، فعندما يُحبَطُ

الاعتمادِيُّ في علاقاته بالبشر- وهو أمرٌ يحدث كثيراً جداً- فإنه يلجأُ إلى تلك الأشياء والسلوكيات لِيَمَارَسَ فيها اعتمادِيَّته. ونذكر أن من أكثر السلوكيات الإدمانية الشائعة بين الاعتماديين المتواطئين هي إدمان الجنس والأكل (أو عدم الأكل)، وإدمان الشراء إضافةً إلى إدمان الدين والروحانية.

مبادئ النماحي من الاعتمادية المتواطئة

أولاً: كَسْرُ الإنكار

تكمُنُ الخطوة الأولى للتَّعافي من أيِّ من أنواع الإدمانات في كَسْرِ الإنكار، ويعني اعتراف الاعتمادِيِّ بعجزه في مجال العلاقة بالآخرين، وأنَّ هذا العجز قد أدَّى إلى فقدانه القدرة على إدارة حياته بصورةٍ أو بأخرى. ولا ينكسرُ الإنكار عادةً إلا إذا وصلَ الاعتمادِيُّ إلى القاع. وقد يكونُ القاعُ خسارةً عاطفيةً (كما كانتِ الحال في قصَّة لبنى)،

لا يبدأُ التعافي من الاعتمادية المتواطئة، أو أيِّ من أنواع الإدمان إلا بعد كَسْرِ الإنكار. ولا ينكسرُ الإنكار عادةً إلا بعد الوصول إلى "قاع" حقيقي.

أو مشكلةً زوجيةً خطيرةً تهددُ بالانفصال أو تؤدِّي إلى الانفصال فعلاً. وقد تكونُ الإصابةُ بمرضٍ نفسيٍّ، كالاكتئاب مثلاً، هي بداية اكتشاف حقيقة الاعتمادية المتواطئة. من الشائع أيضاً أن إدمان المخدرات

ومباشرة برنامج العلاج يكون بداية اكتشاف الأنماط الاعتمادية الأخرى، ومنها إيمان الاعتمادية المتواطئة.

كما أشرنا سابقاً يُمكن "رفع القاع" عبر القراءة والمحاضرات ومدارس تنمية الشخصية ومهارات الحياة- كالتى أشارت إليها لبنى. إلا أنه عادةً ما يكون الارتطام بقاع حقيقي هو الأكثر فاعلية لكسر الإنكار.

ثانياً: روحانية التسليم لا تدنُّ السيطرة

تكمُن المشكلة بالنسبة إلى الاعتمادية في أن القوة العظمى بالنسبة إليه هي الآخرون. وفي الحقيقة، فإن القوة العظمى، بل والنهائية، بالنسبة إليه هي في نفسه. ويظهر ذلك من خلال ميّله القهري إلى السيطرة. لذا، فإن بدء العلاقة بالله،

كقوة عظمى، هي خطوة مهمة في طريق التعافي تشتمل على الإيمان بالله (حسب فهمنا لطبيعة علاقتنا بالله) كقوة أعظم منا جداً، وقرار تسليم الحياة والإرادة لعنايته تعالى، فيما نعيش حاسبين أن قوة الله تعمل فينا، ونحن مسؤولون عن تشغيلها، لكنها في الوقت

لا يحدث التعافي من أي من الإدمانات إلا بعد أن ندرك أننا نحتاج إلى قوة من الله تعمل فينا. ولأننا لسنا مصدر هذه القوة، فإننا مسؤولون عن تشغيلها كل يوم!

نفسه ليست منا، بل من الله وهي لن تعمل إلا إذا استسلمنا له.

الاعتمادِيُّ في علاقاته بالبشر- وهو أمرٌ يحدث كثيراً جداً- فإنه يلجأُ إلى تلك الأشياء والسلوكيات لِيَمَارَسَ فيها اعتمادِيَّتَه. ونذكر أن من أكثر السلوكيات الإدمانية الشائعة بين الاعتماديين المتواطئين هي إدمان الجنس والأكل (أو عدم الأكل)، وإدمان الشراء إضافةً إلى إدمان الدين والروحانيَّة.

مبادئ التعافي من الاعتمادية المتواطئة

أولاً: كَسْرُ الإنكار

تكمُنُ الخطوة الأولى للتعافي من أيٍّ من أنواع الإدمانات في كَسْرِ الإنكار، ويعني اعتراف الاعتمادِيِّ بعجزه في مجال العلاقة بالآخرين، وأنَّ هذا العجز قد أدَّى إلى فقدانه القدرة على إدارة حياته بصورةٍ أو بأخرى. ولا ينكسرُ الإنكار عادةً إلا إذا وصلَ الاعتمادِيُّ إلى القاع. وقد يكونُ القاعُ خسارةَ علاقةٍ عاطفيَّة (كما كانتِ الحال في قصَّة لبنى)،

لا يبدأُ التعافي من الاعتمادية المتواطئة، أو أيٍّ من أنواع الإدمان إلا بعد كَسْرِ الإنكار. ولا ينكسرُ الإنكار عادةً إلا بعد الوصول إلى "قاع" حقيقي.

أو مشكلةً زوجيَّةً خطيرةً تهدد بالانفصال أو تؤدِّي إلى الانفصال فعلاً. وقد تكون الإصابة بمرض نفسيٍّ، كالاكتئاب مثلاً، هي بداية اكتشاف حقيقة الاعتمادية المتواطئة. من الشائع أيضاً أن إدمان المخدرات

ومباشرة برنامج العلاج يكون بدايةً اكتشاف الأنماط الاعتمادية الأخرى، ومنها إدمان الاعتمادية المتواطئة.

كما أشرنا سابقاً يُمكن "رفع القاع" عبر القراءة والمحاضرات ومدارس تنمية الشخصية ومهارات الحياة- كالتى أشارت إليها لبنى. إلا أنه عادةً ما يكون الارتطام بقاع حقيقي هو الأكثر فاعلية لكسر الإنكار.

ثانياً: روحانية التسليم لا تدين السيطرة

تكمن المشكلة بالنسبة إلى الاعتمادية في أن القوة العظمى بالنسبة إليه هي الآخرون. وفي الحقيقة، فإن القوة العظمى، بل والنهائية، بالنسبة إليه هي في نفسه. ويظهر ذلك من خلال ميله القهري إلى السيطرة. لذا، فإن بدء العلاقة بالله،

كقوة عظمى، هي خطوة مهمة في طريق التعافي تشتمل على الإيمان بالله (حسب فهمنا لطبيعة علاقتنا بالله) كقوة أعظم منا جداً، وقرار تسليم الحياة والإرادة لعنايته تعالى، فيما نعيش حاسبين أن قوة الله تعمل فينا، ونحن مسؤولون عن تشغيلها، لكنها في الوقت

لا يحدث التعافي من أي من الإدمانات إلا بعد أن ندرك أننا نحتاج إلى قوة من الله تعمل فينا. ولأننا لسنا مصدر هذه القوة، فإننا مسؤولون عن تشغيلها كل يوم!

نفسه ليست منا، بل من الله وهي لن تعمل إلا إذا استسلمنا له.

الاعتمادِي في علاقاته بالبشر- وهو أمرٌ يحدث كثيراً جداً- فإنه يلجأُ إلى تلك الأشياء والسلوكيات لِيمارسَ فيها اعتمادِيته. ونذكر أن من أكثر السلوكيات الإدمانية الشائعة بين الاعتماديين المتواطئين هي إدمان الجنس والأكل (أو عدم الأكل)، وإدمان الشراء إضافةً إلى إدمان الدين والروحانية.

مبادئ التعافي من الاعتمادية المتواطئة

أولاً: كسرُ الإنكار

تكمُن الخطوة الأولى للتعافي من أي من أنواع الإدمانات في كسرِ الإنكار، ويعني اعترافَ الاعتمادِي بعجزه في مجال العلاقة بالآخرين، وأن هذا العجز قد أدى إلى فقدانه القدرة على إدارة حياته بصورةٍ أو بأخرى. ولا ينكسرُ الإنكار عادةً إلا إذا وصلَ الاعتمادِي إلى القاع. وقد يكونُ القاعُ خسارةَ علاقةٍ عاطفية (كما كانتِ الحال في قصة لبنى)،

لا يبدأ التعافي من الاعتمادية المتواطئة، أو أي من أنواع الإدمان إلا بعد كسر الإنكار. ولا ينكسر الإنكار عادةً إلا بعد الوصول إلى "قاع" حقيقي.

أو مشكلةً زوجيةً خطيرةً تهدد بالانفصال أو تؤدي إلى الانفصال فعلاً. وقد تكون الإصابة بمرض نفسي، كالإكتئاب مثلاً، هي بداية اكتشاف حقيقة الاعتمادية المتواطئة. من الشائع أيضاً أن إدمان المخدرات

ومباشرة برنامج العلاج يكون بدايةً اكتشاف الأنماط الاعتمادية الأخرى، ومنها إدمان الاعتمادية المتواطئة.

كما أشرنا سابقاً يُمكن "رفع القاع" عبر القراءة والمحاضرات ومدارس تنمية الشخصية ومهارات الحياة- كالتي أشارت إليها لبنى. إلا أنه عادةً ما يكون الارتطام بقاع حقيقي هو الأكثر فاعليةً لكسر الإنكار.

ثانياً: روحانية التسليم لا تدِين السيطرة

تكمُن المشكلة بالنسبة إلى الاعتمادي في أن القوة العظمى بالنسبة إليه هي الآخرون. وفي الحقيقة، فإن القوة العظمى، بل والنهائية، بالنسبة إليه هي في نفسه. ويظهر ذلك من خلال ميّله القهري إلى السيطرة. لذا، فإن بدء العلاقة بالله،

كقوة عظمى، هي خطوة مهمة في طريق التعافي تشتمل على الإيمان بالله (حسب فهمنا لطبيعة علاقتنا بالله) كقوة أعظم منا جداً، وقرار تسليم الحياة والإرادة لعنايته تعالى، فيما نعيش حاسبين أن قوة الله تعمل فينا، ونحن مسؤولون عن تشغيلها، لكنّها في الوقت

لا يحدث التعافي من أيّ من
الإدمانات إلا بعد أن ندرك أننا
نحتاج إلى قوة من الله تعمل
فينا. ولأننا لسنا مصدر هذه
القوة، فإننا مسؤولون عن
تشغيلها كل يوم!

نفسه ليست منا، بل من الله وهي لن تعمل إلا إذا استسلمنا له.

حتى يكون "تسليم الحياة" فعلاً في مجالَي التعافي والنُّضج، ينبغي ألا يكون القرار مجرد إجراء "وجودي" نتَّخذه مرةً واحدةً في العمر، بل لا بدَّ أن يكون ذلك في صورةِ خطواتٍ "عملية" نمارسها كلَّ يوم في سعيِّ دؤوبٍ لمعرفة مشيئة الله في كلِّ الأمور، وطلبِ القوَّة من الله لتنفيذ هذه المشيئة. تقول الخطوة الحادية عشرة من الخطوات الاثنتي عشرة للتعافي من الإدمان:

"طلبنا بالدُّعاء والتأمُّل أن ننمِّي علاقتنا الواعية بالله حسب ما نفهمه. وإننا نصلي لمعرفة مشيئة الله بالنسبة إلينا والقوَّة لتحقيق هذه المشيئة". وتشتمل الروحانيَّة أيضاً على جانبٍ فكريٍّ عبر القراءة وتذكر مبادئ التعافي يومياً.

من الضروريِّ هنا أن نوضح أن روحانيَّة التسليم لله هي التي تشفي تديُّننا؛ فالتديُّن لُونٌ آخِرٌ من الاعتمادية والسيطرة يتميِّز بالرَّغبة في الكمال، وبالكثير من الذُّنب والعار. ونؤكِّد أن التديُّن، في حدِّ ذاته، إدمانٌ آخِرٌ كثيراً ما يكون مصاحباً للاعتمادية المتواطئة. وقد أشارت لبني إلى هذا عندما تحدثت بشأنِ علاقتها الحالية بالله، وكيف اختلفت عن علاقتها السابقة.

ثالثاً: الانطلاق خارج إطار النفس

كما روت لبني في قصَّتها، كان للانطلاق في إطارِ مجتمعٍ جديدٍ من القبول غير المشروط تأثيرٌ كبيرٌ في تعافيتها من الاعتمادية المتواطئة.

يؤدي حضور المجموعات والاجتماعات والشركة مع أشخاص يعانون من الاعتمادية- إلى الخروج من العزلة واختبار مزيد من القبول من أشخاص يعرفون ما نخجل منه، ومع ذلك فإنهم يقبلون ذلك ويحترمونه. كما يؤدي هذا إلى تناقص الشعور بالخزي الذي يُعدُّ القوَّة الرئيسة المحرِّكة للإدمان. يُضاف إلى ذلك التعلم من خبرات الآخرين التي قد تُصحِّح المعتقدات المشوَّهة عن النفس والآخرين والعلاقات. كما تساعد علاقات الإشراف والمحاسبة المتبادلة (Accountability) الشخص الاعتمادي في أن يرى النقاط العمياء في شخصيته، وأن يقاوم ميَّله المستمر إلى الاعتمادية.

رابعًا: رعاية النفس

كما أشرنا، إنَّ لدى الشخص الاعتمادي مشكلة كبيرة في القدرة على رعاية النفس، لذا ينبغي أن يشتمل التعافي على التدريب وتقديم رعاية صحيَّة للنفس. في كتاب "ليس بعدُ اعتماديون"^{١٦}، كتبت ميلودي بيتي ستة عشر مبدأ من مبادئ رعاية النفس كأساس للشفاء من الاعتمادية، وإليكم في ما يلي بعض منها بتصرُّفٍ وتعديلٍ وإضافة:

١. مارس الانفصال

تتميَّز الاعتمادية بأنها رغبة طفولية غير ناضجة في الاندماج والتورط المبالغ فيه في حياة الآخرين. والانفصال لا يعني قطع العلاقات، ولكن

(16) M.Beattie, Codependent No More, (Minnesota: Hazelden), 1992. p. 57

ينبغي التوقف عن الالتصاق المبالغ فيه بالآخرين ضمن علاقات بلا حدود تؤدي إلى الألم وإعاقة نمو الطرفين. وقد يكون الانفصال مبالغاً فيه بداية الأمر بالنسبة إلى الاعتمادي الذي يُمارس الانفصال للمرة الأولى.

٢. لا تدع نفسك محمولاً بكل ربح.

يتصف الاعتمادي بأنه سهل التأثر عاطفياً بكل موقف، وقد يتأثر حتى إنه ينتقل من حالة إلى نقيضها تماماً. نحتاج حتى نشفى من الاعتمادية لأن ندرب أنفسنا على الانتظار، كأن نأخذ مثلاً نفساً عميقاً قبل القيام بأي رد فعل انفعالي، أو القيام بالخطوات التالية:

أ. درب نفسك أن تحدد ما إذا كانت مشاعرك أو أفعالك ردود فعل لما يحدث.

ب. حاول أن تستعيد سلامك وراحتك قبل أن تتخذ قراراً ما .

ج. افحص الأمر بموضوعية قبل اتخاذ أي رد فعل.

٣. حرّر نفسك من محاولة السيطرة على الأمور والأشخاص.

إن محاولة السيطرة على الأشخاص والمواقف تحد من حرّيتك وتجعلك أنت نفسك تحت السيطرة. أطلق الآخرين أحراراً حتى تعيش حراً أيضاً، ودع الحياة تسير. يقول دعاء السكينة، والذي أشرنا إليه سابقاً: ”ساعدني على أن أقبل العالم والناس كما هم، لا كما أريدهم أن يكونوا. ساعدني على أن أتغير أنا“.

٤. توقّف عن إنقاذ الآخرين ورعايتهم بشكلٍ مبالغٍ فيه.

حدّد مسؤوليّاتك الشخصية ومسؤوليّات الآخرين الذين في حياتك، ولا تحمل مسؤوليّة شخصٍ آخر. وإليكم أمثلةٌ لمفاهيم الرعاية المبالغ فيها:

١. أنا مسؤولٌ أن أجعلَ كلَّ من حوّلِي سعداءَ تمامًا.

٢. أنا مسؤولٌ أن أحميَ كلَّ مَنْ هم حوّلِي من الألم.

٣. أنا مسؤولٌ أن أصحِّحَ أخطاءَ مَنْ هم حوّلِي.

الواقع هو أننا قد نحاول أن نعملَ على إسعاد الآخرين، لكننا لن ننجحَ دائماً وبشكلٍ مطلق؛ إذ إنّ السعادةَ خيارٌ شخصيٌّ. وقد تفعلُ كلَّ ما تستطيع من أجلِ أحدِ الأشخاص، لكنه يظلُّ غيرَ سعيد. وليستِ الحماية الخالية من الألم، إلا فكرةً سحريةً غير واقعية؛ فالألم من المعالم الرئيسة للحياة في عالمنا.

قد يكون سببُ الألم أخطاءً مباشرةً قد ارتكبتها أو أخطاءً ارتكبتها آخرون، أو أنه نتيجةٌ لحالة عدم الكمال الموجود في العالم عموماً. إنّ تصحيح الأخطاء الشخصية هو مسؤوليّةٌ فرديةٌ لا يستطيع أحدٌ أن يحملها عن أيِّ أحدٍ آخر. ومع أننا قد نستطيع أن نلفت انتباه الآخرين إلى أخطائهم، فإنَّ عليهم هم أنفسهم أن يصحِّحوا مسارهم بشأن تلك الأخطاء. كما أنّ التعامل مع الألم الناتج عن أخطاء الآخرين؛ أو الناتج عن أحداث الحياة اليومية هو مهارةٌ حياتيةٌ كلُّ منا مسؤولٌ عن تنميتها في شخصيته.

5. توقّف عن الاعتماد على الآخرين بشكل كبير.

يتحتّم عليك التوقّف عن البحث عن السعادة لدى الأشخاص الآخرين. إنّ مصدرَ سعادتك موجودٌ داخلَكَ أنت وحدك، وليس داخلَ أيّ شخصٍ آخر. عليك بتعلّم الاعتماد على الله، فهو وحده من ينبغي أن يكون متكلناً. تعلّم أيضاً الاعتماد على نفسك؛ لأنّ نفسك هي الشخصُ الوحيدُ المسؤولُ عنك.

6. عش حياتك أنت، ولا تعش حياة شخصٍ آخر.

اكتشفْ بنفسك، ولنفسك، ما الذي تحتاجُ لأنْ تفعله كي ترعى نفسك جسدياً، ونفسيّاً، وروحياً. قد تحتاجُ لأنْ تتبّع نظاماً غذائياً معيّنًا، أو أن تعودَ إلى ممارسة الرياضة. قد تحتاجُ إلى الحصول على مشورة أو مساعدة نفسية فردية أو جماعية، كما قد تحتاجُ لأنْ تعيدَ اتّصالك بالله حسب ما تفهمه، وحسب المنظومة الدينية التي تؤمن بها.

7. تعلّم أن تحبّ ذاتك

اكتبْ قائمةً تحوي الأمور التي تحبّها، وتلك التي لا تحبّها في نفسك، ودرّبْ نفسك أن تقبلَ ما لا تستطيعُ أن تغيّره، وأن تعملَ على تغيير ما تستطيع تغييره ممّا تراه عيباً في شخصيتك.

8. تعلّم فنّ قبول الحياة على حالها.

اجتزّ مراحلَ "النوح" الصحيّ (Greif) على ما فقدته في الحياة. ابك تلك العلاقات المكسورة، وصحّح، قدر المستطاع، الأخطاء التي ارتكبتها بحقّ الآخرين وبحقّ نفسك.

٩. عَشْ مشاعركَ مهما كانت.

من قواعد الأسرة المضطربة: ”لا تشعر“. أمّا أنتَ فعوّد نفسك أن تعيشَ مشاعركَ وتقبلها وتعبر عنها. عبّر قائلاً: ”أنا غاضبٌ أو أنا حزين، أنا محببٌ أو أنا يائس، أنا فرحانٌ أو أنا متحمّس، أنا خائفٌ أو أنا حائر“.

١٠. فكّر بما يجول في ذهنك أنت، وحدّد أهدافك الشخصية.

لا تجعل شخصاً آخر يفكّر بالنيابة عنك. إنّ من حقك أن تفكّر وتقرّر وتخطئ وتراجع أفكارك وقراراتك. يجب أن تكون لك أهداف في الحياة تضعها أنت، وتسعى أنت لأن تحققها. لا تعش من أجل شخصٍ آخر.

خامساً: اختبار خبرات جديدة

يجد الشخصُ الاعتمادي صعوبةً في اللعب والاستمتاع بوقته والتمتع بإجازاته؛ لذا فإنّ من خطوات العلاج أن يُدرّب الاعتمادي نفسه على استعادة طفولته المفقودة باللعب والاستمتاع بالوقت دون تلك الجدّة المبالغ فيها. ويحتاجُ الاعتمادي أيضاً لأن يغيّر طريقة تفكيره المغرقة في السلبية بشأن الحياة، وأن يبدأ في توقع حدوث الأمور الإيجابية بدلاً من الانطلاق بحياة مريضة وملانةٍ بالمشكلات.

أخيراً وليس آخراً، أودُّ أن أختتم هذا الفصل بتعليقٍ أرسلته لبنى إلى الموقع^{١٧} الذي عرفتُ به طريق التعافي وذلك بمناسبة مرور سنةٍ على

(17) www.arabicrecovery.com

بدايتها في طريقها الجديد.

أريد أن أسجل اختبار الفرح. ففي مثل هذه الأيام من العام الماضي، قرأت هنا مقالة بعنوان "اليوم هو اليوم الأول من الباقي من عمرك" في وقت كان كل ما في ممزق. كان صدري يعجُّ بمشاعر حزن عميق وإحساس بالظلم. لم أرَ حينها في الحياة شيئاً جميلاً، ولا في العمر ما يجعله يستحق أن يُعاش. ومع أن رغبتني في معرفة طريق التعافي جاءت قوية جداً، فقد كانت خطواتي، وبالرغم من تلك الرغبة الشديدة، بطيئة متثاقلة كأنني أجرُّ حملاً ثقيلاً. كنت أتكلم وأبكي ثم أعاود الكلام والبكاء وهكذا. كان هذا كل ما أفعله في طريق التعافي، وكان ردُّ الفعل الذي حصلت عليه هو القبول والحب العميق من كل من ساعدوني في طريقي. كان عنوان هذه المقالة هو المحرك الذي كان يدفعني. قلتُ لِنفسي: إنه اليوم الأول، أجل اليوم الأول، إذا يوجد رجاء. ليست هذه نهاية الدنيا وإنما بدايتها، فماذا تريد منها؟ ابداي اليوم، واحلمي بعلاقاتٍ أصدق وأكثر صحةً.

لقد كنت متألِّمة بسبب مشاعرٍ مُختلطة من الشعور بالذنب إلى الشعور بالظلم، ومن الشعور بالغضب إلى الشعور بالحزن. شعرتُ بأن كلَّ البشر ظالمون، وكأنهم شياطينٌ بأجساد آدمية. أكملتُ طريقي، وشيئاً فشيئاً استطعتُ أن أقبلَ مشاعري دون أن أناقشها، ولكنني كنتُ أناقش الأفكار التي آلت إليها مشاعري. تحدتُ فكرة أن كلَّ البشر سيئون، وبدأتُ أفكر بطريقة أكثر صحةً وواقعية. كما طبقتُ هذه المبادئ طوال عام

٢٠٠٨، لكنني ما تصوّرتُ قطُّ أن تكون النتيجة مذهلةً إلى هذا الحدِّ. أنا اليوم أستقبلُ عام ٢٠٠٩ وأنا أشعرُ بالسعادة، وأريد أن أحتضنَ الدنيا كلها بذراعيَّ. لم يتغيَّر شيءٌ بعدُ في حياتي. لم يتغيَّر مكانُ إقامتي أو عملي، كما لم أرتبطُ بزواجٍ أو علاقةٍ عاطفيَّة. إنَّ فرحي الآن نابِعٌ من الداخل - نابِعٌ من أعماقي.

الفصل السادس

إدمان الجنس

الخطر القادم إلى الشرق!

فإيا أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، عرف الغرب ما صار يُعرفُ بمصطلح "الثورة الجنسية". يعزو البعض ظهورَ هذه الثورة إلى اختراع حبوبٍ مَنع الحمل في سنة ١٩٦٠ كوسيلةٍ سهلةٍ ومؤكدَةٍ لَمَنع حدوث الحمل؛ ممَّا أدَّى إلى تناقُص الخوفِ من الحمل، وانفلات العنان للمزيد من الحرِّيَّة الجنسيَّة. يُرجع آخرون ظهورها إلى تحرُّر النساء نتيجة الاستقلال المادِّي الذي حصلنَّ عليه لَمَّا دخلت أعدادٌ كبيرةٌ منهنَّ إلى سوقِ العمل بعد الحرب العالميَّة الثانية. بينما يُرجع فريقٌ ثالثٌ ذلك إلى استمرار تيار التحديث والتصنيع مع بداية القرن التاسع عشر، وتناقُص المشاعر الدينيَّة، لا سيَّما بعد ثورة التحليل النفسيِّ في عشرينيات القرن العشرين، والتي أعادت وَضَعَ الرغبة الجنسيَّة في بؤرة اهتمام الثقافة والفنِّ والأدب والحياة الاجتماعيَّة. في واقع الأمر، لقد تعدَّدتِ العوامل المسبِّبة، ويعتقد الكثيرون أنَّه لا يوجدُ سببٌ واحدٌ مسؤولٌ عن هذه الظاهرة.^{١٨} على أيَّة حال، لقد تزايدت الثورة الجنسيَّة خلال الستينيات والسبعينيات من القرن العشرين، وتعدُّ سنة ١٩٧٣ تحديداً سنة حاسمةً في هذا المجال؛ حيث اتُّخذ في هذه السنة قراران أسهما في تعزيز الثورة الجنسيَّة وهما: قرارُ المحكمة العليا الأمريكيَّة بإباحة الإجهاض، وقرارُ الجمعيَّة الأمريكيَّة للطبِّ النفسيِّ برفع الجنسيَّة المثليَّة من النسخة الثالثة للدليل الأمريكيِّ لتشخيص الأمراض النفسيَّة وإحصائها. ولهذين القرارين صلةٌ وثيقةٌ ببعضهما، وهذا يعكسُ التغيير الذي طرأ

(18) Alan Petigny, "Illegitimacy, Postwar Psychology, and the Reperiodization of the Sexual Revolution" *Journal of Social History*, fall 2004

على المجتمع الغربي. ويقول جريجوري هردت^{١٩} مُعلقًا: "لَمَّا انفصلَ الجنسُ عن الأسرة والإنجاب والأبوة والأمومة، صارَ المناخُ الاجتماعيُّ والثقافيُّ مهينًا لنموِّ ما يُعرَفُ بالهويَّةِ المثليَّةِ، وقبول المجتمع لها".

الوضع في الشرق

خلال السنوات الثلاثين التي تَبَعَتِ انطلاقَ شرارةِ الثورةِ الجنسيَّةِ في الغرب، ظلَّ الشرقُ محصَّنًا ضدَّ هذه الثورةِ بسببِ العزلةِ الجغرافيَّةِ، والرقابةِ الحكوميَّةِ على تدفُّقِ المعلوماتِ من ناحية، وتميُّزِ الثقافةِ الشرقيَّةِ بالميلِ إلى التزامِ الصِّمتِ والسريَّةِ في كلِّ ما يتعلَّقُ بالجنسِ من ناحيةٍ أُخرى. غير أنَّ السنواتِ العشرينِ الأخيرةِ، شهدتْ تسارعَ العجلةِ باتِّجاهِ المزيدِ من الحرِّيَّةِ الجنسيَّةِ، وذلكِ بتأثيرِ الثورةِ المعلوماتيَّةِ التي أَلغَتْ عمليًّا كلَّ أنواعِ الرقابةِ التي كانتْ تمنعُ وصولَ الثورةِ الجنسيَّةِ إلى الشرقِ. لقد صارتِ الأجواءُ مفتوحةً، وأخذتْ تَعجُّ بالأموجِ الرقميَّةِ التي تحملُ بثَّ القنواتِ الجنسيَّةِ، وازدحم الفضاءُ الإلكترونيُّ بالمواقعِ الإباحيَّةِ عبر شبكةِ الإنترنت. وقد أشارتْ إحدى الدراساتِ إلى أنَّ نحو ٨٠٪ من محتوى الشبكةِ الدوليَّةِ جنسيٌّ. وتحت ضرباتِ مطرقةِ الإثارةِ الجنسيَّةِ المستمرَّةِ من ناحية، وسندانِ الإحباطِ الجنسيِّ والاقتصاديِّ والسياسيِّ؛ وتناقصِ فُرصِ الزواجِ من ناحيةٍ أُخرى، إضافةً إلى الفصلِ

(19) Herdt, Gregory. (1996) " Developmental discontinuities and sexual orientation across cultures" In Sexual orientation. New York: Oxford University Press, pp. 208-236

الصارم بين الجنسين، وتيارات التزمّت الديني من ناحية ثالثة، يُعاني الشباب العربي معاناةً يوميةً تخرج من حينٍ إلى آخر في صورة إدماناتٍ جنسيةٍ سرّيةٍ لا تلبث أن تظهرَ على السطحِ شبيهةً بنشاطِ بركانيٍّ في صورةٍ تحرّشاتٍ جنسيةٍ مُتزايدةٍ في الشدّة والتكرار والانتشار.

أعلى درجات الإنكار

بالرغم من أننا مُحاطون بمظاهرٍ عديدةٍ لإدمان الجنس، فإننا نُقاومُ هذه الحقيقة بكلِّ ما أوتينا من قوّة. قد نقبلُ أن يكونَ من حولنا مدمنو خمورٍ أو مخدّرات، لكننا لا نقبلُ مفهومَ إدمان الجنس. ومع أننا قد نتحدّثُ بشأنِ "إفراطٍ في الجنس" أو "انحرافاتٍ جنسيةٍ"، فإننا، كأفرادٍ ومجتمعٍ، نهأبُ أن نستخدمَ تعبيرًا يشيرُ إلى فقدان السيطرة على الجنس.

لماذا نقاومُ مواجهةَ حقيقةِ وجودِ إدمان الجنس وخطورته؟ للإجابة عن هذا التساؤل، يقدّم د. باتريك كارنز، وهو أشهر المتخصّصين في هذا المجال في العالم^{٢٠}، ثلاثة أسبابٍ لهذا الموقفِ المنكرِ لحقيقةِ إدمان الجنس:

”أولاً: إنّ الجنسَ ضروريٌّ؛ فهو ضرورةٌ من ضروراتِ بقاءِ الجنسِ البشريِّ، ومكوّنٌ أساسيٌّ من مكوّناتِ هويّةِ الإنسانِ ذكرًا كان أم أنثى. والجنسُ

(20) Patrick Carnes Don't Call it Love Recovery from Sexual addiction, (N.Y: Bantam books), 1991



أيضاً احتياج مشروع وحيوي في حياة الإنسان. قد لا نشعر بالكثير من التهديد عندما نتحدث بشأن إدمان الخمر أو المخدرات؛ لأننا قادرون على الاستغناء عن هذه الأمور، لذا نظن أننا محميون من هذا الإدمان. أما الحديث بشأن إدمان الجنس أو الأكل، فله رهبة؛ لأننا قد لا نستطيع أن نحمي أنفسنا منه.

ثانياً: إن الجنس قوي؛ لذا فهو مكوّن دائم من مكوّنات الفن والإعلام والإعلانات التجارية. يبيع الجنس كل المنتجات من السيارة الفارهة إلى معجون الحلاقة، كما أن الجنس يبني الأسر ويهدئ المزاج، وتقول بعض الأبحاث إن للجنس تأثيراً شافياً في الكثير من الأمراض.

ثالثاً: الجنس مخيف؛ فهو كما يبني الأسر يهدمها، وكما يهدئ المزاج يثير الغضب، بل وقد يتسبب بالكثير من العنف الذي يؤدي إلى القتل في بعض الأحيان“.

وعلى خلفية هذه الدرجة العالية من الخوف والإنكار، يزداد الأمر صعوبة على الأطباء والمعالجين ومقدمي الرعاية النفسية والاجتماعية في اكتشاف هذا النوع الخبيث من الإدمان والتعامل معه.

ويُعدُّ الاختبار الذاتي التالي أحد الطرق المستخدمة لكسر الإنكار، ولو جزئياً، وتستخدمه زمالة مدمني الجنس المجهولين (Sex Addicts):(Anonymous

هل أنت مدمن جنس؟

ضع كلمة (صح) إذا كانت الإجابة بنعم و(خطأ) إذا كانت الإجابة بلا.

١. أَتُخْفِي عَنِ الْأَشْخَاصِ الْمَهْمِيِّينَ بِالنِّسْبَةِ إِلَيْكَ أَسْرَارًا عَنِ نَشَاطَاتِكَ الْجِنْسِيَّةِ وَالْعَاطِفِيَّةِ؟ أَتَعِيشُ حَيَاةً مَزْدَوِجَةً: أَمَامَ النَّاسِ بِطَرِيقَةٍ، وَفِي السِّرِّ بِطَرِيقَةٍ أُخْرَى؟
٢. أَدْفَعُكَ احْتِيَاجُكَ الْجِنْسِيَّ إِلَى مِمَارَسَةِ الْجِنْسِ فِي أَمَاكِنَ وَمَوَاقِفَ غَيْرِ تَقْلِيدِيَّةٍ: فِي مَكَانِ الْعَمَلِ أَمْ فِي الْبَيْتِ مَعَ وُجُودِ أَهْلِكَ أَمْ فِي سَيَّارَةٍ أَمْ فِي مَكَانِ عِبَادَةٍ؟
٣. عِنْدَمَا تَتَعَامَلُ مَعَ الْمَجَلَّاتِ أَوْ التَّلْفَازِ أَوْ أَيِّ مِنْ وَسَائِلِ الْإِعْلَامِ الْمَخْتَلِفَةِ، أَتَجِدُ نَفْسَكَ بِصُورَةٍ تَلْقَائِيَّةٍ تَبْحَثُ فِيهَا عَنِ مَوَادِّ مَثِيرَةٍ جِنْسِيًّا؟
٤. هَلْ تَتَدَخَّلُ الْخَيَالَاتِ وَأَحْلَامِ الْيَقِظَةِ الْجِنْسِيَّةِ وَالرُّومَانِسِيَّةِ فِي حَيَاتِكَ وَتَمْنَعُكَ مِنْ مَوَاجَهَةِ مَشَاكِلِكَ الْحَقِيقِيَّةِ؟ أَتَهْرَبُ دَائِمًا مِنْ مَشَاكِلِكَ بِالتَّفَكِيرِ فِي الْجِنْسِ؟
٥. أَتَشْعُرُ غَالِبًا بِأَنَّكَ تُرِيدُ الْإِبْتِعَادَ عَنِ الشَّخْصِ الَّذِي مَارَسْتَ مَعَهُ الْجِنْسَ بَعْدَ الْمِمَارَسَةِ؟ أَتَشْعُرُ كَثِيرًا بِالنَّدَمِ وَالْعَارِ أَوْ الذَّنْبِ بَعْدَ الْمِمَارَسَةِ الْجِنْسِيَّةِ؟

٦. أَتَشْعُرُ بِالْعَارِ وَعَدَمِ الْاحْتِرَامِ لِجَسَدِكَ أَوْ لِرِغْبَتِكَ الْجِنْسِيَّةِ، وَتَتَفَادَى أَنْ تَلْمَسَ جَسَدَكَ أَوْ الدَّخُولَ فِي آيَةٍ عِلَاقَةٍ جِنْسِيَّةٍ؟ أَتَخْشَى أَلَّا تَكُونَ لَدَيْكَ مَشَاعِرُ جِنْسِيَّةٍ؟

٧. أَتَجِدُ بَعْدَ مُضِيِّ وَقْتٍ عَلَى كُلِّ عِلَاقَةٍ جَدِيدَةٍ أَنَّ الصِّفَاتِ السَّيِّئَةَ نَفْسَهَا الَّتِي جَعَلْتِكَ تَتْرَكَ الْعِلَاقَةَ السَّابِقَةَ تَبْدَأُ بِالظُّهُورِ؟ هَلْ تَكَرَّرُ أَخْطَاءُكَ فِي الْعِلَاقَاتِ؟

٨. أَتَجِدُ أَنَّ مِمَارَسَاتِكَ الْجِنْسِيَّةَ وَالْعَاطْفِيَّةَ تَتَطَوَّرُ وَتَأْخُذُ أَشْكَالًا جَدِيدَةً لِأَنَّكَ لَمْ تَعُدْ تَشْعُرُ بِالِإِثَارَةِ مِنَ الطَّرِيقِ الْقَدِيمَةِ؟

٩. أَقْبِضَ عَلَيْكَ مِنْ قَبْلِ، أَوْ أَنَّكَ حَالِيًا فِي خَطَرِ الْقَبْضِ عَلَيْكَ، بِسَبَبِ مِمَارَسَاتٍ غَيْرِ قَانُونِيَّةٍ كَالْتَلَصُّصِ عَلَى الْآخَرِينَ، أَوْ الْاسْتِعْرَاضِ (Exhibitionism) أَوْ الدَّعَارَةِ أَوْ الْإِعْتِدَاءِ الْجِنْسِيِّ عَلَى الْأَطْفَالِ أَوْ الْمَكَالِمَاتِ الْهَاتِفِيَّةِ الْفَاضِحَةِ؟

١٠. أَيَّتَعَارُضُ سَعْيُكَ وَرَاءَ الْعِلَاقَاتِ الرُّومَانِيَّةِ وَالْجِنْسِيَّةِ مَعَ مَعْتَقِدَاتِكَ الدِّينِيَّةِ وَنَمُوكِ الرُّوحِيِّ، وَمَعَ ذَلِكَ فَأَنْتَ لَا تَزَالُ مُسْتَمِرًّا فِي هَذَا السَّعْيِ؟

١١. أَتُوجِّهُ، بِسَبَبِ الْمِمَارَسَاتِ الْجِنْسِيَّةِ، خَطَرَ الْمَرَضِ أَوْ الْحَمْلِ غَيْرِ الْمَرْغُوبِ فِيهِ أَوْ التَّعَرُّضَ لِلْعَنْفِ، وَمَعَ ذَلِكَ فَأَنْتَ لَا تَزَالُ تُمَارِسُهَا عَلَى آيَةٍ حَالٍ؟

١٢. أشعرت، بسبب علاقاتك وممارساتك الجنسية المتعددة، باليأس والإحباط أو الاغتراب عن الآخرين، بل وبالتفكير في الموت أو الانتحار؟

إذا كنت قد أجبت بنعم عن أكثر من سؤال من هذه الأسئلة، فأنت متورط في مشكلة إدمانية جنسية، وتحتاج لأن تأخذ الأمر بجدية. وبطبيعة الحال، تزداد شدة المشكلة بازدياد العبارات التي تنطبق عليك في الاختبار أعلاه.

جاءتني مريم، وهي شابة في بداية العشرينيات، عيناها تشعان بالذكاء وكلامها يتميز بالفراصة واللباقة الشديتين، وبدأت حديثها إلي بالقول: "ربما تكون أنت آخر أمل بالنسبة إلي!"

- تساءلت: "كيف؟"

- قالت: "لقد ترددت كثيراً قبل حضوري إليك. لقد كان هناك حوار، أو لنقل شجار، بيني وبين "مريم" إن كنا "سنحضر" لك أم لا!"

- قلت: "أنت ومريم!"

- قالت: "أجل. أنا وذاتي!"

وعندما سألتها عن سبب الموضوع، أجابت:

٦. أَتَشْعُرُ بِالْعَارِ وَعَدَمِ الاحْتِرَامِ لِجَسَدِكَ أَوْ لِرَغْبَتِكَ الْجَنَسِيَّةِ، وَتَتَفَادَى أَنْ تَلْمَسَ جَسَدَكَ أَوْ الدَّخُولَ فِي آيَةٍ عِلَاقَةٍ جَنَسِيَّةٍ؟ أَتَخْشَى أَلَّا تَكُونَ لَدَيْكَ مِشَاعِرٌ جَنَسِيَّةٌ؟

٧. أَتَجِدُ بَعْدَ مُضِيِّ وَقْتٍ عَلَى كُلِّ عِلَاقَةٍ جَدِيدَةٍ أَنَّ الصِّفَاتِ السَّيِّئَةَ نَفْسَهَا الَّتِي جَعَلْتِكَ تَتْرَكَ الْعِلَاقَةَ السَّابِقَةَ تَبْدَأُ بِالظُّهُورِ؟ هَلْ تَكَرَّرُ أَخْطَاءَكَ فِي الْعِلَاقَاتِ؟

٨. أَتَجِدُ أَنَّ مِمَارَسَاتِكَ الْجَنَسِيَّةَ وَالْعَاطْفِيَّةَ تَتَطَوَّرُ وَتَأْخُذُ أَشْكَالًا جَدِيدَةً لِأَنَّكَ لَمْ تَعُدَّ تَشْعُرُ بِالِإِثَارَةِ مِنَ الطَّرِيقِ الْقَدِيمَةِ؟

٩. أَقْبَضَ عَلَيْكَ مِنْ قَبْلِ، أَوْ أَنَّكَ حَالِيًا فِي خَطَرِ الْقَبْضِ عَلَيْكَ، بِسَبَبِ مِمَارَسَاتٍ غَيْرِ قَانُونِيَّةٍ كَالْتَلُّصِّ عَلَى الْآخَرِينَ، أَوْ الِاسْتِعْرَاضِ (Exhibitionism) أَوْ الدَّعَارَةِ أَوْ الِاعْتِدَاءِ الْجَنَسِيِّ عَلَى الْأَطْفَالِ أَوْ الْمَكَالِمَاتِ الْهَاتْفِيَّةِ الْفَاضِحَةِ؟

١٠. أَيَّتَعَارُضُ سَعْيِكَ وَرَاءَ الْعِلَاقَاتِ الرُّومَانِسِيَّةِ وَالْجَنَسِيَّةِ مَعَ مَعْتَقَدَاتِكَ الدِّينِيَّةِ وَنَمُوِّكَ الرُّوحِيِّ، وَمَعَ ذَلِكَ فَأَنْتَ لَا تَزَالُ مُسْتَمِرًّا فِي هَذَا السَّعْيِ؟

١١. أَتَوَاجِهُ، بِسَبَبِ الْمِمَارَسَاتِ الْجَنَسِيَّةِ، خَطَرَ الْمَرَضِ أَوْ الْحَمْلِ غَيْرِ الْمَرْغُوبِ فِيهِ أَوْ التَّعَرُّضَ لِلْعَنْفِ، وَمَعَ ذَلِكَ فَأَنْتَ لَا تَزَالُ تُمَارِسُهَا عَلَى آيَةٍ حَالٍ؟

١٢. أشعرت، بسبب علاقاتك وممارساتك الجنسية المتعددة، باليأس والإحباط أو الاغتراب عن الآخرين، بل وبالتفكير في الموت أو الانتحار؟

إذا كنت قد أجبت بنعم عن أكثر من سؤال من هذه الأسئلة، فأنت متورط في مشكلة إدمانية جنسية، وتحتاج لأن تأخذ الأمر بجديّة. وبطبيعة الحال، تزداد شدة المشكلة بازدياد العبارات التي تنطبق عليك في الاختبار أعلاه.

جاءتني مريم، وهي شابة في بداية العشرينيات، عيناها تُشعان بالذكاء وكلامها يتميز بالفراصة واللباقة الشديتين، وبدأت حديثها إليّ بالقول: "ربّما تكون أنت آخر أملٍ بالنسبة إليّ!"

- تساءلت: "كيف؟"

- قالت: "لقد ترددت كثيراً قبل حضوري إليك. لقد كان هناك حوار، أو لنقلُ شجار، بيني وبين "مريم" إن كُنّا "سنحضر" لك أم لا!"

- قلتُ: "أنت ومريم!"

- قالت: "أجل. أنا وذاتي!"

وعندما سألتها عن سبب الموضوع، أجابت:

”إني إنسانةٌ جنسيَّةٌ جدًّا!“

كانت تلك عبارةً قويَّةً ومباشرةً ليس من السهل أن تعلنها فتاةٌ في العشرينيَّات في مجتمعنا المحافظ. أَلقَتْ مريمَ عبارتها عليَّ وأخذتُ تنتظرُ لِتَرى ردَّ فعلي.

صمتُ منتظرًا منها أن تُكَمِّلَ.

”أنا أمارس الجنسَ بشراهةٍ شديدة. وقد تعبت!“

تعبت.. أجل، تعبتُ وأريد الله!“

وبعد ثوانٍ من الصمت، ودون أيِّ توجيهٍ مِنِّي، راحتُ مريمُ تتحدَّثُ بِشأنِ طفولتِها.

- ”لقد كانتِ البداية مع عمِّي.“

- ”عمِّك؟“

- ”هو عمِّي الأصغر الذي يكبرني بسنواتٍ قليلة. كان وقتها في سنِّ السابعة عشرة، فيما كنتُ في سنِّ العاشرة، وكانتُ لدينا شقةٌ فارغةٌ في البناية، وكان يأخذني إليها. إنَّ لديَّ العديد من الإخوة والأخوات حتَّى إنَّ أمِّي ما كانتُ تَلحَظُ غيابَ أيِّ مِنَّا.“

تغيّرت ملامحُ مريم قليلاً، وراحت الابتسامةُ العصبيةُ، التي كانت تتخفى مريمٌ وراءها كنوع من ”المكياج“، تختفي معلنةً بدايةً تلامسها مع مشاعرها الحقيقية.

من ثمّ أضافت: ”لم أكن أحبُّ ما كان يفعله معي، لكنني كنتُ أحبُّ اهتمامه بي. لقد كان يُشعّرني بالأهميّة والقيمة التي لم أكن أشعر بها وسط إخوتي وأخواتي من يكبرونني. لقد كنتُ أنا الصغيرة المنسيّة بالنسبة إلى أبي المسنّ وأمّي المرهقة.

لقد علّمني كلُّ شيء. ومن وقتها صار الجنسُ جزءاً أساسياً من حياتي“.

- ”صرتُ تحبّين الجنس“.

- ”لا أعرف. لا أستطيع أن أجزم إن بدأتُ وقتها أحبُّ الجنس أم لا، غير أنني صرتُ أرى الدنيا منذ ذلك الحين بمنظار جنسيّ. والغريب أن كلَّ من صادفني من رجالٍ منذُ ذلك الوقت، كانوا لا يرونَ فيّ إلا ”كائنًا جنسيًّا“ فحسب، وهذا جعلني أصدّقُ هذا كلَّ التصديق“.

- ”تورّطت من بعدها في علاقاتٍ جنسيّةٍ عديدة“.

- ”لا أستطيع أن أقولَ علاقات. فلم يكن الأمرُ يدومُ أكثرَ من أيّام. ومع أن الجنس ذاته لم يكن هدفي، فإنني كنتُ أستمعُ بأن أرى

لهفة الرجال عليّ. لقد كان الجنس هو ما يعطيني هذا الإحساس
بالقيمة والأهميّة.“

- ”إحساسٌ بأنك مرغوبة“.

- ”أجل، أني مرغوبةٌ ولي قيمة“.

- ”ولماذا تريدان التوقف؟“

- ”لأنني كنتُ أستخدمُ الجنسَ للسيطرة على الرجال؛ لكنني الآن
وقعتُ تحت سيطرة الجنس فصرتُ لا أستطيع العيش دون إقامة
علاقات جنسيّة إمّا بأحد الرجال أو بشكلٍ ذاتي، وبصورة جعلتني
أشعرُ بخزي شديد.

حتّى في العمل، أقمتُ علاقات جنسيّة بكلِّ صاحبِ عملٍ
التحقّتُ به، وما إن أترك عملي، حتّى تنتهي العلاقة“.

- ”تركتِ أكثر من عمل“.

- ”نعم و..“

حاولتُ مريم أن تتماسك، لكنّ دموعها غلبتها، وحشرج صوتها،
ثمّ قالت:

”أصبحتُ أمارسُ الجنسَ بمقابلٍ“

مضتُ ثوانٍ لم يتكلّم فيها أحدٌ ومريم تحاول السيطرة على دموعها، وأنها مريم لحظات الصمت تلك بقولها:

”كلامك عن القبول جعلني أعتقدُ أنّ الله قد يقبلني؛ وأنّي قد أتغيّر. أنا أريد الله!“

- ”مريم، بمّ تشعرين الآن؟“

- ”أشعرُ ببعض الراحة، لكنني لا أظنُّ أنّي سأتوقّف بسرعةٍ عن ممارسة الجنس.“

- ”أفهم ذلك.“

لقد أعلنتُ مريم حاجتها إلى الله، واعتقدتُ أنّه سيقبلها رغم خطيئتها وعارها. سنتطرقُ إلى قصة مريم من حينٍ إلى آخر في صفحاتٍ لاحقةٍ من كتابنا هذا.

مستويات إدمان الجنس

في كتابه ”خارج الظلال“^{٢١}، يقدم باتريك كارنز ثلاثة مستويات من

(21) Patrick Carnes, Out of the Shadows

إدمان الجنس. قد يَظُلُّ الشخصُ في المستوى الأوَّل، في حين تظهرُ في حياته أغلب أعراض إدمان الجنس السابقة. غير أنَّ المستويات الأعلى من الإدمان تؤدِّي إلى المزيد من المشكلات الاجتماعية والقانونية ذات العواقب الوخيمة.

المستوى الأوَّل (إدمانُ جنسٍ "طبيعيّ")

١. الخيالُ الجنسيُّ (Sexual Fantasies) أو أحلامُ اليقظة الجنسيَّة: قد يَظُلُّ هذا هو الإدمان الوحيد، أو قد يؤدِّي إلى غيره من الإدمانات الجنسيَّة.

٢. إدمان العادة السريَّة (Masturbation):

إذ قد تصيرُ العادةُ السريَّة في حدِّ ذاتها إدماناً يمنعُ المدمنَ من الاستمتاع بالجنس الطبيعيِّ في الزواج؛ وذلك لأنَّ هذه الممارسة متاحةٌ أكثر من الزوجة، ولا تحتاج إلى عبءِ العلاقة بآخر. عادةً ما يشكُلُ إدمانُ الصُّور الجنسيَّة (Pornography)، مع إدمان العادة السريَّة نوعاً من التغذية المتبادلة، فكلُّ منهما يقوِّي الآخر ويرسِّخه.

٣. إدمان العلاقات الجنسيَّة:

يميلُ المدمنُ في هذا النوع من الإدمان إلى ممارسة الجنس ضمن علاقات عاطفية وجنسيَّة متعدِّدة، وفي هذه الحال، يُضافُ إدمان الحبِّ إلى إدمان الجنس، إذ يقوِّي أيضاً كلاهما الآخر.

٤. إدمانُ الجنسِ التجاريِّ (Commercial Sex/Prostitution) أو الجنسُ مقابلَ المالِ:

ويتضافر هنا الاحتياجُ إلى الجنس مع الاحتياج إلى المال أو ربّما المخدّرات، وتقوّي هذه الإدمانات بعضها بعضاً.

٥. إقامة علاقة جنسيّةٍ بمجهولين (Anonymous Sex):

يعبّر أحدهم عن هذا النوع من الإدمان بقوله إنّه ما إن يعرف اسم الشخص، حتّى تتبخّر الرغبةُ الجنسيّة في الحال. ويحدثُ هذا بصورةٍ كبيرةٍ في الجنس المثليّ. في هذه الحال، يزيد الغموض والشعور بالخطر والمغامرة من شدّة الإثارة الجنسيّة.

ومن المهمّ أن نفهمَ أن ليس بالضرورة أن يتحوّل المدمن من إدمان العادة السريّة إلى إدمان الجنس التجاريّ عندما تزداد شدّة الإدمان؛ حيث إنّ تغييرَ نوع الإدمان لا يعتمد على شدّة الإدمان بقدر ما يعتمد على عواملٍ شخصيّةٍ ونفسيّةٍ. فقد يظلُّ الشَّخصُ المنطوي مدمناً طوال العمر على العادة السريّة فقط، ويصل بها إلى شدّة إدمانٍ عاليةٍ جدّاً دون أن يتحوّل إلى الجنس التجاريّ مثلاً.

المستوى الثاني (إدمانُ جنسٍ "غير طبيعيّ")

والمقصودُ بهذا المستوى ممارسةُ الجنس بطرقٍ أخرى خاصّةٍ غير الجنس المعتاد.

في هذا النوع ثمة بعض الدَّرَجَاتِ الخفيفة من الاعتداء وانتهاك الخصوصية، مثل الاستعراض والتلصص.

١. التعلق (Fetishism):

وهو الشعور بإثارة جنسية شديدة مرتبطة بأشياء أو سلوكيات أو مواقف أو أجزاء من الجسم (غير الأعضاء التناسلية) أو أنواع من الملابس (كالأحذية)، بدل الانجذاب الجنسي الطبيعي.

٢. الاستعراض (Exhibitionism):

يتميز مثل هؤلاء الأشخاص بالخلج والانطواء الشديد، وهم غالباً ما يُمارسون سلوكيات غريبة كارتداء معطف طويلة على عُريهم، ويفتحون المعطف ويغلقونه بسرعة قدام إحدى النساء من المارة في شارع غير مزدحم، وهذا ما يُسمى "ومضة" (Flashing). وفي هذه الحال، يُدمنُ الشخص ردّ الفعل الذي يظهر على الآخرين عندما يستعرض جسمه قدامهم. قد يكون رد فعل الطرف الآخر ابتسامة تنم عن إثارة جنسية، أو نظرة ذهول أو صدمة أو خوفاً. على أية حال، يتوقف الأمر عند هذا الحد ويصل المدمن إلى ذروة نشوته الجنسية من خلال رد فعل كهذا فحسب.

ذات مرة جاءني شاب في مقتبل العمر كان قد حصل لتوه على وظيفة مرموقة، وهو يعاني من هذا الإدمان الذي جعله يقود سيارته عارياً، فيما يتعرّض أحياناً إلى أفضع الشتائم، أو أحياناً

أخرى إلى إجباره على التوقف وإخراجه من سيارته وضربه ضرباً مبرحاً من قبل بعض المارة.

٣. التلصص الجنسي (Voyeurism):

ويدمنُ الشخص في هذا النوع من الإدمان الجنسي مشاهدة آخرين عراً أو في وضعيّة ممارسة الجنس. ويشتمل هذا الإدمان على التلصص من النوافذ أو استخدام المناظير المكبرة.

٤. التلامس في الزحام (Indecencies):

وهو إدمان لمس الأعضاء الجنسيّة للآخرين في الزحام ووسائل المواصلات المزدحمة كالحافلات أو قطارات المترو أو غيرها.

٥. الجنس بالتليفون أو بالإنترنت (Phone sex or Cyber sex):

بعد تطوّر وسائل الاتصال عبر الإنترنت، صار في وسع هواة الدردشة رؤية أجساد بعضهم البعض. وغالباً ما يكون ذلك دون إظهار الوجه، للحفاظ على الهوية مجهولة.

٦. إدمان الجنس مع الحيوانات (Bestiality):

وغالباً ما يُمارس هذا الإدمان الجنسيّ مع الحيوانات الداجنة أو المنزليّة الأليفة.

المستوى الثالث (الاعتداء الجنسي)

ونَجِدُ في هذا المستوى نسبةً عاليةً من الاعتداء وانتهاك خصوصية شخصٍ آخر. ونذكر من الممارسات التي تندرج تحت هذا المستوى:

١. الاغتصاب (Rape):

ويُقصدُ به الممارسة الجنسية الكاملة مع شخصٍ بالغ دون موافقته.

٢. زنا المحارم (Incest):

ويُقصدُ به ممارسة الجنس مع أحد الأقارب من الدرجة الأولى. ومع أنَّ هذا النوع من الجنس قد يُمارَس أحياناً بموافقة الطرفين، فإنَّه يُعدُّ انتهاكاً؛ بسبب اختلاط المشاعر الرومانسية والجنسية بالمشاعر الأسرية بشكلٍ يُحدثُ ضرراً نفسياً بالطرفين، ولا سيَّما الطرف الذي يتعرَّض للضغط أو الذي يكون الأصغر سناً.

٣. التحرش الجنسي (Sexual Harassment):

يشملُ التحرشُ الجنسيُّ كلَّ تصرفاتٍ جنسيةٍ غير وقورةٍ تقتحمُ خصوصيةَ شخصٍ آخرٍ سواءً أبتالَّتْ لمس غير المقبول أم بالكلام الفاضح أم بالمعاكسات الجنسية اللفظية.

٤. ممارسة الاغتصاب السلطوي (Authority Rape):

لا يُمارَس هذا النوع من الاغتصاب بمعونة القوة الجسدية، بل

بإستخدام السُّلطة النفسِيَّة والاجتماعِيَّة مثل السُّلطة الأُسْرِيَّة أو سُلطة المدير أو صاحب العمل أو سادة البيوت تُجاه العاملين لديهم من خادِمات وغيرهم. لا يكون عنصرُ السُّلطة هنا لتسهيل حدوث الاغتصاب فقط؛ لكنَّ المُغتصبَ عادةً ما يشعر بِإثارةٍ أكبرَ إذا كان المُغتصبِ أو "المُغوى" شخصًا يقعُ تحت سُلطته.

٥. السِّيادة (Domination):

ترتبطُ الإثارة الجنسيَّة لدى شخصٍ ما، في هذه الحال، بتعرُّضه للسِّيادة من قِبَل شخصٍ آخر، أو ممارسته هو السِّيادة على أحدٍ ما. وقد يتمُّ ذلك بالرِّبَط أو الضَّرْب أو التَّصْرُفات المهينة. وهو نوع من أنواع السَّادِيَّة-الماسوشيَّة^{٢٢} (Sadomasochism)، ويعني استخدام العنف في الجنس.

من المهمُّ ملاحظةُ أن ليس كلُّ المعتدين جنسيًّا هم مدمني جنس؛ لكنَّ ثَمَّةَ نسبةٍ نحو ٥٠% منهم مدمنو جنس. أمَّا النصف الثاني، فيُمارِس الاعتداء الجنسيَّ لِأسبابٍ أُخرى أغلبها يتعلَّق بِالغضب والعنف وممارسة السُّلطة والسيطرة.

(٢٢) ممارساتٌ جنسيَّة تتسم بالعنف والإهانة وإحداث الألم وتلقَّيه. إذ يتمتَّع أحد أطراف العلاقة الجنسيَّة (الساديِّ) بتلك العلاقة إنَّ هو آلم الشخص الآخر (الماسوشيِّ)، والذي بدَّوره يتمتَّع بِالعلاقة الجنسيَّة نتيجة تلقَّيه الألم والإهانة (الناشر).

تكوين النظام الإدماني:

ليس إدمان الجنس أو أيُّ إدمانٍ آخرَ هو مجرد السلوك الإدماني الذي نراه على أرض الواقع. والحقيقة أنَّ الممارسة الإدمانية شبيهةٌ بالجزء الظاهر من جبلٍ جليديٍّ (نحو ١١٪ فقط من الجبل كله) والذي يتكوّن تحت سطح الماء لسنواتٍ عديدةٍ قبل أن يظهرَ فوق السطح على شكل إدمان الجنس بشكله المكتمل، والذي يسيطر بدوره تمامًا على عقل المدمن وسلوكه وحياته كلها. يصفُ باتريك كارنز في كتابه ”لا تدعُه حبًّا“^{٢٣} المراحل التالية لتكوين النظام الإدماني:

مرحلة البداية

إنَّ التجاربَ الجنسيَّةَ المبكرةَ والمدفوعةَ بالفضول والرغبة في الاستكشاف هي أمرٌ طبيعيٌّ في إطار النمو الجنسيِّ النفسيِّ. أمَّا بالنسبة إلى مدمني الجنس، فهم يروون أنَّ الجنس كان يبدو أكثرَ أهميَّةً بالنسبة إليهم لدى مقارنتهم بأقرانهم.

يبدأ إدمانُ الجنس عادةً بمواقفٍ من الضغط النفسيِّ الشديد، واللذة الجنسيَّة القويَّة.

في قصتنا السابقة، منذ أن اعتادت مريم ما يفعله معها عمُّها في سنِّ

(23) Patrick Carnes *Don't Call it Love!*

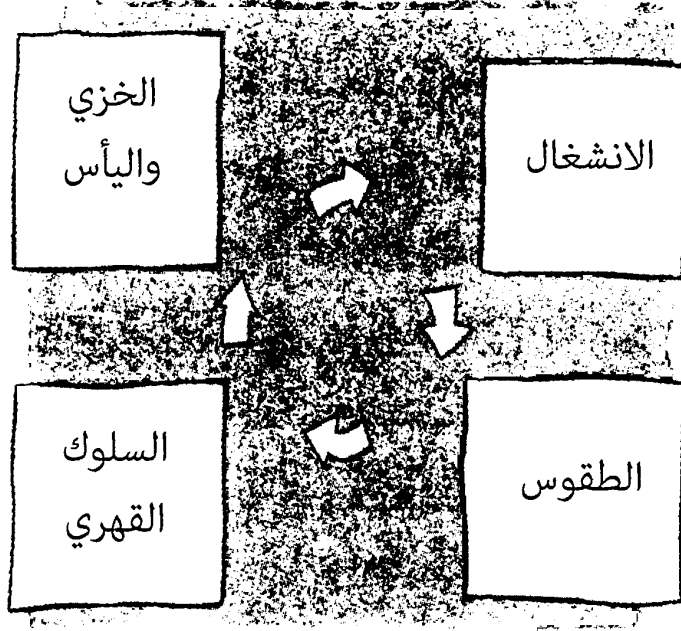
العاشرة، بدأت تشعر بأنها مختلفة عن باقي البنات، وكأنها أكبر منهن جميعاً.

يروى مدمنو الجنس أيضاً أنهم استخدموا الجنس كوسيلة لتخدير الألم النفسي في وقت مبكر جداً من حياتهم. عموماً، كثيراً ما نجد في تاريخ مدمني الجنس، خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، مواقف من الضغط النفسي الشديد واللذة الجنسية القوية التي استخدمت لتهدئة ذلك الضغط. تُسمى هذه البيئة "البيئة المحفزة"، وهي عموماً بيئة تتميز بوجود الكثير من القلق والشك وضعف الثقة بالنفس.

يستخدم الطفل أو المراهق، في هذه الحال، السلوك الجنسي لتحقيق بعض الهدوء والاستقرار وتعويض نقص الثقة بالنفس، ولو بصورة مؤقتة. ويمكن أن تحدث في هذه البيئة المحفزة بعض الأحداث المحفزة أيضاً، مثل أحداث الهجر والإهمال النفسي كغياب الأب جسدياً أو نفسياً، أو التعرض لمواد جنسية كالأفلام الجنسية أو مواقع الإنترنت، أو التعرض للإساءات والانتهاكات الجنسية المختلفة^{٢٤}. من الممكن أن تلعب كل هذه الأحداث دور الشرارة التي تشعل نيران إدمان الجنس، والتي يصعب إخمادها في ما بعد.

(٢٤) غالباً ما يضاعف من تأثير الانتهاكات الجنسية ضعف ثقة الطفل بنفسه، وضعف علاقته بوالديه حيث يؤدي ذلك إلى احتمالته لتلك الانتهاكات لوقت طويل، يصحبه الصمت وعدم إخبار الوالدين بما يحدث خوفاً منهم. أيضاً، قد يكون التفاعل الجنسي الذي يحدث هو النوع الوحيد من الاهتمام والتلامس الذي يحصل عليه الطفل، وبالتالي فإنه يقبله ويستسلم له وقد يستمتع به أيضاً.

مرحلة التأسيس



الدائرة الإدمانية

بعد أن توقّف الاستغلال الجنسي الذي كان يمارسه عمّ مريم عليها، والذي استمرّ لمدة سنتين، لم تستطع مريم التوقّف عن السلوكيات الجنسية. فقد كان النظام الإدماني قد تأسس. وأول علامة على تأسيس النظام الإدماني هي انتظام الفعل الإدماني بشكل ثابت ومتكرّر بحيث يمكن توقعه، وهنا تظهر الدائرة الإدمانية بأجزائها الأربعة المتتالية على النحو التالي:

الانشغال - ثمّ الطقوس - ثمّ السلوك الجنسي القهري - وأخيراً مشاعر الخزي واليأس التي يُحاول المدمن أن يخرج منها بانشغاله بالجنس من جديد، وهكذا تستمرّ الدائرة.

أولاً: الانشغال بالجنس

في ذلك الحين، تكون أفكار المدمن متمركزةً حول الجنس، أو تحديداً حول السلوك الجنسي الذي يُدمنه، فتتعلق به مشاعره وخيالاته وذكرياته. قد يصيرُ إذ ذاك كلُّ عابرٍ أو عابرةٍ سبيلٍ ”هدفاً جنسياً“، ويتحوّل كلُّ البشر إلى ”أغراض“ جنسيّة. قد يكون هذا الانشغال الفكريُّ لدى مدمن الجنس مثيراً له حتّى دون ممارسة السلوك فعلياً. بطبيعة الحال، يؤثر هذا في إنتاجيته في العمل والحياة، ويؤدّي إلى إضاعة الكثير من الوقت والجهد. بمجرد الوصول إلى حالة الانشغال الفكريّ القهريّ تلك، يكون المدمنُ قد فقدَ السيطرة بالفعل، ويبدأ في الطواف بحثاً عن هدفٍ جنسيّ.

قال لي أحدُ مدمني التقاط النساء من الشوارع إنه بمجرد أن يبدأ في التفكير، يبدو الأمر كما لو أنه صار للسيّارة عقلٌ خاصٌّ بها، فلا تتوقف إلاّ بعد الحصول على ”الهدف“ الجنسيّ المنشود.

كما أخبرني أحدُ مدمني العادة السريّة والصور الجنسيّة، أنه تعود أن يدخل إلى هذه الحالة بمجرد أن يكون وحده في المنزل، حتّى وإن كان لا يفكر في الجنس قبل ذلك. إن مجرد إدراكه أنه صار وحيداً في المنزل، يُشعلُ فيه شرارة الانشغال الجنسيّ كأنه أمرٌ يفرضُ عليه الفعل الجنسيّ. ويرجع هذا إلى طفولته حيث كان ينتظرُ الساعات الطويلة حتّى يكون وحده في المنزل، فيبدأ في ممارسة إدمانه.

لذا فإنَّ من الضروريِّ، للتَّعافيِّ من إدمان الجنس، إدراكِ الأوقاتِ أوِ الأحداثِ أوِ الأماكنِ أوِ المواقفِ التي تُشعلُ شرارةَ تلكِ الحالةِ من الانشغالِ الفكريِّ، والتعاملِ معها مبكرًا. ومن الأساليبِ التي تُساعدُ في التَّعافيِّ، البدءُ بكتابةِ يومياتٍ للمشاعرِ والأفكارِ والانجذاباتِ الجنسيَّةِ، وكيفيَّةِ التعاملِ معها.

ثانيًا: الطقوس

يزيد المدمنون من انشغالهم الفكريِّ عبر بعض الطقوس الخاصَّةِ بالممارسة. ومن الأمثلة على الطقوس: تصفُّح مواقع الإنترنت أوِ "الطواف" (Cruising) والذي يمارسه مدمنُ الجنس في الشوارعِ لالتقاطِ عاملاتِ بالجنس التجاريِّ. وقد تتضمَّن الطقوسُ أحيانًا مشاهدةَ الأفلامِ السينمائيَّةِ أوِ المجلَّاتِ، أو ارتداءَ ملابسٍ معيَّنة أو ربَّما تعاطي الكحولياتِ أو المخدَّرات. وقد تكون أيضًا جلسةً بمواصفاتٍ معيَّنة أو درجةِ إضاءةٍ محدَّدة، أو حتَّى سماعِ أصواتٍ معيَّنة. يُصرِّحُ بعضُ مدمني الجنس عبر الإنترنت بأنَّ صوتَ تصفُّحِ مواقعِ الإنترنت يُسبِّبُ لهم إثارةً جنسيَّةً شديدة؛ لأنَّه مقدِّمةٌ دخولهم هذا العالمَ غير المتناهي من اللذةِ المجانيَّةِ.

من جهةٍ أخرى، قد تكون الطقوس سلبيةً كاختلاقِ شجارٍ ليَشعرَ المرءُ بالغضب، فيشعرَ بالتالي برغبةٍ للتَّنْفيسِ عن ذلك الغضبِ بممارسةِ السلوكِ الجنسيِّ، أو ربَّما الشعورِ بِبعضِ الاستحقاقِ لتبريرِ ممارسته أيضًا. ومن الطقوسِ المعروفةِ أيضًا، الانغماسُ في العملِ والإجهادِ

لِلشُّعُورِ بِاسْتِحْقَاقِ "التَّرفِيهِ الجِنْسِيِّ" فِي نِهَآيَةِ اليَوْمِ. فِي هَذِهِ الحَالَاتِ، يَتَوَاطَأُ إِدْمَانُ الغَضَبِ أَوْ إِدْمَانُ العَمَلِ مَعَ إِدْمَانِ الجِنْسِ، فَيُقَوِّي كُلَّ مِنْهُمُ الْآخَرَ. وَيُعَدُّ الشُّعُورُ بِالْخَطَرِ أَيضًا أَحَدَ الطَّقُوسِ الَّتِي تُزِيدُ مِنَ الْإِثَارَةِ. وَقَدْ أَشَارَتْ بَعْضُ الأَبْحَآثِ إِلَى أَنَّ الأَدْرِينَالِينَ الَّتِي يُفَرِّزُ فِي المَخِّ فِي حَالَاتِ الخَوْفِ وَالخَطَرِ يَزِيدُ مِنَ الْإِثَارَةِ الجِنْسِيَّةِ. وَيُفَسِّرُ هَذَا السُّلُوكِيَّاتِ الخَطِرَةَ الَّتِي يُمَارِسُهَا بَعْضُ مَدْمَنِي الجِنْسِ، وَالَّتِي تُعَرِّضُهُمْ لِإِفْتِضَاحِ أَمْرِهِمْ، وَمَعَ ذَلِكَ يَسْتَمِرُّونَ فِي مِمَارَسَتِهَا.

قَدْ تَعْمَلُ الطَّقُوسُ ذَاتُهَا، شَأْنَهَا شَأْنَ الانشغالِ، عَلَى إِدْخَالِ المَدْمَنِ فِي الْإِثَارَةِ الجِنْسِيَّةِ الشَّدِيدَةِ. كَمَا أَنَّ مَرِحَلَةَ الطَّقُوسِ تَتَمَيِّزُ بِأَنَّهَا حَالَةٌ مِنَ "الْغَيْبَةِ"؛ إِذْ لَا يَسْتَطِيعُ المَدْمَنُ خِلَالَهَا أَنْ يَنْتَبِهَ إِلَى آيَةِ أَمْرٍ أُخْرَى حَوْلَهُ، بِمَا فِي ذَلِكَ خَطَرَ إِفْتِضَاحِ أَمْرِهِ. وَقَدْ يُفَسِّرُ هَذَا أَنَّ مَرْتَكِبِي جُرَائِمِ الاغْتِصَابِ المَتَسَلِّسَةِ لَا يَغَيِّرُونَ طَرِيقَتَهُمْ، حَتَّى وَإِنْ كَانَ هَذَا سَيُؤَدِّي إِلَى سَهُولَةِ تَقْصِيهِمْ وَالقَبْضِ عَلَيْهِمْ؛ لِأَنَّ تِلْكَ الطَّرِيقَةَ هِيَ جِزْءٌ مِنَ طَّقُوسِ العَمَلِيَّةِ الجِنْسِيَّةِ نَفْسِهَا، وَبِدُونِهَا لَا يَشْعُرُ المَدْمَنُ بِاللَّذَّةِ.

فِي أَحَدِ الأفلامِ الَّتِي تُحْكِي قِصَّةَ قَاتِلِ مُتَسَلِّسِ يَخْتطفُ النِّسَاءَ وَيَغْتَصِبُهُنَّ مِنْ ثَمَّ يَقْتَلُهُنَّ فِي النِّهَآيَةِ، قَالَ السَّفَاحُ، الَّتِي يَتَمَيِّزُ بِالدَّكَاةِ الشَّدِيدِ، لِضَابِطِ الشَّرِطَةِ الَّتِي قَبِضَ عَلَيْهِ: "أَتَظُنُّ أَنَّكَ أَذْكَى مِنِّي لِأَنَّكَ قَبِضْتَ عَلَيَّ؟" فَأَجَابَ الضَّابِطُ: "لَا". فَأَرَدَفَ السَّفَاحُ: "إِذَا، بِمِ تَفَسَّرَ قَدْرَتَكَ عَلَى الإِيقَاعِ بِي؟" أَجَابَ الضَّابِطُ: "أَنْتَ لَسْتَ أَقْلَ ذَكَاءٍ مِنِّي؛ لَكِنَّكَ مَرِيضٌ وَهَذَا مَا جَعَلَكَ تَقَعُ فِي يَدِنَا!"

ثالثاً: ممارسة السلوك القهريّ

يشيرُ التّعبيرُ ”قَهْرِيّ“ إلى أنّ السلوكَ قد صار خارجَ السيطرة. في واقع الأمر، يُعدُّ تعريفُ فقدانِ السيطرة بالنّسبة إلى إدمان الجنس صعباً؛ وذلك لتعدد الممارسات والسلوكيات الجنسيّة. عموماً فإنّ عنصرَ ”القهرية“ أو فقدان السيطرة يحدث عندما يتعارض السلوك الإدمانيّ مع أمور ذات قيمةً عُلّيا لدى الشخص؛ لكنّه يظلُّ يُمارسُ هذا السلوك. في هذه الحال، يكون السلوك الإدمانيّ قد احتلَّ لدى صاحبه قِمةً سلسلة الأولويات عملياً.

رابعاً: الخزي

بعد مشاعر الإثارة التي تسود مرحلة الانشغال والطقوس وقمة النشوة الجنسيّة في مرحلة ممارسة السلوك، يهبط المدمن إلى قاع الخزي واليأس والشعور بالعزلة. تُعدُّ مشاعرُ الخزي واليأس تلك، حلقة الوصل التي تربط الحلقة المفرغة ثانيةً في أنواع الإدمان جميعها؛ حيث إنّ المدمن يهربُ من مشاعر الخزي واليأس والاكْتئابِ بالبحث عن النشوة ثانية، لتدورَ رَحَى الدائرة الإدمانيّة من جديد. لهذا السبب، يُعدُّ القبول والأمل في التغيّر أمراً غايةً في الأهميّة للتّعافي من الإدمان.

قوة الإنترنت

لا شك أنّ دخولَ الإنترنت كجزءٍ لا يتجزأ من الحياة اليوميّة، لا سيّما

مع بداية القرن الحادي والعشرين، قد زادَ من وبائيةِ إدمان الجنس وانتشاره في كلِّ الثقافات. فالإنترنت، إضافةً إلى تقديمه كلِّ أنواعِ الإثارة الجنسية ونماذجها مهما كانت صورُها وأشكالُها؛ سواءً أطيبيَّةً كانت أم غير طبيعيَّة، وبكَمِّ يكادُ يكون لا نهائيًّا- فهي أيضًا تزيدُ من العزلة التي من شأنها زيادةُ الإدمانِ بشكلٍ هائل.

لخصَّ أحدهم قوَّةَ الإنترنت في ثلاثِ كلماتٍ تبدأُ كلها بالحرف (A) باللغة الإنجليزية، وقد أمكنَ ترجمتها إلى ثلاثِ كلماتٍ تبدأُ كلها بالحرف (م) إلى اللغة العربية:

متاح	Accessible
معقول السَّعر	Affordable
مجهول الهوية	Anonymous

لقد صار الإنترنت متاحًا في كلِّ مكان، لا سيَّما بعد اختراع الشبكات اللاسلكية، والتي تُتيحُ لأيِّ جهازٍ ”كمبيوتر“، بل حتَّى بعض الهواتف المحمولة المجهزة لهذا الغرض، تصفِّحَ محتويات شبكة الإنترنت لا سلكيًّا في أيِّ مكان تقريبًا. كما أنَّ أسعارَ الخدمة أخذت في النزول، فيما السرعةُ أخذت في الزيادة، ممَّا يُتيحُ ”تنزيل“ أكبرِ قدرٍ ممكنٍ من الموادِّ بأقلِّ التكاليف. وأخيرًا، إنَّ بإمكانِ أيِّ كان دخول عالم الإنترنت، والحصول على ما يريدُه من موادِّ، من ثمَّ الخروج دون أن يدري أحدٌ تقريبًا من الذي دخل.

القوى المحركة للإيمان

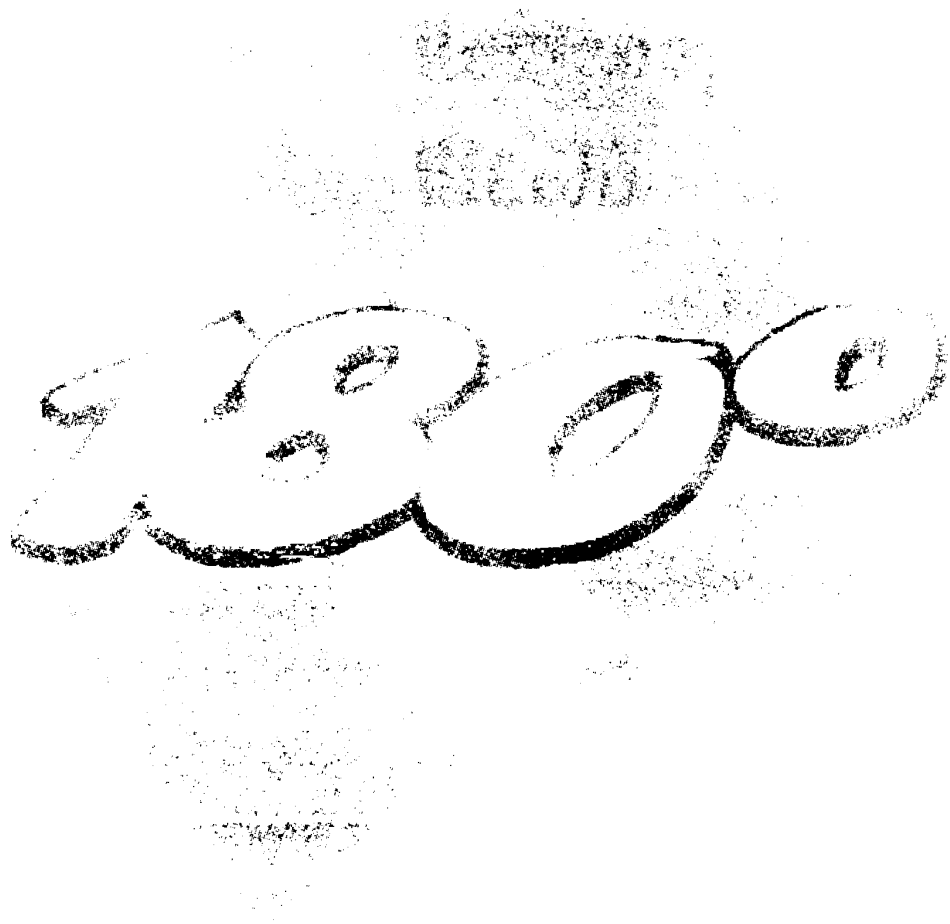
ثَمَّةُ أَرْبَعِ قَوَى مُحَرِّكَةٌ
لِلْإِيمَانِ هِيَ: الْعَمَى وَالْعِزْزُ
وَالْعِزْلَةُ وَالْعَارُ، كَمَا أَنَّ ثَمَّةَ
أَرْبَعِ قَوَى مُحَرِّكَةٌ لِلتَّعَافِي
هِيَ: الْإِقْرَارُ وَالْقُوَّةُ وَالقُرْبُ
الْإِنْسَانِيُّ وَالْقَبُولُ.

ختامًا نستطيع القولَ عمومًا إنَّ ثَمَّةَ
أَرْبَعِ قَوَى مُحَرِّكَةٌ لِكُلِّ أَنْوَاعِ الْإِيمَانِ.
ويمكننا الإشارةَ إليها بأربعِ كلماتٍ
تبدأ كُلُّها بحرفِ العينِ هي: العمى،
والعجز، والعزلة، والعار. وَيَسَعُنَا
القولُ أيضًا إنَّ التَّعَافِيَّ مِنَ الْإِيمَانِ
يحتاجُ إلى أَرْبَعَةِ أُمُورٍ يمكننا
الإشارةَ إليها بأربعِ كلماتٍ تحوي

كُلُّها حرفَ القاف: الإقرار، والقوَّةُ العظمى، والقربُ الإنسانيُّ، والقبولُ.

- الإقرار لمواجهة الإنكار
- والقوَّةُ الإلهيَّةُ العظمى لمواجهة العجز الإنسانيِّ
- والقبولُ لمواجهة الخزي والعار
- والقربُ الإنسانيُّ لمواجهة العزلة

سنرى هذه الأمور بوضوح في الفصل التالي، والذي سنتناول فيه المفهومَ
الروحيَّ للإيمان، والفصل الذي يليه، والذي سنتناول فيه البرنامجَ
الروحيَّ للتَّعَافِي، وهو برنامجُ "الخطواتِ الاثنتي عشرة" للمدمنين
المجهولين.



الفصل السابع

المفهوم الروحاني للإيمان

يظهر مفهوم السلوك القهري والعجز أمام الخطية جلياً في الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد. ففي العهد القديم نرى دائرة السلوك القهري في إدمان الخمر:

”لَمَنْ الْوَيْلُ؟ لَمَنْ الشَّقَاوَةُ؟ لَمَنْ الْمُخَاصِمَاتُ؟ لَمَنْ الْكَرْبُ لَمَنْ الْجُرُوحُ بِلَا سَبَبٍ؟ لَمَنْ اِزْمَهْرَارُ الْعَيْنَيْنِ؟ لِلَّذِينَ يُدْمِنُونَ الْخَمْرَ الَّذِينَ يَدْخُلُونَ فِي طَلَبِ الشَّرَابِ الْمَمْرُوجِ. لَا تَنْظُرْ إِلَى الْخَمْرِ إِذَا احْمَرَّتْ حِينَ تُظْهِرُ حَبَابَهَا فِي الْكَأْسِ وَسَاغَتْ مُرْقَرَةً. فِي الْآخِرِ تَلْسَعُ كَالْحَيَّةِ وَتَلْدَغُ كَالْأَفْعُوانِ. عَيْنَاكَ تَنْظُرَانِ الْأَجْنِبِيَّاتِ، وَقَلْبُكَ يَنْطِقُ بِأُمُورٍ مُلْتَوِيَةٍ. وَتَكُونُ كَمُضْطَجِعٍ فِي قَلْبِ الْبَحْرِ أَوْ كَمُضْطَجِعٍ عَلَى رَأْسِ سَارِيَةٍ. يَقُولُ: ضَرْبُونِي وَلَمْ أَتَوَجَّعْ. لَقَدْ لَكَاوَنِي وَلَمْ أَعْرِفْ! مَتَى اسْتَيْقِظُ؟ أَعُوذُ أَطْلُبُهَا بَعْدًا!“ (أمثال ٢٣: ٢٩-٣٥).

احمرار الخمر وورقرقتها ما هي إلا اللذة الوقتية التي يشعر بها المدمن عندما يعاقر الخمر. وتظهر بعد ذلك النتائج السلبية لإدمان الخمر، حيث يشير الكتاب المقدس إليها بكلمات مثل: الويل والشقاوة والمخاصمات والكرب والجروح التي بلا سبب والضرب بلا توجع وحتى دون أن يعرف المتعاطي أنه يُضرب. تشير الفقرة أيضاً إلى السلوك غير المنضبط في مجال الشهوة الجنسية (عينك تنظران الأجنبية)، وعدم التحكم في الحديث بحيث يخرج ما في القلب دون تحكم (قلبك ينطق بأمرٍ ملتوية)، إضافة إلى عدم الاتزان في الحركة (كمضطجع في قلب البحر أو كمضطجع على رأس سارية). يظل المدمن يعاني من النتائج السلبية

للخمر، وما إن يفيق حتى ينسى كل هذه النتائج السلبية، ولا يتذكر إلا اللذة والنشوة فيعود يطلبها بعداً!

أمّا في العهد الجديد، فيصّف بولس الرسول حالة العجز وفقدان السيطرة. وقد ورد ذلك بالتحديد في الأصحاح السابع من رسالته إلى أهل رومية حين يتحدّث بشأن الصراع بين ما يريده الإنسان ولا يستطيع أن يفعله، وما لا يريده وإيَّاه يفعل بانتظام، وكأنّ ”نظاماً أو ناموساً“ آخر موجودٌ فيه يحاربُ ناموسَ ذهنه. ليس هذا الناموس إلا النظام الإدماي الذي تحدّثنا بشأنه في الفصل السابق.

”فَإِنَّا نَعْلَمُ أَنَّ النَّامُوسَ رُوحِيٌّ، وَأَمَّا أَنَا فَجَسَدِيٌّ مَبِيعٌ تَحْتَ الْخَطِيئَةِ. لِأَنِّي لَسْتُ أَعْرِفُ مَا أَنَا أَفْعَلُهُ، إِذْ لَسْتُ أَفْعَلُ مَا أُرِيدُ، بَلْ مَا أَبْغَضُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ. فَإِنْ كُنْتُ أَفْعَلُ مَا لَسْتُ أُرِيدُهُ، فَإِنِّي أَصَادِقُ النَّامُوسَ أَنَّهُ حَسَنٌ. فَالآنَ لَسْتُ بَعْدُ أَفْعَلُ ذَلِكَ أَنَا، بَلِ الْخَطِيئَةُ السَّاكِنَةُ فِيَّ. فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ سَاكِنٌ فِيَّ، أَيُّ فِي جَسَدِي شَيْءٌ صَالِحٌ. لِأَنَّ الْإِرَادَةَ حَاضِرَةً عِنْدِي، وَأَمَّا أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى فَلَسْتُ أَجِدُ. لِأَنِّي لَسْتُ أَفْعَلُ الصَّالِحَ الَّذِي أُرِيدُهُ، بَلِ الشَّرَّ الَّذِي لَسْتُ أُرِيدُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ. فَإِنْ كُنْتُ مَا لَسْتُ أُرِيدُهُ إِيَّاهُ أَفْعَلُ، فَلَسْتُ بَعْدُ أَفْعَلُهُ أَنَا، بَلِ الْخَطِيئَةُ السَّاكِنَةُ فِيَّ. إِذَا أَجِدُ النَّامُوسَ لِي حِينَمَا أُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى أَنَّ الشَّرَّ حَاضِرٌ عِنْدِي. فَإِنِّي أَسْرُّ بِنَامُوسِ اللَّهِ بِحَسَبِ الْإِنْسَانِ الْبَاطِنِ. وَلَكِنِّي أَرَى نَامُوسًا آخَرَ فِي أَعْضَائِي يُحَارِبُ نَامُوسَ ذَهْنِي، وَيَسْبِينِي إِلَى نَامُوسِ الْخَطِيئَةِ الْكَائِنِ فِي أَعْضَائِي. وَيَحْيِي أَنَا الْإِنْسَانُ الشَّقِيُّ! مَنْ يُنْقِذُنِي مِنْ جَسَدِ هَذَا الْمَوْتِ؟“

(رومية ٧: ١٤-٢٤).

ومن المفاهيم الروحية للإيمان أيضا مفهوم العبودية. فما يعجز الإنسان قدامه يصير له عبدا، وإن كان يظن أنه حر، فالرسول بطرس في رسالته الثانية يتحدث بشأن العبودية للإيمان الجنس فيقول:

”لأنهم إذ ينطقون بعظائم البطل، يخدعون بشهوات الجسد في الدعارة، من هرب قليلا من الذين يسيرون في الضلال، واعدن إياهم بالحرية، وهم أنفسهم عبيد الفساد. لأن ما انغلب منه أحد، فهو له مستعبد أيضا!“ (٢بطرس ٢: ١٨-١٩).

تشير هذه الصورة إلى سلب الإرادة والهزيمة قدام اللذة وشهوات الجسد. كما تشير أيضا إلى الخداع. فمع أن السلوكيات الإدمانية تعد بالحرية والسيطرة على المشاعر؛ والحل السحري لكل المشكلات، فإنها نهاية الأمر لا تقدم ما تعد به من حرية، إنما تؤدي إلى فقدان الحرية وفقدان السيطرة على إدارة الحياة.

إضافة إلى مفهوم العجز والعبودية، ثمة أيضا مفهوم السرية أو الإنكار. ويتضح هذا المفهوم جليا في كلام العهد الجديد عن الخطية. ففي رسالة أفسس يقول بولس الرسول:

”ولا تشركوا في أعمال الظلمة غير المثمرة بل بالحرية وبخوها. لأن الأمور الحادثة منهم سرا، ذكرها أيضا قبيح. لكن الكل إذا توبخ يظهر بالنور. لأن كل ما أظهر فهو نور. لذلك يقول: استيقظ أيها النائم وقم من الأموات فيضيء لك المسيح! فانظروا كيف تسلكون بالتدقيق، لا

كَجُهَلَاءَ بَلْ كَحُكَمَاءَ، مُفْتَدِينَ الْوَقْتَ لِأَنَّ الْأَيَّامَ شَرِيْرَةٌ. مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ لَا تَكُونُوا أَغْبِيَاءَ بَلْ فَاهِمِينَ مَا هِيَ مَشِيئَةُ الرَّبِّ. وَلَا تَسْكُرُوا بِالْخَمْرِ الَّذِي فِيهِ الْخَلَاعَةُ، بَلْ امْتَلِئُوا بِالرُّوحِ“ (أفسس ٥: ١١ - ١٨).

يَظْهَرُ الْمَيْلُ إِلَى السَّرِيَّةِ وَالْإِنْكَارِ وَانْعِدَامِ الْوَعْيِ فِي كَلِمَاتٍ مَحْوَرِيَّةٍ مِثْل: ”أَعْمَالِ الظُّلْمَةِ“، و”الْحَادِثَةُ سَرًّا“، و”النَّائِمُ“، و”أَغْبِيَاءَ“، و”جُهَلَاءَ“.

الإدمان =
فقدانُ سيطرة
+ عدمُ أمانة

عَرَّفَ أَحَدُهُمُ الْإِدْمَانَ بِالْمَعَادِلَةِ التَّالِيَةِ:
الإدمان = فقدانُ سيطرةٍ + عدمُ أمانة.

وتحت عنوان ”عدم الأمانة“، يمكن
وَضَعُ عِدَّةٍ مِمَارَسَاتٍ كَالْكَذِبِ (عدم

الأمانة الواعي)، وَالْإِنْكَارِ (عدم الأمانة غير الواعي)، إِضَافَةً إِلَى تَصْغِيرِ حَجْمِ الْمَشْكَلَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَالْإِسْقَاطِ وَلَوَمِ الْآخَرِينَ، وَعَدَمِ تَحْمُلِ الْمَسْئُولِيَّةِ، كَمَا يُضَافُ إِلَى هَذَا كُلِّهِ الْحَيَاةُ السَّرِيَّةُ الْمَزْدَوِجَةُ الَّتِي تَتَمَيَّزُ بِهَا كُلُّ السَّلُوكِيَّاتِ الْإِدْمَانِيَّةِ. لِذَلِكَ فَإِنَّ مِنْ أَسَاسِيَّاتِ التَّعَافِي: الْمَوَاجَهَةُ وَالاعْتِرَافُ، وَهُوَ مَا يُسَمِّيهِ الْكِتَابُ الْمَقْدَّسُ هُنَا ”السُّلُوكُ فِي النُّورِ“.

الإدمان: مرض أم خطيئة؟

تَشَكُّلُ الْإِجَابَةِ عَنْ هَذَا السُّؤَالِ نَقْطَةٌ مَهْمَةٌ جَدًّا فِي فَهْمِنَا لِإِدْمَانِ وَالْمَدْمَنِينَ وَتَعَامَلِنَا مَعَهُمْ فَقَطْ، بَلْ وَفَهُمْ كُلُّ الْاضْطِرَابَاتِ السَّلُوكِيَّةِ الَّتِي

يمرُّ بها الإنسان. عندما يكون في الاضطراب الذي يعاني منه الإنسان عنصرٌ من الممارسة الإرادية، كَتَعاطي المخدَّرات أو ممارسة الجنس، فإننا نكون مُجبرين على الظنِّ أنَّ الأمرَ اختيارٌ حرٌّ من الإنسان، وبالتالي فهو مجردٌ سوء سلوكٍ وخطيئة لا مرضًا. إنَّ المفهومَ التقليديَّ للمرض هو الإصابة، فنقول مثلاً: أُصيبَ "فلانٌ" بالمرض، أي أنَّ المرض هو ما يُصيبُ الإنسان، ولا دَوْرَ للإصابة بإرادة الإنسان أو اختياره كالإصابة مثلاً بفيروس الكبد الوبائيِّ، أو الفشل الكلويِّ، أو السرطان. أمَّا الاضطرابات السلوكيَّة، فيبدو أنَّ للإنسان دورًا إراديًّا فيها؛ إذ إنَّه هو الذي يشربُ الخمرَ أو يدخنُ السجائرَ مع علمه بِضَرَرها، وهو مَنْ يذهبُ بِرجليه إلى بيت الدعارة ليُمَارَس الجنس. فأين مفهوم المرض؟

الحقيقة أنَّ هناك مفهوميَّ الإصابة والاختيار معًا في الاضطرابات السلوكيَّة كالإدمان. ويعلمنا عِلْمُ اللاهوت المسيحيِّ أنَّ الخطيئة نفسها هي إصابةٌ واختيارٌ في الوقت نفسه. إنَّها حالةٌ من السقوط تلك التي وُلدنا كلنا فيها ولم نخترها بِشكلٍ فرديٍّ وواعٍ، وهي أيضًا اختيارٌ حرٌّ يُمارسه كلٌّ واحدٍ مِنَّا بِمُحْضِ إرادته.

الخطيئة كمرض

الإدمان إصابةٌ واختيارٌ
في الوقت نفسه، وكذلك
الخطيئة.

أولاً: أعطى الله الإنسان سلطاناً
على الكون. إلا أنَّ هذا السلطان
كان محدوداً؛ وذلك لأنَّ الإنسان



نفسه محدودٌ ومخلوق، فإنَّ كلَّ ما يتعلَّقُ به لا بدَّ أن يكون محدودًا. أمَّا الإنسان فقد تعدَّى هذه الحدود، وأراد أن يكون غيرَ محدود. لقد أراد أن يكون إلهًا بعصيانِه وصايا الله. ذلك العصيان الذي جسَّد رغبةَ الإنسان في أن يكون ذاتيَّ الوجود (مثل الله) دون أن يكون وجودُه مُعتمدًا على الله ومحدَّدًا بطاعته.

ثانيًا: خَلَقْنَا الله لنكونَ على علاقةٍ محبَّةٍ به. غير أننا خُنَّا هذه العلاقة بتمرُّدنا الذي يَظهرُ بصورةٍ واضحةٍ في كلِّ سلوكياتِ البشر منذ فجر الخليقة. بسبب هذا، صارَ الإنسانُ متغرِّبًا عن الله وكذا عن ذاته، فاقداً التوجُّه في الحياة. يظهر هذا من خلال تعاملنا غيرِ الصحيِّ مع المال والجنس والسلطة، وميلنا الشديد لأنْ نخدعَ أنفسنا والآخرين، بل وفي محاولتنا خداعَ خالقنا نفسه!

منذ سقوط آدم، والخطيئةُ حالةٌ نعيشها ونولد فيها، وهي تشبه تمامًا الحالةَ حينما يُؤسَّرُ حيوانٌ ويُوضَعُ في حديقة الحيوان، فإنَّ كلَّ الحيوانات التي يَلِدُها بعد ذلك تُولدُ أسيرة. إننا نشبه تلك الحيوانات المأسورة في حديقة السقوط. لا يعني ميلادنا في الخطيئة أنها موجودةٌ في خلقنا أو خلايانا^{٢٥}؛ إنما تشبه هذه "الحالة" تيارَ نهرٍ وُضِعنا فيه دون إرادتنا، في وقتٍ يجرفنا عبره التيارُ بصورةٍ مستمرةٍ نحو الهاوية. إنَّ هذا بعينه هو "المرض" أو الإدمان الحقيقي. فكلُّ الخطايا إدمانيةٌ نُمارسها ونستمرُّ

(٢٥) ثبت أن هناك استعدادًا وراثيًا في حالة إدمان الكحوليات، لكنَّ هذا الاستعداد الوراثي لا يَحْتَمُّ أن يصيرَ الإنسانُ مُدمنًا على الكحوليات. فقد يوجدُ لدى شخصٍ هذا الاستعداد الوراثي؛ لكنَّه لا يَظهرُ في صورةٍ سلوكيةٍ إلا إذا أفرطَ هذا الشخصُ في تناول الكحوليات.

في ممارستها حتى ونحن نرفضها ونأبى ممارستها.



شكل رقم (٢) تيار الخطيئة والسقوط في العالم

الخطيئة كاختيار

بالرغم من أننا وُلدنا في تيار نهر يتجه نحو الأسفل، فإننا ما نزال نحوزُ القدرة على السباحة ضدَّ التيار. وهذا هو الفرق بين الإنسان وأيِّ كائنٍ آخر. مع أنَّ الخطيئة "حالة" قد وضعنا فيها بلا اختيار، فإننا في الوقت نفسه قادرون على الاختيار الحرِّ. لذا فإننا حين لا نمارس هذه القدرة على الاختيار الحرِّ، نكون إذ ذاك قد "اخترنا" الاستسلام، ونكون بذلك مسؤولين عن اختيارنا ذاك. فالخطيئة إذاً هي حالة من السقوط العامِّ غير الاختياريِّ، وهي أيضاً فعلٌ واختيار حرِّ. يأتي الإدمان ليُعبَّر بوضوح شديدٍ عن هذه الحقيقة. فالمدمن يختبرُ العبودية والحريَّة في آنٍ

معًا: فهو يختبر المرض الذي يجعله عاجزًا تمامًا في مواجهة إدمانه، وفي الوقت نفسه يستطيع أن يمارس حرّيته رافضًا الانصياع للرغبة في التعاطي (أو ممارسة السلوك القهري)، بمعنى أنه لا يستطيع منع نفسه من أن تُوافي الفكرةُ ذهنه وينشغل بها أكثر من الشخص العادي، لكنه يستطيع منعها من الاستجابة للفكرة. وتعبّر حركة التعافي عن هذا المأزق من خلال صلاة السكينة التي تُعدُّ من أهمِّ شعاراتها ومبادئها العبارةُ التالية: ”اللهم امنحني السكينة كي أقبلَ الأمور التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة كي أُغيّرَ الأمور التي أستطيع تغييرها، والحكمة لأعرفَ الفرقَ بين الاثنين“. وهي صلاةٌ يعتقدُ الكثيرون أنَّ كاتبها أو مقتبسها هو رينولد نيبور وهو أحد لاهوتيي المدرسة الأرثوذكسيّة الحديثة في اللاهوت المسيحيّ لأنها تُعبّر عن لاهوته^{٢٦}. ثمة أمرٌ في هذه الصلاة لا نستطيع تغييره وهو حالتنا الساقطة التي تجعلنا عاجزين قدامَ أمورٍ كثيرة في الحياة (موضوعات إدماننا)، لكنَّ الأمر الذي نستطيع

(٢٦) ترى الأرثوذكسيّة الحديثة، التي بدأت مع رينولد نيبور ثمَّ تيليك، أنَّ الخطيئة تنشأ من الجمع بين اعتماد الإنسان على الله من ناحية، وإرادته الحرّة المستقلّة من ناحيةٍ أخرى. هناك نوعٌ من القلق الوجودي بين محدوديتنا واحتياجنا إلى الله من ناحية، وقدرتنا على العيش في الحرّية والاستقلال من ناحيةٍ أخرى (لعلّ مزمور ٨٢: ٦-٧، يعبّر عن هذه الحالة من الصراع أو التخالّف الوجودي (Existential Paradox) ”أنا قلتُ: إنَّكم آلهةٌ وبنو العليِّ كلُّكم. لكنَّ مثلَ النَّاسِ تَموتُونَ وَكأَحَدِ الرُّؤسَاءِ تَسْقُطُونَ“. إننا لا نريد أن نكون تحت سيطرة وجودنا المؤقت مثل باقي الكائنات؛ لأننا كائناتٌ روحيّة وفي الوقت نفسه، لا نريد أن نحتملَ مسؤوليّة ذلك الكيان الروحيّ القادر على اتّخاذ القرار الحرّ. إنَّ القرار ”البارّ“ في هذا المأزق هو أن نحيا حياةً من الخضوع المتّضع لله كمخلوقاتٍ مُعتمِدةٍ عليه قادرة على اتّخاذ الخيار الحرّ المسؤول. أمّا القرار الخاطئ فيكون إمّا بإنكار حرّيتنا واستقلاليتنا عن هذا العالم مع العيش كمحكومين بقوانين الجسد، وهذا يكون بالكسل والاستسلام للمرض وعبوديّة الإرادة ونقول: إننا ساقطون ومرضى غير قادرين، أو بإنكار اعتمادنا على الله مع محاولة أن نكون آلهةً أنفسنا عبر محاولات السيطرة المحمومة على الحياة والناس، وإنكار ضَعفنا ومرضنا واحتياجنا إلى الله.

تغييره هو أنه يسعنا الابتعاد عن هذه السلوكيات، فلا نمارسها في وقتٍ نكون فيه عاجزين قدامها.

عندما يدرك المدمن هذه الحقيقة، فإنه يبدأ بالفعل انطلاقة على طريق التعافي. في ذلك الوقت، يحترم المدمن عجزه فلا يعرض نفسه للمواقف الخطرة كأن يوجد في أماكن تحوي خموراً أو مخدرات، أو يتعرض لمواد جنسية فاضحة، كما يحترم في الوقت عينه، قوته ويدرك أن التعاطي أو ممارسة السلوك الإدماني ليس سوى فكرة يستطيع منع نفسه من الاستجابة لها، أو على الأقل تأجيلها، مما يؤدي إلى بطلان سلطانها عليه.

الإدمان حالة لم نخترها (المرض)	الخطية حالة لم نخترها (السقوط)
وسلوك نختاره (إما التعاطي أو التعافي)	وسلوك نختاره (فعل الخطية)

الخطية والإدمان

الفصل الثامن

يرتفع الثماني



لم أنم طوال الليل، ولم تغفل غينايَ ثانيةً واحدة. مرّت ساعتان وثلاث وأربع، ولم أستطع أن أنام، فوقفْتُ أمام الشباك أراجع كلَّ ما حدث في حياتي. مرَّ في عقلي ”شريط الضرب (التعاطي)“ كلُّه منذ بدايته، وتذكَّرتُ الاجتماعات المسائيَّة ومشاركات الشباب، وما قاله أمجد وسليم وشادي وخالد وتوفيق، ووجدتني فوراً أكلم نفسي وأقول: ”يارب.. يارب.. ساعدني!“ كانت المرَّة الأولى التي أقولها من قلبي، المرَّة الأولى التي أعنيها بصدق، والمرَّة الأولى التي أحاول جاداً أن أضع كلَّ ثقتي في الله. تخيلتُ طوال عمري أن الله يعاقبني، يعاقبني فقط. ومرَّة ثانية قلتُ: يارب، ساعدني.

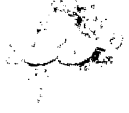
(من رواية ”رُبْع جِرام“ لعصام يوسف)^{٢٧}

كما أشرنا سابقاً، فإنَّ القويَّ المحرَّكة للإدمان هي العمى والعجز والعار والعزلة، لذلك فإنَّ الإقرار والقوَّة العظمى والقبول والقرب تعمل معاً عكس اتجاه الإدمان، وتقود المدمن إلى اختبار التعافي المستمرِّ، والقدرة على إدارة حياته ثانيةً.

من العمى إلى الإقرار

يبدأ المدمن الخطوة الأولى من تعافيه بإقراره بعجزه، والاعتراف بعدم قدرته على مواجهة إدمانه بمفرده. عند حدوث هذا الإقرار، تتوقف

(٢٧) عصام يوسف ربع جرام (القاهرة: مونتانا ستوديو، ٢٠٠٨) ص. ٥٨٢



محاولات السيطرة التي تؤدّي إلى المزيد من الفشل. عندما أدركت أنّ المشكلة ليست في خطيبتها الذي تركها، وإنّما فيها هي، بدأت حينها لبنى رحلة تعافيتها.

من العجز إلى القوّة

يدرك المدمن مع الاعتراف بالعجز وعدم القدرة على إدارة الحياة، أنّ ثمة قوَى عظمى خارجه، غير أنّها تعمل فيه. لا يستطيع أن يسيطر هو على هذه القوَى، إنّما يستطيع أن يسلم حياته لها. ويُطبّق هذا التسليم عملياً عبر خضوعه لمشرفه المباشر، ولضمير المجموعة حاسبين إياه الممثل الشرعي للقوّة العظمى^{٢٨}. مثلاً، عندما يشعر المدمن بأنّه على وشك الانتكاس والتعاطي، فإنّه يتصل بمشرفه طالباً الإرشاد. في ذلك الوقت، يقترح المشرف عليه أن يعمل أموراً محدّدة، ثمّ يعاود الاتّصال

(٢٨) تعكس هذه الفكرة حقيقة أنّ الله يعمل من خلال الجماعة التي تتفق معاً في شيء يحوي مصلحة الجميع (وأعني الاتّفاق على المحبّة). ويعكس هذا أيضاً قول السيّد المسيح في متى ١٨: ١٩-٢٠: "وأقول لكم أيضاً: إن اتفق اثنان منكم على الأرض في أي شيء يطلبانه فإنّه يكون لهما من قبل أبي الذي في السماوات، لأنّه حينئذ اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي فهناك أكون في وسطهم". إنّ الشرط الذي يجعل الله يعمل هو كلمة "باسمي"، وهذا لا يعني الاسم شكلياً، أي ذكر اسم السيّد المسيح أو أن يكون الاجتماع "مسيحياً"، إنّما يعني الاسم هنا الشخصية والهدف. إنّ محبّة الجميع طوال الوقت هي شخصيّة السيّد المسيح وغايته. ويعدّ المسيح في إنجيل يوحنا قائلاً: "إن ثبتتم فيّ وثبتت كلامي فيكم تطلبون ما تريدون فيكون لكم". ويقول بشأن الثبات فيه: "إن حفظتم وصاياي تثبتون في محبتي" أي أنّ حفظ الوصايا هو شرط الثبات فيه. وعندما يتكلم بشأن الوصايا يقول: "هذه هي وصييتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم"، أي حباً مجانياً غير مشروط، وللناس أجمعين. من كل هذا نستطيع أن نقول إنّ المسيح يعلم أنّ من يتفقون على محبّة بعضهم البعض محبة غير مشروطة، فإنهم عندئذ يكونون مجتمعين باسمه وثابتين في شخصه، وبالتالي يطلبون ما يريدون فيكون لهم؛ لأنهم عندئذ سيطلبون خير بعضهم البعض، وهذا تحديداً ما يريده هو.

به. حالما تأتي فكرة التعاطي أو الممارسة إلى المدمن، فإنها تعزله عن العالم كله. لو استطاع المدمن في ذلك الوقت أن يتصل بمشرفه ويطلب المساعدة، فإنه يخرج من حالة السيطرة إلى حالة التسليم،

يعمل الاستسلام والتخلي
عن السيطرة "عكس"
دائرة الإدمان.

وهذا يكسر دائرة الإدمان؛ فالإدمان- (أو الاعتمادية) عمومًا- محاولة للسيطرة على الظروف الخارجية لتحقيق هدف داخلي. لذا يعمل الاستسلام والتخلي عن السيطرة "عكس" الدائرة التي يعمل بها الإدمان. إضافة إلى ذلك، فإن الاتصال بآخر وقت الرغبة في التعاطي أو الممارسة، يُخرج المدمن من عزلته. تزيد العزلة من سلطان الفكرة الإدمانية حيث إنها تسيطر على المخ تمامًا؛ لأن الفكرة تكون إذ ذاك الأمر الوحيد الذي يمكن عمله في ذلك الوقت. إذا ظهرت فكرة أخرى لعمل أمر آخر في الوقت نفسه، فإن سلطان الفكرة على المدمن يتضاءل، وعندما لا يطيع الفكرة خلال مدة وجيزة، فإنها تختفي ويشعر حينها المدمن بأنه قادر على إدارة حياته. غير أنه لا يكون وحده هذه المرة، بل ينال مساعدة من الله والناس، وهذا وضع أفضل وأكثر طبيعية.

من المار إلى القبول

بعد أن يقدم المدمن مشاركته في الاجتماع، يردُّ عليه الجميع في آنٍ معاً:

”شكرًا يا فلان“، وكأنَّ المدمن يقول: ”أنا مدمن“، في حين تردُّ المجموعة بالقول: ”ونحن نقبلك“. يزيل القبول غير المشروط- حتَّى وأنت ما تزال مدمنًا- العار الذي هو من أهمِّ القوى المحرِّكة للإدمان. لا يعني القبولُ الموافقةَ على السلوك الإدماني، لكنَّه يعني الموافقة على التعامل مع هذا الإنسان برغم عدم الموافقة على السلوك الإدماني. يفصل هذا القبول ما بين الإنسان وإدمانه، فيمكن بعد ذلك التخلي عن الإدمان والسيطرة عليه.

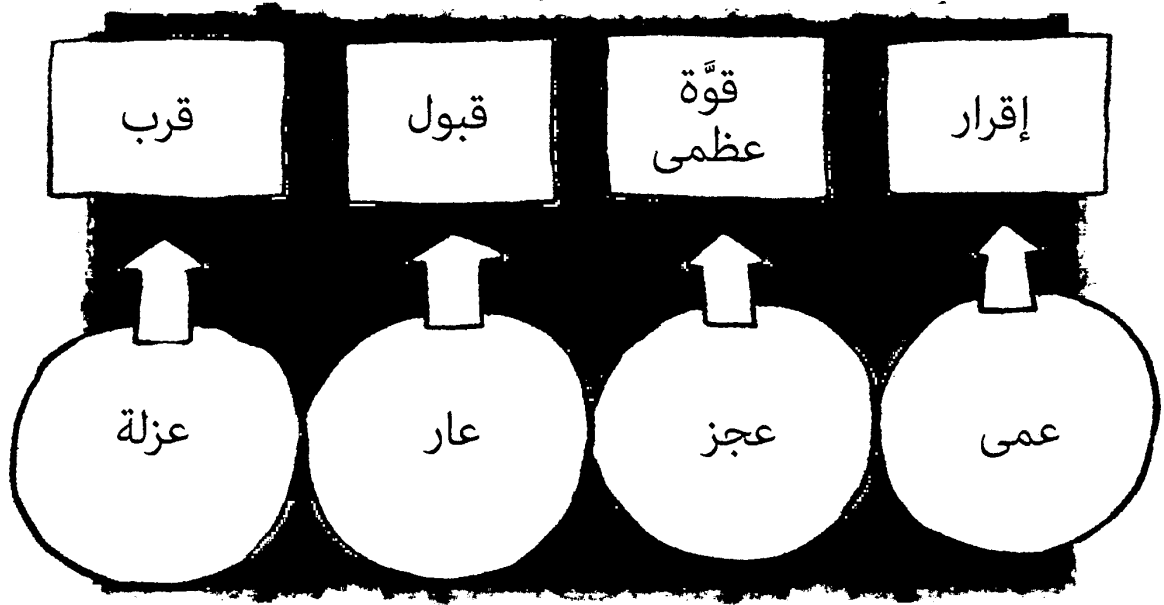
<p>يُتيح الاعتراف المجال أمام القبول غير المشروط .</p>	<p>يمكن ممارسة القبول عبر الاعتراف بأية صورة من الصور، سواءً أفي اجتماع لزمالة المدمنين المجهولين أم بين المدمن ومشيره</p>
--	--

أو معالجه أو قائده الروحي أم بين صديقٍ وصديقه. يتيح الاعتراف المجال أمام القبول غير المشروط؛ لأنَّ القبول غير المشروط يظهر في أجلى صورهِ عندما يحصل الإنسان على قبولٍ بالرغم من اعترافه بما يخجل منه، وما يجعله يشعر شعورًا دفينًا بالعجز والخوف والخزي.

من العزلة إلى القرب الاجتماعي

يسدُّ مجتمعُ التعافي احتياج المدمن إلى الرفقة والأسرة والإحساس بالأهميَّة وسط مجموعةٍ من الناس. وتُخرِجُ التفاعلات والمشاركات المدمن من عزلته الفكرية والاجتماعية، وتساعدُه على تصحيح الأفكار

الخاطئة ونظام التفكير الخاطئ الذي يخلقه الإدمان. قالت لبي بشان
”المجتمع“ الذي صادفته في مدرسة مهارات الحياة إنها شعرت معهم
وكأنهم ”وجدوا بعضهم البعض“، وليس هذا لأنهم أفضل من الآخرين،
بل لأنهم فقط قرروا الخروج من العزلة معًا.



شكل رقم (٣) قوى الإدمان وقوى التعافي

سأحاول فيما يلي استعراض هذه الخطوات وكيفية تطبيقها.^{٢٩} ولكن
قبل أن أفعل ذلك، أودُّ أن أؤكد على أن هذه الخطوات لا تصلح ليُطبَّقها
الإنسان بمفرده؛ وذلك طبقاً لأحد شعارات التعافي:

(٢٩) الأسئلة التالية مقتبسةً بتصرفٍ من كتاب ”الرجاء والتعافي“، وهو أحد الكتب التي تستخدمها زمالة
مدمني الجنس المجهولين (Sex Addicts Anonymous).

كتاب ”الرجاء والتعافي“: Hope and Recovery (Center city, Minnesota: Hazelden), 1990.

“You alone can do it, but you can't do it alone.”

”أنت وحدك مَنْ يقدر على فَعْلِ ذلك، ولكنك لا تستطيع فعل ذلك بمفردك“.

الوضعُ الأمثلُ هو أن يساعدك مدمنٌ متعافٍ أنجزَ هو نفسه تلك الخطوات. لو لم يُتَحَ لك ذلك، فيمكنك الاستعانة بأحد المعالجين النفسيين أو المشيرين أو القادة الدينيين، شرطَ أن يكون متفهمًا لطبيعة الإدمان، وطبيعة التغيير الإنساني بصفة عامة. يتحتم أن يكون هذا الشخص متلامسًا مع ضعفه هو، وقد اختبر هو أيضًا الصراع مع عيوب شخصيته، وسار مسيرةً من التغيير والنُّضج. لا ينبغي أن يكون إنسانًا متزمتًا يميل إلى الإدانة، أو أن يكون إنسانًا لا يشعر بالأمان مع نفسه، فيميل إلى السيطرة والتحكم.

ملاحظة: سنُقدِّم بعض الأسئلة العملية التي ستحتاج للإجابة عنها إلى كراسةٍ منفصلةٍ تحتفظُ بها طوال مسيرة تعافيك.

الخطوة الأولى: هل أنا فاقد للسيطرة فعلاً؟

”اعترفنا بأننا عاجزون في مواجهة الكحول (أو أيِّ إدمانٍ آخر)، وصارت حياتنا غير قابلة للإدارة“.

تُعرَّفُ هذه الخطوة بأنها خطوةُ التسليمِ أو الاستِسْلامِ. وتُعدُّ أساسَ عمليةِ التعافى كلها؛ فهي خطوةُ الإقرارِ بالعجزِ وكسْرِ الإنكارِ. تواجه هذه الخطوة المشكلةَ الروحيةَ الأساسيّةَ لدى الإنسان وهي الكبرياء والتمرد. لا يمكن أن نحصل على قوّة من الله إلا عندما نتوقّف عن لعبِ دورِ الله. تقابلُ هذه الخطوة الاعترافَ الشجاعَ الواردَ في رسالة بولس الرسول إلى أهل رومية ٧: ١٨ ”فإني أعلمُ أنه لئس ساكنٌ فيّ، أي في جسدي، شيءٌ صالحٌ. لأنَّ الإرادةَ حاضرةً عندي، وأمّا أن أفعلَ الحُسنى فلستُ أجِدُ“. وجوهرها هو أن الاعترافَ بالضعف هو الخطوة الأولى نحو القوّة كما يقول الرسول بولس أيضاً في ٢ كورنثوس ١٢: ١٠ ”لأنِّي حينما أنا ضعيفٌ فحينئذٍ أنا قويٌّ!“.

أسئلةٌ للمساعدة على تطبيق الخطوة الأولى عملياً

(كن صريحاً وأطّلع شخصاً آخر على ما تكتبه)

١. ماذا كان ردُّ فعلك عندما سمعتَ كلمةَ ”مدمن“ للمرّة الأولى؟

٢. ما تعريفك لكلمة "مدمن"؟
٣. ما الممارسة الفعلية التي تقوم بها؟ (حاول أن تكون صريحًا)
٤. ما تعريفك للعجز؟ ما الذي يجعلك تشعر بالعجز (مثلًا، استمرارك في الفعل حتى بالرغم من المشكلات التي تحدث، أو ممارستك للإدمانك في مكان العمل، أو في البيت في وجود أشخاص آخرين، أو في أي مكان تكون معرضًا فيه لأن يُفتضح أمرك)؟
٥. كيف حاولت قبلًا التوقف عن سلوكك الإدماني أو التقليل منه أو تغييره؟
٦. كيف كنت غير أمين مع ذاتك ومع الآخرين بشأن أفكارك وممارساتك الإدمانية؟

٧. ما الوعود التي قطعتها على نفسك أو على الله (القوة العظمى) أو على أفراد عائلتك أو على أي شخصٍ آخرين بشأن أفكارك وممارساتك الإدمانية؟

٨. كيف حاولت أن تُخفي سلوكياتك الإدمانية؟

٩. كيف حاولت أن تشرح أو تبرّر أو تلتمس الأعداء لسلوكياتك الإدمانية القهرية أمام نفسك أو/وقدام الآخرين؟

١٠. صف بعض الأمور التي حدثت في حياتك كنتيجة للسلوكيات الإدمانية. ما الظروف التي جعلتك تعترف بحقيقة عجزك؟

١١. إذا لم تبدأ برنامج التعافي الآن، كيف يمكن أن تكون حياتك بعد خمس سنوات؟



١٢. ما تعريفك لعدم القدرة على إدارة حياتك؟

١٣. كيف أثرت سلوكياتك الإدمانية في الجوانب التالية من حياتك:

- عملك ومستقبلك الوظيفي؟

- نموّك النفسي والعاطفي؟

- علاقتك بأسرتك وأصدقائك؟

- أمانك المادّي؟

- حياتك الروحيّة؟

- صحّتك الجسديّة؟

- صحّتك النفسيّة والعقليّة؟

- أخلاقيّاتك؟

- احترامك لذاتك؟

- قيمك ومقاييسك؟

- أهدافك ومخططاتك؟



١٢. ما تعريفك لعدم القدرة على إدارة حياتك؟

١٣. كيف أثرت سلوكياتك الإيمانية في الجوانب التالية من حياتك:

- عملك ومستقبلك الوظيفي؟

- نموّك النفسي والعاطفي؟

- علاقتك بأسرتك وأصدقائك؟

- أمانك المادي؟

- حياتك الروحية؟

- صحّتك الجسديّة؟

- صحّتك النفسيّة والعقليّة؟

- أخلاقيّاتك؟

- احترامك لذاتك؟

- قيمك ومقاييسك؟

- أهدافك ومخططاتك؟

١٤. اكتب بعض الطرق التي تستخدم بها الخطوة الأولى في حياتك اليومية؟ فمثلاً، مَنْ الأشخاص الذين يجب أن تتجنبهم؟ وما الأماكن التي لا يجب أن ترتادها كي تعيش الخطوة الأولى عملياً؟ (شارك مشرفك ما ستكتب).

الخطوة الثانية: يوجد عون

لقد آمنّا أن ثمة قوَى أعظم منّا قادرةٌ على إعادتنا إلى الصواب

تتجاوز هذه الخطوة الإحساس بالعجز إلى الإحساس بالثقة، والرجاء في قوّة عظمى. إن كُنّا قد فقدنا القوّة تماماً، فثمة قوّة عظمى قادرةٌ على أن تعوّض عوزنا التام للقوّة. تنتشل هذه الخطوة المدمن من براثن اليأس ورتاء الذات، حاضّة إياه على الثقة في قوّة الله. تبدأ كلُّ علاقة بالله باعتراف المرء بالاحتياج، ثم تأتي بعد ذلك خطوة الثقة والإيمان.

أسئلةٌ للمساعدة على تطبيق الخطوة الثانية عملياً

(كن صريحاً وأطلع شخصاً آخر على ما تكتبه)

١. أأنت مستعدٌ لتؤمن أنّ إيمانك يمكن توقيفه فقط إن طلبت معونةً من قوّة أكبر من قوّة عزيمتك وتصميمك؟

٢. ماذا كانت نتيجة ممارستك لإرادتك وتصميمك في محاولة توقيف إدمانك في السابق؟

٣. كيف حاولت لعب دور الله في حياتك؟ (بحسب كلمات مدمني الخمر المجهولين).

٤. في رأيك، كيف يمكن لمجموعة من المدمنين المتعافين أن تكون أقوى من مدمن واحد؟

٥. ما تعريفك للروحانية؟

٦. ما تعريفك للدين؟

١٤. اكتب بعض الطرق التي تستخدم بها الخطوة الأولى في حياتك اليومية؟ فمثلاً، مَنْ الأشخاص الذين يجب أن تتجنبهم؟ وما الأماكن التي لا يجب أن ترتادها كي تعيش الخطوة الأولى عملياً؟ (شارك مشرفك ما ستكتب).

الخطوة الثانية: يوجَد عون

لقد آمنّا أن ثَمَّة قُوَى أعظم منّا قادرةٌ على إعادتنا إلى الصواب

تتجاوز هذه الخطوة الإحساس بالعجز إلى الإحساس بالثقة، والرجاء في قُوَّة عظمى. إن كُنَّا قد فقدنا القُوَّة تماماً، فَثَمَّة قُوَّةٌ عظمى قادرةٌ على أن تعوِّض عوزنا التامَّ للقُوَّة. تنتشل هذه الخطوة المدمن من براثن اليأس ورتاء الذات، حاضَّةً إِيَّاه على الثقة في قُوَّة الله. تبدأ كلُّ علاقةٍ بالله باعتراف المرء بالاحتياج، ثُمَّ تأتي بعد ذلك خطوةُ الثقة والإيمان.

أَسْئَلُهُ للمساعدة على تطبيق الخطوة الثانية عملياً

(كن صريحاً وأطلع شخصاً آخر على ما تكتبه)

١. أأنت مستعدٌّ لتؤمنَ أن إيمانك يمكن توقيفه فقط إن طلبت معونةً من قُوَّة أكبر من قُوَّة عزيمتك وتصميمك؟

٢. ماذا كانت نتيجة ممارستك لإرادتك وتصميمك في محاولة توقيف إدمانك في السابق؟

٣. كيف حاولت لعب دور الله في حياتك؟ (بحسب كلمات مدمني الخمر المجهولين).

٤. في رأيك، كيف يمكن لمجموعة من المدمنين المتعافين أن تكون أقوى من مدمن واحد؟

٥. ما تعريفك للروحانية؟

٦. ما تعريفك للدين؟

٧. أتُصارِعُ في مواجهةِ عقباتٍ معيَّنةٍ تعوقك عن الروحانيَّة؟

٨. كيف يمكن أن تستخدم الخطوة الثانية للتغلب على تلك العقبات في طريق الروحانيَّة؟

الخطوة الثالثة: قبول المساعدة

اتَّخذنا قراراً بتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما فهمناه.

في الخطوة الثالثة، نحن نقرُّ فقط أن نسلِّم إرادتنا إلى عناية الله اليوم. ليس بالضرورة أن نكون ممتلئين بالثقة التامة، أو نكون متأكدين من أننا سنستمر في هذه الثقة إلى الغد. كلُّ ما نحتاج إليه هو أن نثق اليوم فقط. لا نحتاج إلى اتخاذ هذا القرار اليوم ليسري على ما تبقى من عمرنا، ولكننا نحتاج لأن نقرِّره لمدة يوم واحد، على أن يكون ذلك القرار كلَّ يوم! كثيرون منا يبدأون هذه الخطوة بأشياء صغيرة مثل:

- أقرُّ أنني غير مسؤولٍ عن أيِّ شخصٍ آخر ولن أحاول تغييره.
- أقرُّ أن أسمح لمشاعري السلبية بأن تكون موجودة، ولا أهرب منها.

- أقرّر من اليوم أن أسلم رغبتى الجنسية إلى الله.
- أقرّر اليوم أن أعتمد على الله كي لا أتعاطى آية مخدرات ثانية.

هذه قرارات صغيرة يمكن أن نتخذها حتى لدقائق معدودة في كل مرة. وبينما نختبر فوائد الخطوة الثالثة، سنتعلم أن نثق أكثر فأكثر في الله، فينمو إيماننا.

يتضح هذا المفهوم للإيمان في الإنجيل لدى قراءة قصة شفاء السيد المسيح لولد مُصاب بالصرع. قبل أن يشفي السيد المسيح الولد، تعامل أولاً مع قدرة أبيه على الإيمان والتسليم، وإليك الحوار الذي دار بينه وبين الأب في مرقس ٩: ٢١-٢٧

”فَسَأَلَ أَبَاهُ: «كَمْ مِنَ الزَّمَانِ مُنْذُ أَصَابَهُ هَذَا؟» فَقَالَ: «مُنْذُ صَبَاهُ. وَكَثِيرًا مَا أَلْقَاهُ فِي النَّارِ وَفِي الْمَاءِ لِيُهْلِكَهُ. لَكِنْ إِنْ كُنْتَ تَسْتَطِيعُ شَيْئًا فَتَحْنُنْ عَلَيْنَا وَأَعْنَا». فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «إِنْ كُنْتَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُؤْمِنَ. كُلُّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ لِلْمُؤْمِنِ». فَلِلْوَقْتِ صَرَخَ أَبُو الْوَلَدِ بِدُمُوعٍ وَقَالَ: «أُؤْمِنُ يَا سَيِّدُ، فَاعْنُ عَدَمَ إِيمَانِي». فَلَمَّا رَأَى يَسُوعُ أَنَّ الْجَمْعَ يَتَرَاكُضُونَ، انْتَهَرَ الرُّوحَ النَّجِسَ قَائِلًا لَهُ: «أَيُّهَا الرُّوحُ الْأَخْرَسُ الْأَصْمُ، أَنَا أَمْرُكَ: اخْرُجْ مِنْهُ وَلَا تَدْخُلْهُ أَيْضًا!» فَصَرَخَ وَصَرَعه شَدِيدًا وَخَرَجَ. فَصَارَ كَمَيْتٍ، حَتَّى قَالَ كَثِيرُونَ: «إِنَّهُ مَاتَ!». فَأَمْسَكَهُ يَسُوعُ بِيَدِهِ وَأَقَامَهُ، فَقَامَ“.

لقد طالب السيّد المسيح أبا الولد بخطوة "التسليم"، لكنه لم يطالبه أن يكون ذا إيمان كامل. كانت عبارة الرجل غنيّة بعدم التسليم: "إِنْ كُنْتَ تَسْتَطِيعُ شَيْئًا فَتَحْنُنْ عَلَيْنَا وَأَعْنَا"، فواجهه يسوع المسيح بطريقة الكلام ذاتها: "إِنْ كُنْتَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُؤْمِنَ. كُلُّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ لِلْمُؤْمِنِ". هنا تلامس الرجل مع إيمانه الضعيف وصرخ باكياً: "أُؤْمِنُ يَا سَيِّدُ، فَأَعْنِ عَدَمَ إِيمَانِي". لقد قرّر أن يتخذ قرار التسليم، وإن كان قراراً مشوباً بعدم الإيمان. وقبل السيّد المسيح هذا القرار وشفى الولد. إن قرار أبي الولد بالتسليم هو قرار الخطوة الثالثة الذي ينبغي أن نتّخذه كل يوم، فينمو إيماننا بالله وتزداد فرص التعافي.

أسئلة للمساعدة على تطبيق الخطوة الثالثة عملياً

(كن صريحاً وأطلع شخصاً آخر على ما تكتبه)

١. أتريد بالفعل ما يقدمه "برنامج الخطوات الاثنتي عشرة"؟ كيف يعكس سلوكك هذه الرغبة؟ (مثلاً، أتحل هذه الأسئلة كتابةً وتطلع شخصاً آخر عليها؟ أذهبت إلى أحد اجتماعات المدمنين المجهولين؟ أبحثت عن مشرف ليتابع خطواتك؟ ..إلخ).

٢. ما مظاهر مقاومتك لقبول الخطوة الثالثة؟ (مثلاً، عدم التحدث بشأن مشكلتك إلى أحد، أو محاولتك السيطرة على سلوكياتك

بمفردك.. إلخ).

٣. ما القوة العظمى التي تتوقع أن تساعدك؟ (أهي الله؟ أم المجموعة؟ أم أنها البرنامج؟)

٤. ما مدى توافق برنامج الخطوات مع معتقداتك الروحية/الدينية؟

٥. من السهل دائماً أن ننسى مقدار الوقت الذي قضيناه في ممارسة إدماننا. حاول أن تتذكر أحد الأيام العادية التي كنت تمارس إدمانك فيها. صف هذا اليوم بالتفصيل منذ الاستيقاظ وحتى النوم. ماذا كنت تفعل؟ كيف كنت تقضي وقتك؟

٦. ما الذي اضطررت للتخلي عنه في حياتك كي تجد الوقت الكافي لممارسة إدمانك؟ (مثلاً، الدراسة أو العمل أو الهوايات أو الصداقات.. إلخ).

٧. صفِ الآن ما الذي تفعله في يومك كي تعيشَ برنامجَ التعافي عملياً (مثلاً، الصلاة والتأمل وقراءة موادِّ التعافي، أو حضور الاجتماعات أو مجموعات المساندة، أو الشركة مع مدمنين متعافين آخرين، أو الانتظام في عملك/أو دراستك..إلخ).

٨. ما المكاسب التي حصلتَ عليها جرَّاء استثمارك وقتك في برنامج التعافي؟

الخطوة الرابعة: معرفة الذات

جَرَدْنَا (راجعنا) ذواتنا بشكلٍ دقيقٍ وجريءٍ.

يُلخِّصُ كثيرٌ من المدمنين الصحوَّةَ الروحيَّةَ التي حصلوا عليها عبر هذه الخطوات في ثلاث عبارات هي: ثِقْ بِاللَّهِ - نِظْفِ بَيْتِكَ - سَاعِدْ آخِرِينَ.

والخطوة الرابعة هي أولى خطوات "تنظيف البيت"، وهي تبدأ بالمواجهة الجريئة لِلنَّفْسِ بِعُيُوبِ الشَّخْصِيَّةِ، والتي تنبع منها كلُّ المشكلات

النفسيّة والسلوكيّة المصاحبة للإدمان. تُعدُّ هذه الخطوة من ”الوعي بالذات“ محوريّةً في علاج الإدمان؛ حيث إنَّ الإدمان يتميّز بضعف شديد في الوعي بالذات، فقد يعي المدمن كلَّ شيءٍ إلا ذاته، لذلك فإنَّ هذه الخطوة من أصعب الخطوات التي يقضي أغلب المدمنين وقتًا طويلًا فيها؛ إذ تُعدُّ مواجهةُ الذاتِ بالعيوب بعدَ سنواتٍ طويلةٍ من التجاهل والإنكار أمرًا صعبًا ومؤلمًا. إنَّها كتنظيف بيتٍ هجره أصحابه منذ سنين ذاك عددها.

أسئلةٌ للمساعدة على تطبيق الخطوة الرابعة عمليًا

(كن صريحًا وأطلع شخصًا آخر على ما تكتبه)

١. غالبًا ما يُواجه الخزيُّ في الجزء الأول من تطبيق هذه الخطوة، كعائقٍ من العوائق الأساسيّة للتّعافي. كيف كان الخزي جزءًا من إدمانك؟

٢. كيف يؤدّي خزيك إلى صعوبة تنفيذ الخطوة الرابعة؟ (مثلًا، قد تشعر بالخزي من مواجهة عيوب شخصيتك، أو أنك تشعر بالخزي من إطلاع آخرين على تلك العيوب..إلخ).

٣. تُعدُّ الأمانة مع الذات ضرورةً للتَّعافي. لا يمكننا أن نتعافى دون أن نعرف ذواتنا جيِّدًا. كيف كانت مواجَهتك لذاتك على حالها صعبةً عليك؟ (مثلًا، كنتُ أتجنَّب الجلوس مع ذاتي لتأمُّل حياتي الماضية، كنتُ أتشاجر مع أيِّ شخصٍ يواجِهني بعيبٍ أو بخطيِّا قد ارتكبته، أشعرُ بصعوبةٍ بالغةٍ في تذكُر ماضيٍّ أو الكلام بشأنٍ ذاتيٍّ.. إلخ).

٤. في ما يلي بعض القضايا المهمَّة التي تحتاج لأن تواجه ذاتك فيها. أوَّلاً: فَحْصُ الفكر. اكتب أمثلةً على الأفكار المسيطرة على ذهنك (مثلًا، أفكار جنسيَّة أو أفكار غضبٍ وانتقام أو أفكار خوف.. إلخ).

٥. من الأمور الأخرى التي تحتاج لأن تواجه نفسك فيها قضيةُّ الكلام. كيف يعكس كلامك توجُّهاتٍ سلبيَّةٍ عمَّا يجول في داخلِك؟ (مثلًا، الانتقادُ ومهاجمة الآخرين، أو الميلُ إلى التهديد والوعيد، أو الكلامُ السلبيُّ الخالي من الأمل والاستبشار.. إلخ).

٦. كيف تريد أن تجعلَ كلامك يعكسُ توجُّهاتك الإيجابية الجديدة في التعافي؟

٧. من السلوكيات التي تساعدنا أيضًا على فهم عيوب شخصياتنا، نظراتنا الخارجية وخيالنا الداخلي. كيف كانت نظراتك؟ وكيف تريد أن تغيِّر ذلك؟

٨. كيف كان خيالك يعكس حياتك الإدماجية؟ كيف تريده أن يتغيَّر؟

٩. بالنسبة إلى المال. كيف كانت علاقتك بالمال تعكس عدم الأمانة أو الشراهة في جمع المال؟ كيف تحوّل المال إلى "قوة عظيمة" بالنسبة إليك؟

١٠. بالنسبة إلى العلاقة بالجنس الآخر. ما الذي تريد تغييره في علاقتك بالجنس الآخر؟

١١. بالنسبة إلى الناس عموماً. كيف سيطر "إرضاء الناس" على حياتك. كيف تحوّل الآخرون إلى "قوةٍ عظيمةٍ" بالنسبة إليك؟

١٢. بالنسبة إلى الكراهية والاستياء. أهنأك أشخاصٌ تشعرُ باستياءٍ شديدٍ تجاههم وتودُّ أن تراهم يفشلون بل حتَّى يموتون؟ وكيف تريد تغيير ذلك؟

١٣. أأشعر بالكراهية نحو ذاتك؟ لماذا؟ كيف تريد أن أغيرَ علاقتك بذاتك؟

الخطوة الخامسة (من الخزي إلى القبول)

اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخصٍ آخرٍ بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا (أي طبيعة أخطائنا بشكلٍ واضحٍ ومحددٍ، لا عامٍّ ومُطلقٍ).

عند هذه الخطوة يبدأ ترميم العلاقة الثلاثية بالله والنفس والآخرين. إننا نعتزفُ لا لأجل الهروب من الشعور بالذنب فقط، لكن لأجل معرفة الحقيقة. إننا نحتاج لأن نعتزفَ لله؛ لأنه مصدرُ الحقيقة الكاملة، ولأنفسنا لأننا نريد أن نعود إلى ممارسة فَحص الذات المستمر، كما نحتاج لأن نعتزفَ لآخرين؛ لأننا في هذه الخطوة نريد أن نعرف وجهةَ نظرٍ موضوعيةً فيما وجدناه في أنفسنا من حقائق، ونريد أن نكسرَ خزيَنا وعزلتنا التي تزيد من إدماننا. بهذه الخطوة، نتواضع ونعتزفُ بأننا لا نعرفُ كلَّ الحقيقة، وأن لدينا "بقعاً عمياء" كثيرة، يمكن لآخرين فقط أن يروها، فيساعدوننا بالتالي على رؤيتها. يظهر بوضوح في هذه الخطوة دورُ الإشراف. فلكلِّ عضوٍ في البرنامج مُشرفٌ يساعده على القيام بالخطوات، ويرشده للتعامل مع المواقف الحرجة في حياته. يشبه هذا الإشراف كثيراً مفهوم "التلمذة" والقيادة في المسيحية.

أسئلةٌ للمساعدة على تطبيق الخطوة الخامسة عملياً

(كن صريحاً وأطلع شخصاً آخر على ما كتبتَه)

١. أوجد أشخاصاً يمكنك أن تشاركهم ما كتبتَه في الخطوة الرابعة بشكلٍ واضحٍ ومحددٍ؟ اذكر أسماءهم.

٢. ما تعريفك للخزي والعار؟

٣. ما أكثر ما يجعلك تشعر بالخزي والعار في حياتك؟ (مثلًا، أشياء فعلتها بسبب إدمانك، تخجل من البوح بها لأي إنسان).

٤. ما تعريفك للقبول غير المشروط؟

٥. ما تعريفك للغفران؟

٦. أسبق أن غفرت لأحد أو قبلت أحدًا بشكل غير مشروط؟ اذكر اسمه. ما الذي غفرته له؟

٧. أسبق أن اختبرت غفرانًا وقبولًا غير مشروط من شخصٍ قد أسأت

إليه أو إلى شخص آخر مهمّ بالنسبة إليه؟ اشرح الموقف، وشرح كيف شعرت خلال ذلك الموقف؟

٨. إن كنت قد مارست قبلاً الاعتراف والغفران، فَاكْتُبْ هنا الفوائد التي عادت عليك من جرّاء القيام بذلك؟

الخطوتان السادسة والسابعة

نحن لا نبدأ في ممارسة التواضع إلا عندما نبدأ في التحدُّث بشأن عيوبنا.

صرنا مستعدّين تمامًا كي يُزيل الله كلَّ عيوب شخصياتنا (الالتزام بالتَّغيير).

سألنا الله بتواضع، ونحن ساجدون على رُكبتنا، أن يزيل عيوبنا ونقائصنا (التواضع).

لا يرتفع المنطاد إلى أعلى إلا إذا تخلينا عن أكياس الرمل المعلقة حوله. أمن المنطق أن نريد التغيير والتحليق في مستوى أعلى ونحن ما نزال محتفظين بأكياس الرمل؟ إن الأمر يحتاج إلى التواضع. والتواضع الحقيقي عملة نادرة في وجودنا البشري. إننا نتحدّث كثيرًا بشأن

التواضع، لكننا لا نبدأ في ممارسته إلا عندما نتحدث بشأن عيوبنا. لا يمكن دون التواضع أن ننمو في النعمة، وليس ثمة تواضع في عدم استعدادنا لأن نتخلى عن عيوب شخصياتنا. لا يعني التواضع مُطلقاً كراهية النفس أو احتقارها، أو عدم رؤية ميزاتنا ونقاط قوتها، وليس التواضع أيضاً في التخلي عن الحرية والكرامة التي خلقنا الله عليها، بل إن التواضع ببساطة هو الاعتراف بالحقيقة ولا سيما حقيقة العيوب. هاتان الخطوتان هما محور البرنامج؛ حيث إن البرنامج كله يدور حول التغيير.

العمل على التغيير

مع أننا قد نتمكن من رؤية العيوب، فإننا نحتاج إلى الرغبة في تغييرها، إذ صارت هي جزءاً من شخصياتنا لكثرة ما مارسناها حتى إننا لا نقدر على التخلي عنها بسهولة؛ لذلك فنحن ندعو الله ليعطينا الرغبة والاستعداد لإزالة هذه العيوب. بمجرد أن نحصل على الرغبة والاستعداد لأن يزيل الله عيوب شخصياتنا كلها، فإننا نطلب إلى الله بتواضع أن يزيلها.

لن نستطيع إزالة هذه العادات الفكرية والسلوكية ما لم نكتشفها أولاً بأول والقيام بإجراء "معاكس" لها. بهذه الطريقة، نحن نكتب فوق الكلمات المطبوعة كلمات أخرى، ونعيد كتابتها حتى تصير الكلمات الجديدة أوضح. يحدث هذا حين نحدث أنفسنا في كل مرة نفكر فيها أو نتصرف وفق أساليبنا القديمة: "إن هذه الطريقة في التفكير

غير مفيدة، وأنا لا أريد أن أفكر وفقها. إنني أعرف نتائج التفكير وفقاً لأسلوب التفكير هذا، ولا أريد تكراره فأحصد النتائج ذاتها. سأخرج من هذا النمط المتكرر“.

يتضمّن التغيير تخلياً

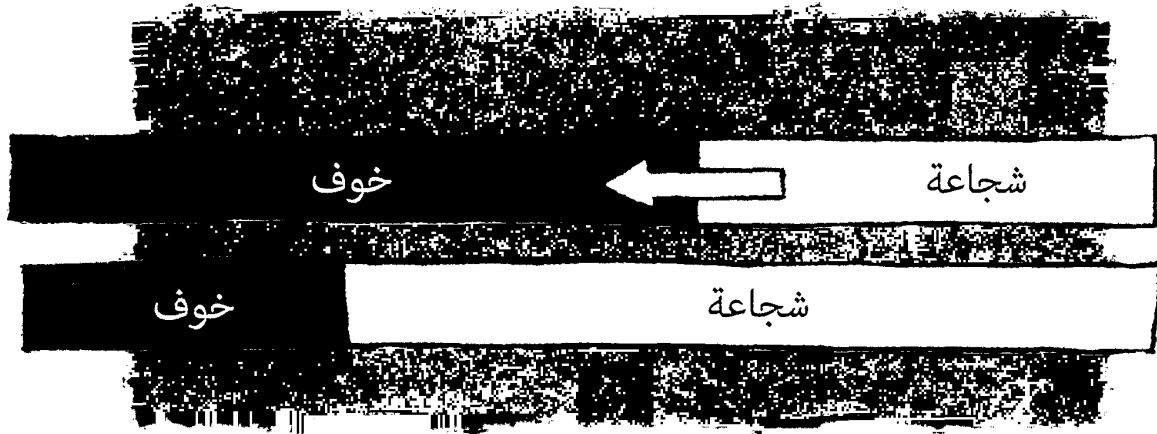
يجب أن تتضمّن خطوة التغيير الاستعداد للقيام بإجراء معاكس لما نشعر بالرغبة في عمله. يذكرنا هذا بما ورد في العهد الجديد على لسان بولس الرسول: ”وَإِنَّمَا أَقُولُ: اسْلُكُوا بِالرُّوحِ فَلَا تُكْمَلُوا شَهْوَةَ الْجَسَدِ. لَأَنَّ الْجَسَدَ يَشْتَهِي ضِدَّ الرُّوحِ وَالرُّوحُ ضِدَّ الْجَسَدِ، وَهَذَانِ يُقَاوِمُ أَحَدُهُمَا الْآخَرَ، حَتَّى تَفْعَلُونَ مَا لَا تُرِيدُونَ“ (غلاطية 5: 16-17). إن هذه بالتحديد هي فكرة تقديم الجسد ”ذبيحة حيّة“ كخطوة أساسية في التغيير (رومية 12). لا تعني إماتة الجسد هنا إنكار الغضب أو الخوف وعدم التعبير عنهما؛ إنما تعني أننا عندما نغضب أو نخاف، يجب أن نُميت رغبتنا في الانتقام والإساءة لآخرين كرد فعل للغضب، أو التجنب أو السيطرة كرد فعل للخوف، حتى وإن كانت تلك الرغبات قد صارت مع الوقت جزءاً من كياننا.

يتضمّن التغيير تحركاً

لا يتحقق التغيير بمجرد التخلي عن التوجّهات والسلوكيات القديمة، بل يحتاج تحقيقه إلى ممارسة توجّهات وسلوكيات جديدة.³⁰

(30) Joe McQ The Steps We Took, (Little Rock: August House, 1990),

- لن يختفي الخوف بمجرد التخلي عن أفكار الخوف، بل يحتاج إلى ممارسة المرء الشجاعة، أي عبر القيام بأمور تعودنا أن نخاف القيام بها وهي تُشعرنا بالقلق، بالرغم من مشاعر القلق المصاحبة تلك. مثلاً، قد نواجه خجلنا وتجنب وجودنا وسط الناس، بأن نوجد وسطهم رغم خوفنا منهم. وقد نتحرك في أعمال ومشروعات معينة، رغم خوفنا من الفشل.. إلخ.



شكل رقم (٤) عندما تزداد الشجاعة يتناقص الخوف

- لن يتلاشى الاستياء بمجرد التعامل مع مشاعر الغضب، بل إنه يحتاج إلى ممارسة الاحتمال والصبر والقبول. (مثلاً، أن نترى في الرد على كل كلمة لا تعجبنا، أو أن نقبل عيوب الآخرين دون السعي الحثيث إلى تغييرهم، أو أن نلتمس الأعذار للناس في أخطائهم، مع محاولة النظر إلى الموقف من وجهة نظرهم لنرى ما يعانونه هم من صعوبات أيضاً

أو ألا نأخذ كلَّ المواقف بصورةٍ شخصيَّة، فما يقوله الآخرون أو يفعلونه هو أمرٌ يخصُّهم). علينا أن نزن كلَّ موقفٍ نواجهه من ثلاث جهاتٍ هي:

مصلحة الطرف الآخر وعلاقتنا به، ومصالحتنا وعلاقتنا بأنفسنا، وأخيرًا المصلحة العامة، من ثمَّ نستجيبُّ بأفضل طريقةٍ تحقق مصلحة كلِّ هذه الأطراف قدرَ المُستطاع.



شكل رقم (٥) عندما يزداد الحبُّ والاحتمال والصبر يقلُّ الغضب والاستياء

أسئلةٌ للمساعدة على تطبيق الخطوتين السادسة والسابعة عملياً
(كن صريحاً وأطلع شخصاً آخر على ما تكتبه)

١. ما معنى أنك صرتَ مستعداً لأن يُزيلَ الله كلَّ عيوب شخصيتك؟
لمَ لم تكن مستعداً قبلاً؟ ما الذي جعلك مستعداً الآن؟

٢. اكتب بعضاً من عيوب شخصيتك التي تتمنى أن تتلاشى.

٣. كيف أضرت بك هذه العيوب؟ وكيف أضرت بآخرين؟

٤. اكتب بعضاً من عيوب الشخصية التي لم تتأكد بعد من أنك تودُّ فعلاً التخلي عنها.

٥. اذكر كيف تغيّر أشخاص تعرفهم وأزيلت عيوب شخصياتهم بسبب التزامهم بالبرنامج.

٦. اكتب كيف غير الالتزام بالبرنامج بعضاً من عيوب شخصيتك.

٧. ماذا كان تعريفك للتواضع؟ وهل تغير الآن؟
٨. أطلب الحكمة والمشورة ممن سبقوك على طريق التعافي؟ إن أجبت بنعم، كيف تفعل ذلك؟ وكيف ساعدك هذا؟
٩. أتصغي بانتباه إلى مشاركات الآخرين أثناء الاجتماعات والمجموعات؟ هل تطبق "ضمير المجموعة" على حياتك بأن تفعل ما تقرره المجموعة؟ إن كانت الإجابة بنعم، كيف يؤثر ذلك في حياتك اليومية؟
١٠. ما أهم ما تعلمته من المجموعة والمدمنين المتعافين الآخرين؟
١١. اسأل ثلاثة من زملائك المدمنين المتعافين كيف يرون تقدمك في التعافي والتزامك به والأمور التي تغيرت فيك منذ بداية البرنامج، واكتب هنا ما يقولونه.

- الشخص رقم (١)

- الشخص رقم (٢)

- الشخص رقم (٣)

١٢. اكتب بعضاً من الأمور التي كنتَ تظنُّ أنك لن تستطيع القيام بها أبداً، والآن تمارسها بسهولةٍ عبر التزامك بالبرنامج.

الخطوتان الثامنة والتاسعة: استرداد العلاقات

كتبنا قائمةً بأسماء الأشخاص الذين أسأنا إليهم، ونحن مستعدُّون لأن نردَّ المسلوبَ إليهم جميعاً.

عوضنا أولئك الأشخاص مباشرةً وبِقَدْر استطاعتنا، إلا إذا كان هذا مُضراً

بهم أو بآخرين.

يعيد التعويض وردُّ المسلوب الحقَّ إلى أصحابه، كما يُعيد للمُدمن إحساسه بالمسؤولية عن نفسه والقدرة على إدارة حياته، وهو يخلصه من الشعور بالذنب.

كيف نقوم بهذه الخطوة

ثمة ثلاث فئات تدرج الإساءات تحتها:

١. الإساءات المادية

٢. الإساءات المعنوية

٣. الإساءات الروحية.

تتضمّن الإساءات المادية الإساءات الملموسة، كالاستغلال الماليّ أو غير ذلك. أمّا الإساءات المعنوية فتتضمّن السلوكيات غير المقبولة كجرح الآخرين أو إحراجهم أو تشويه سمعتهم، إضافةً إلى إساءات كالإهمال والتّرك. والإساءات الروحية فهي الإساءات التي نرتكبها ضدّ الآخرين، وتؤدي إلى إضعاف علاقتهم بالله أو ارتكابهم المعاصي. إنّ مجرد كتابة هذه القائمة يؤدي إلى تخفيف الشعور بالذنب، إضافةً إلى أنّها تميّز الذنب الحقيقي من الذنب الكاذب، والذي قد يُسمّى ”الخزي“ أو ”العار“، وكما ذكرنا ملياً أنّ هذا العار هو أحد مصادر الوقود المحرّك للإدمان.

من أسهل الطرق لإعداد قائمة بالذين أسأنا إليهم، هي بأن نبدأ

بالأشخاص الذين أساءوا إلينا، لنرى كيف أسأنا نحن إليهم. قد يكون الشعور بالاستياء بديلاً عن الشعور بالذنب أو أداة دفاع ضده، وأعني بذلك أننا بدلاً من الشعور بالذنب على ما اقترفناه، فإننا نلقي بالذنب عليهم، ونقرّر (لا شعورياً) أن نشعر بالاستياء منهم. بعد ذلك يمكن أن نتذكر أشخاصاً آخرين لا نشعر بالاستياء منهم.

أولاً: نكتب قائمة الأسماء، ثمّ نوع العلاقة، بعد ذلك الفعل، يليه تأثيره في الآخر، وأخيراً تأثيره في شخصياً. من الأفضل إعداد هذه القائمة أثناء القيام بالخطوة الرابعة، ثمّ مراجعتها وتنقيحها في الخطوة الثامنة^{٣١}.

مثال على التنقيح

الشخص	علاقتي به	الإساءة التي ارتكبتها	تأثيرها فيه	تأثيرها فيّ
سامية	أختي	انفجرتُ فيها غضباً بلا سبب.	جرّح وإهانة.	الذنب والخزي.
مجدي	صديقي	تناقلتُ بشأنه كلاماً سيئاً مع أصدقائه.	خسر أصدقاءه.	شعرتُ بأنّي شخصٌ وضعيف.
سهام	صديقتي	ضغطتُ عليها لتُقيم وإيائي علاقةً جنسيةً.	عرف أهلها بالأمر، فضربوها وحرموها من الخروج أو حتّى الذهاب إلى المدرسة.	شعرتُ بأنّي شخصٌ حقير.

أما الجزء الثاني من الخطوة الثامنة، وهو ”الاستعداد للتَّعويض“، فهو لبُّ الموضوع في هذه الخطوة. إذا لم نَحْزِ الاستعدادَ بعدُ، فَلَنَصِلْ لطلب هذا الاستعداد: ”يا ربِّ، أنا لستُ مستعدًّا بعدُ للقيام بالتَّعويض. اخلُقْ فيَّ الاستعدادَ أن أفعل ذلك، واعملْ فيَّ أن أريد وأن أعمل من أجل الخير. آمين.“

ثمَّ يجب أن ننتظرَ حتَّى يأتي الاستعداد. وتأتي مع الاستعداد كلُّ القوَّة للقيام بالخطوة. إنَّ كلَّ الصعوبة تكمنُ في المقاومة وعدم الاستعداد، ولكنَّ ما إنَّ يأتي الاستعداد، تأتي معه القوَّة والأبواب المفتوحة للقيام بالتَّعويض بصورةٍ سليمة.

التعويض المباشر أينما كان ذلك ممكنًا

الخطوة التاسعة هي التَّعويض المباشر-إن أمكن- لكلِّ مَنْ أسأنا إليه. يجب أن يكون التعويض مباشرًا، أي بالطريقة التي تَمَّت وفقها الإساءة. فقد يقبلُ الشخص الاعتذارَ وقد لا يقبل، وهذا ليس بالأمر المهمِّ. روى أحدهم أنه سأل مُشرفه: ”أيمكن أن أقوم بالتَّعويض عبر البريد؟“ فردَّ المشرف قائلاً: ”بالطبع، إذا كنتَ قد أسأتَ لهذا الشخص عبر البريد!“ أحيانًا يكون القيام بالتَّعويض المباشر غير ممكن؛ لأنَّه قد يضرُّ بالشخص، لذلك فإنَّ الاستعداد هنا هو الذي يرفع الذنب والعار. إننا نحتاجُ إلى حكم شخصٍ آخرٍ إذا كان القيام بالتَّعويض يضرُّ أم لا حتَّى لا نخدع أنفسنا، ونهرب من التعويض مُفترضين أنه قد يضرُّ بالشخص الآخر. ليس بالضرورة القيام بكلِّ التَّعويضات دفعةً واحدة، بل علينا أن ننتظرَ ونصبرَ

كي يعطينا الله الفرصة للقيام بذلك في الوقت المناسب. ويساعدنا المشرف أيضاً على عدم التعجل من ناحية، وعلى عدم التأجيل أو الإهمال من ناحية أخرى، لذلك من الأفضل أن نبدأ بالأسهل ثم نتدرج نحو الأصعب. يمكن إعداد تصنيفٍ بالتعويضات ضمن الفئات التالية^{٣٢}:

التنفيذ الآن	التنفيذ لاحقاً	قد أنفذه أو لا أنفذه	لن أنفذه مطلقاً
أعتذر لوالديّ	أسدّد ديوني متى تمكنتُ من ذلك.	أعترف لشخص ما بأنّي قد شوّهت سمعته. أن أعترف لمن شوّهت سمعته بذلك قدّامه.	لن أذهب وأعتذر لمن أقمّت وإياها علاقةً جنسيّة؛ لأنها قد تزوّجت، ولا أظنّ أنّ ذلك في مصلحة أيّ من كلينا.

في نهاية الخطوة التاسعة نكون قد واجهنا كلّ العوائق الرئيسة التي تحول بيننا وبين التغيير الذي قد رفعنا بشأنه طلباً إلى الله، والعوائق هي الخوف والاستياء والشعور بالذنب. بعد ذلك نختبرُ حرّيةً جديدةً وتغييراً جديداً في الشخصية، يُمكننا من الاستمتاع بعلاقةٍ غنيّةٍ بالله وبأنفسنا وبالآخرين أيضاً.

”إننا سنختبرُ حرّيةً وسعادةً جديديّتين لم نختبرهما قبلاً. لن نندم على الماضي لاحقاً، كما أننا لن نتمنّى أن نخلق عليه باباً إلى الأبد. إننا سنفهم كلمة السكينة كما لم نفهمها من قبل، وسنختبرُ السلام كما لم نفعل من قبل. مهما كانت الدرّجة التي وصلنا إليها من التدهور وانهيار

الحال، فسُنرى كيف أن خبراتنا هذه قد تفيد آخرين. سيختفي هذا الشعور بفقدان القيمة والنفع. ولن يكون لتلك الشفقة على الذات أي مكان في قلوبنا بعد الآن. سنفقد اهتماماتنا الأنانية، وسننطلق لأن نهتم بالآخرين، وسيتلاشى تقوُّقنا على ذاتنا. ستتغير نظرتنا للحياة تمامًا، وستختفي رهبتنا من الناس، وسيتلاشى عدم أماننا المادي. سنعرف كيف نتعامل بحُدى صائب وبكياسة مع المواقف التي كانت قبلاً تحيرنا. وسنلاحظ فجأةً أن الله يفعل من أجلنا ما لا نستطيع نحن فعله^{٣٣}.

الخطوة العاشرة: المحافظة على النمو

تابعنا فحص أنفسنا والاعتراف مباشرةً وفوراً بكلِّ خطأٍ نرتكبه.

الخطوة العاشرة هي خطوة الاستمرار في النمو. إنَّ الحبَّ والقبولَ والشجاعةَ والاحتمالَ والصبرَ هي صفاتٌ قويَّةٌ وفعَّالَةٌ لا حدود لها تقربنا إلى الله وإلى الآخرين، كما يسعنا أن ننمو فيها

دائمًا وبصورة يومية. المتابعة هي الكلمة المحورية في هذه الخطوة. نذكر هنا أن الخطوة العاشرة هي الخطوة التي نستخدم فيها الخطوات

(33) The big book online. Copyright © 1939, 1955, 1976, 2001 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc. http://www.aa.org/bigbookonline/en_bigbook_chapt6.pdf

من الرابعة إلى التاسعة بشكل مستمر وروتيني. عندما يصير الجرد الأخلاقي والاعتراف والتعويض أجزاءً أساسيةً من حياتنا، نكون قد اتخذنا الخطوة العاشرة. وتنمو في هذه الخطوة قدرتنا على فحص ذاتنا كلما شعرنا باستياء أو خوف أو ذنب. قبل البحث عن الأسباب عند الآخرين، لا بد من أن نسأل أنفسنا الأسئلة التالية:

- أكنتُ أنانيًا في هذا الموقف؟ أم كنتُ أبحث عن ذاتي فقط؟

- أكنتُ أمينًا في هذا الموقف؟

- أكنتُ حساسًا تجاه مشاعر الآخرين؟

- أأنا خائف؟ ما الذي أميلُ لأن أفعله بسبب خوفي؟

- أأنا غاضب؟ ما الذي أميلُ لأن أفعله بسبب غضبي؟

بعد فحص الذات، يأتي دور فحص الموقف ومعرفة ما الذي فعله الآخرون، وكيف سَتتعامل وإيَّاه. ولا يأتي فحص الموقف قبل ذلك، ونشير إلى أنه عندما نربط استقرارنا بالآخرين، فإننا نخسر حريتنا.

لا يأتي التغيير بصورة تلقائية، بل لا بد له من عمل مقصود.

إنَّ المفتاح الرئيسَ في الخطوة العاشرة هو تحديد الضيق وتحليله والعمل عليه أولاً بأول. بهذه الطريقة نعرف أنفسنا، ونتعامل معها بعد أن كُنَّا نهربُ من مواجهتها. كثيرون يقولون إنَّ من الأفضل ألا نُجهدَ عقولنا، بل أن نعيشَ بطريقةٍ ”تلقائية عفوية“، لكنَّ الحقيقة هي أنَّ التغيير لا بدَّ له من عملٍ ”مقصود“. إنَّ تَرَكَنا أنفسنا لنعيشَ بطريقةٍ تلقائية، فإننا لن نعيشَ إلا عيوبنا القديمة مرَّةً تلو الأخرى، وهكذا تتأكَّدُ هذه العيوب وتصير أجزاءً من شخصياتنا. إنَّ النموَّ والنُّضجَ يحتاجان إلى جهدٍ مستمرٍّ.

نحتاج أيضاً لأنْ نُراعي كلمة ”فوراً“ في الخطوة العاشرة. فنسأل أنفسنا فوراً، نحلل الأمر فوراً؛ لنعرفَ ما العيب، ونتعامل معه فوراً بالاعتراف والتعويض والتقويم.

إننا غالباً ما لا نتعامل مع آلامنا النفسية بالسرعة نفسها التي نتعامل بها مع آلامنا أو احتياجاتنا الجسدية، غير أننا نحتاجُ إلى ذلك كي نعيشَ حياةً أكثرَ صحَّةً. وكما أنَّ الألمَ الجسديَّ هو إشارةٌ إلى وجودِ خللٍ ما في الجسد، فإنَّ الألمَ النفسيَّ أيضاً هو إشارةٌ إلى وجودِ خللٍ في النفس والشخصية. عندما نجدُ أمراً ما خاطئاً، فلا يجب فقط أن ”نتحدَّث“ بشأنه، سواءً إلى أفرادٍ أم مجموعات، بل يجب علينا أن نتَّخذَ إجراءً حياله. إنَّ من أهمِّ مبادئ التغيير في عظة السيِّد المسيح على الجبل هي أنَّها مبادئٌ مرتبطةٌ بأفعال (راجع عدد الأفعال في إنجيل متى والأصحاحات 5-7). ومن أوضح الأمثلة على أهميَّة الفحص المستمرِّ

لِلنَّفْسِ وَالْعَلَاقَاتِ وَالتَّعَامُلِ مَعَهَا بِصُورَةٍ فُورِيَّةٍ مَا قَالَهُ السَّيِّدُ الْمَسِيحُ فِي تِلْكَ الْعِظَةِ:

”فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ، وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لِأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ، فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ، وَاذْهَبْ أَوَّلًا اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ، وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ“ متى ٥: ٢٣-٢٤.

الخطوة الحادية عشرة: التواصل الروحي الحميم مع الله

طلبنا عبر الصلاة والتأمل أن نصلحَ علاقتنا الواعية بالله وننمِّيها، كما نُصَلِّي لمعرفة مشيئة الله بالنسبة إلينا، والقوَّة اللازمة لتحقيق هذه المشيئة.

بعد أن أزلنا العقبات التي تقف بيننا وبين الله في الخطوات من الرابعة إلى العاشرة، نستطيع بالفعل أن نعيش يومياً الخطوة الثالثة، وأعني التسليم اليومي لحياتنا ومشيتنا لله. فعبر الصلاة والتأمل المستمرين، ننال معرفة مشيئة الله لحياتنا، والقوَّة لتحقيق تلك المشيئة.

في الخطوة الحادية عشرة	في الخطوة الثالثة
نستقبل قيادة الله لحياتنا يومياً	نسلم قيادة حياتنا لله
نستقبل مشيئة الله لحياتنا والقوَّة اللازمة لتنفيذها	نسلم إرادتنا وحياتنا لله كما نفهمه

توجد هناك بين الخطوات الثالثة والحادية عشرة، الخطوات من الرابعة حتى العاشرة. في رأيي هذه الخطوات (٤-١٠) هي الحلقة المفقودة في أغلب دوائر الروحانية؛ حيث إننا كثيراً ما نفترض أنه ستتبع خطوة تسليم الحياة، وبطريقة تلقائية سحرية، خطوة الحياة المستمرة في الطاعة والقداسة والتكريس. هذه الطريقة السحرية في التفكير هي التي تجعل كثيراً من المؤمنين لا يختبرون تغييراً ملحوظاً في حياتهم بعد إيمانهم، وذلك لأنهم لم يسيروا تلك المسيرة المضنية لفحص الذات واكتشاف عيوب الشخصية، والاعتراف بها لأنفسهم ولله ولآخرين، والخضوع لله بصورة مستمرة كي يغيّر تلك العيوب. يظهر هذا الإنكار والتجاهل غالباً في صورة روحية تتوقع أن يصنع الله المعجزات دائماً ونحن بدورنا لا نفعل شيئاً، وهي تحتمى بعبارات ومفاهيم مثل: "يجب التركيز على الله لا على ذاتنا". لا يمكننا إلا أن نصف تلك العبارات بأنها كلمات حق أريد بها باطل، أو للدقة "تؤدّي" إلى باطل. ليست التقوى والقداسة معجزة؛ إنما هي رياضة- هي طريق طويل من التدريب وصلب الجسد (عيوب الشخصية) كل يوم.

الخطوة الثانية عشرة: حمل الرسالة إلى الآخرين

لأننا قد حصلنا على صحوّة روحية بسبب هذه الخطوات الاثنتي عشرة، فقد حاولنا أن نحمل هذه الرسالة إلى غيرنا، لا سيما مدمني الخمر. وأن نستمرّ في ممارسة هذه المبادئ في كل شؤوننا.

يسعنا الآن أن نجلسَ برفقة شخصٍ آخرَ لديه مشكلتنا ذاتها، وننقل إليه فهُمًا لا يستطيع أن ينقله إليه أيُّ شخصٍ آخرَ لم يجتَزِ الخبرة التي اجتزناها. بسبب الخبرة التي مررنا بها، نستطيع أن نعبرَ حواجزَ الدِّين والعِرْق والجنس وغيرها. ليستِ الرِّسالة سوى التالية: ههنا برنامجٌ يعمل، وقد عمل في حياتنا.

الصحة الروحية

خلال الكتاب الكبير (The Big Book Online)، يتحدَّث بيل ويلسون بشأن ما أسماه ”الخبرة الروحية المفاجئة“، والتي أدَّت إلى تعافيه وكتابته للخطوات الاثنتي عشرة، إضافةً إلى ذلك الكتاب. غير أنه، وبينما كانوا يُعدُّون الطبعة الثانية من الكتاب، طُلبَ ألا يركِّزَ على مفهوم ”الخبرة المفاجئة“ ذاك؛ لأنَّ البعض قد يظنُّ أنه كي يتعافى ينبغي له أن يَمُرَّ بخبرةٍ مفاجئةٍ مثلما حدث لويلسون. لذلك فقد غيَّر ويلسون عبارةَ الخبرة الروحية المفاجئة واستبدل بها عبارةَ ”الصحة الروحية“؛ كي ما تحمل أيضًا معنى التغيير التدريجي. يعمل الله مع البشر المختلفين بطرقٍ مختلفة، ولكلِّ واحدٍ خبرته الخاصة في الصحة الروحية.

بعد المرور بخطوات التغيير واختبارها، صرنا الآن نعرف ونؤمن لأننا رأينا البرنامج يعمل في حياتنا. لذلك نستطيع أن نذهبَ إلى شخصٍ آخرَ وننقل إليه هذه الرسالة لنجعله أيضًا يؤمن ويتغيَّر.

وفحوى الرسالة هو: ”لقد كان هذا فعلاً معي. جرّبهُ، لعلَّه ينفعك أيضاً“. تكمن مسؤوليتنا في نقلِ الرسالة، أمّا ما يفعله الآخرون بالرسالة فهو شأنهم ومسؤوليتهم.

في النهاية نجد أنّ ”برنامج الخطوات الاثنتي عشرة“ يعيدنا فقط إلى بساطة العهد الجديد التي تُؤكِّد على أنّ الروحانيّة هي في إدراك مقدار فقرنا كمساكين روحياً، وكأنّاس محتاجين إلى نعمة الله كلَّ يوم، وهي أيضاً في إدراك كيف ينبغي أن نكون ودعاءً وأنقياء قلباً شفّافين في مواجهة أنفسنا والآخريين؛ لنستطيع أن نختبر الله وننمو ونتعافى.

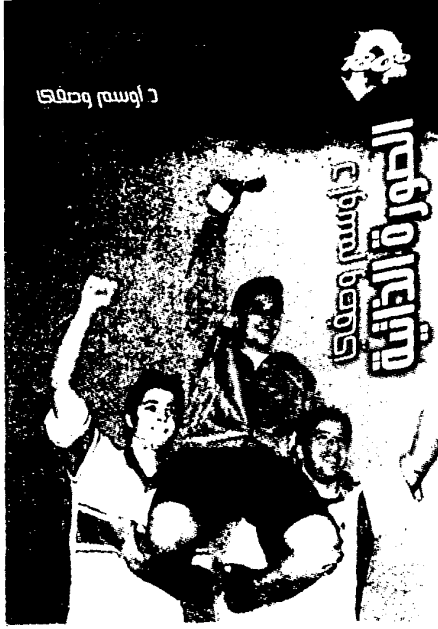
خاتمة

بعد أن استعرضنا أنواعَ الإدمان المختلفة والتعافي منها؛ وبعد أن تناولنا الخلفيةَ الروحيةَ للإدمان والبرنامجَ الروحيَّ العمليَّ للتَّعافي، يبقى أن نقول إنه من غير الممكن أن نحافظ على حياتنا نقيَّةً من الإدمان إلا بالنُّموِّ المستمرِّ والبحثِ الدؤوبِ عن المعنى.

وإذا كان الإدمان يتخذُ من المادَّة والسُّلوك والشعور والعلاقات البشريَّة موضوعات له، فإنَّ الوقاية من الإدمان والتعافي منه يدوران دائماً حول الإيمانِ بقوةٍ أعظم من كلِّ مسبِّبات الإدمان، تعطي الحياة دائماً معنىً، وتَقِينا من أن تتحوَّل الأشياءُ المخلوقة لسعادتنا إلى أصنام تتحكَّم فينا. إنَّ الله قادرٌ على أن يستخدمَ كلَّ ما هو مخلوق ليعبِّرَ عن الحبِّ والعطاء، كما أن الإنسان قادرٌ على أن يستخدمَ كلَّ ما هو مخلوق ليكونَ موضوعاً للإدمان ليعبِّرَ عن إرادة التسلُّط والسيطرة لديه. وللتحرُّر من الإدمان علينا أن نتحرَّر من محاولات السيطرة وذلك بأنْ نخضعَ للإله المحبِّ.



وصدر عن هذه السلسلة أيضًا العناوين التالية:



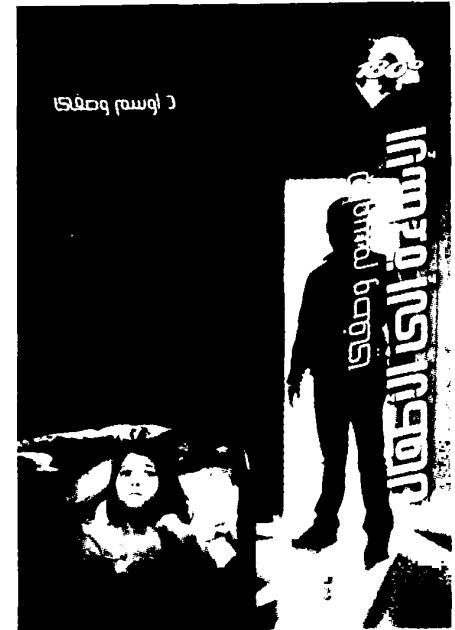
الصورة الذاتية



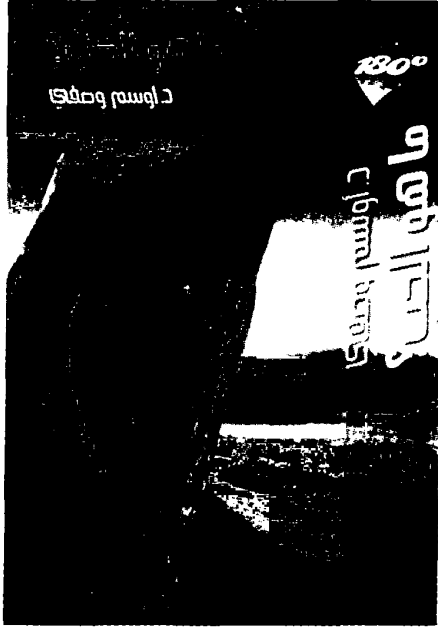
العلاقات



شخصي جدا



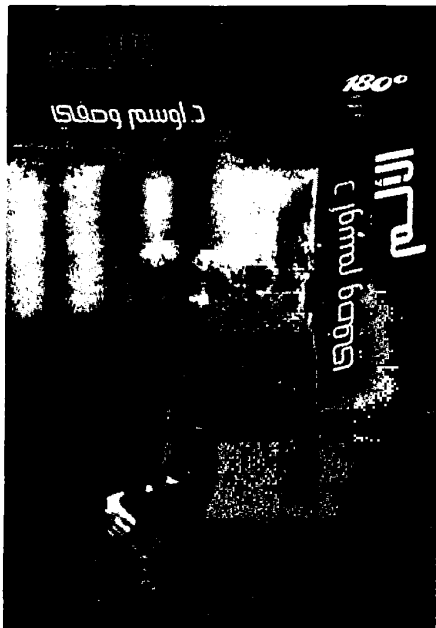
الإساءة إلى الأطفال



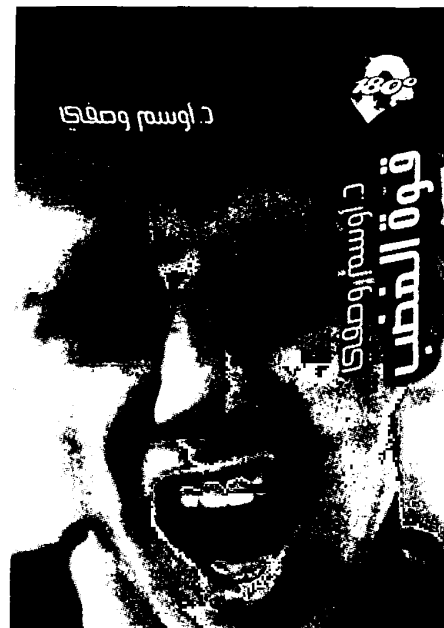
ما هو الحب؟



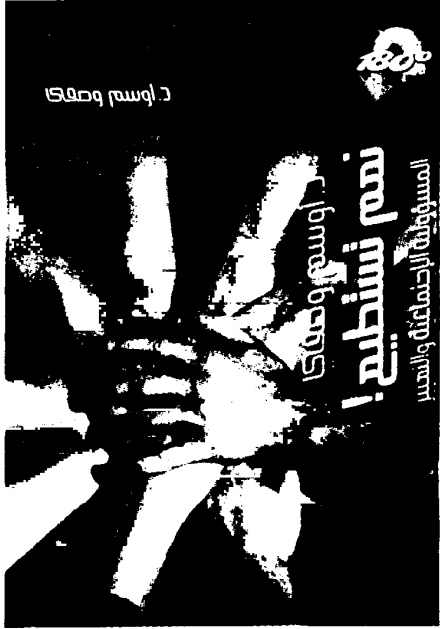
الأكل: عدو أم صديق؟



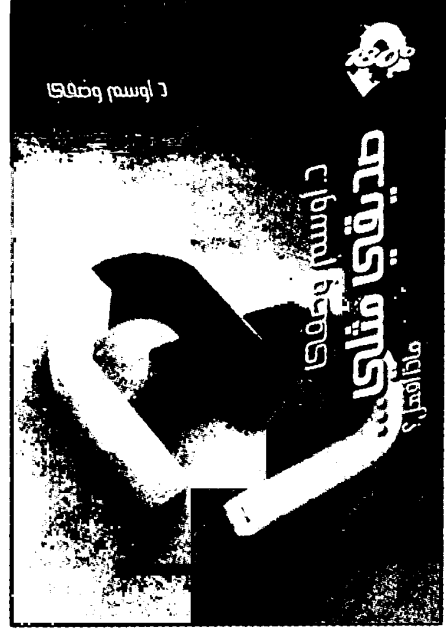
الأم



قوة الغضب



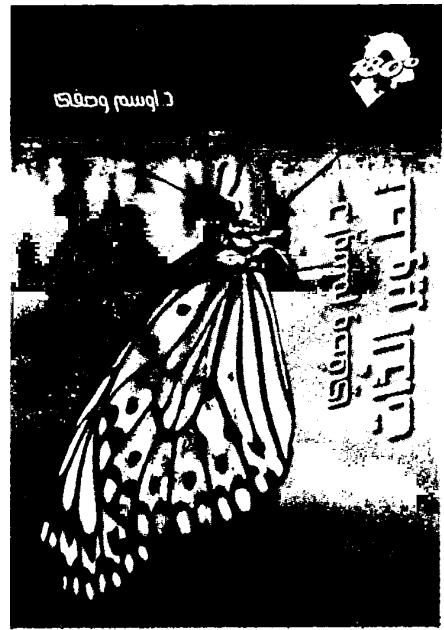
نعم تستطيع!



صديقي مثلي...



القلق وأنواعه



تطوير الذات



مهارات الحياة



الاكتئاب...



درجہ ۱۸۰ بمقدار ۱۸۰ نیزاً
فانہا قد تصاح إلى أن تكون مستعداً لتختبر انجماہا
، أجرہ شیء ائی شخص او شخص او کتاب ائی من بل
؛ ولکی تتعلم، لیس من هذا الكتاب فحسب؛

درجہ ۱۸۰

الآن یتقنہ بین یتقنہ الآن
لکی تقرأ هذا الكتاب،

هذا الغلاف مقبولٌ لسبب مقصود؛

180°

د. أوسم وصفي أحتاج إلى المساعدة

الإدمان هو أن يعتمد الإنسان على مادة أو سلوك أو علاقةٍ اعتماداً مَرَضِيًّا يجعله لا يستطيع العيش دونها. عندما يحدث هذا في حياتنا، فإننا نكون قد فَقَدْنَا السيطرة على إدارة حياتنا. قد يدمنُ المرء على الخمر أو المخدرات أو الطعام، فيما قد يُدمن أيضاً على الشراء والمقامرة وألعاب الكومبيوتر. كما أن هناك أنواع إدمانٍ أخرى كإدمان العمل والغضب ورضا الناس، إضافةً إلى إدمان العلاقات العاطفية والجنسية. إنَّ كلَّ ما يغيِّر وعيننا ويسبب لنا شعوراً ما طيباً أو حتّى مؤلماً، يمكن أن تدمنه عقولنا.

يتناول هذا الكتاب الصور المختلفة للإدمان وكيفية التعافي منها. كما يتناول أيضاً الخلفية الروحية للإدمان- أهو مرض أم خطيئة أم كلاهما؟ يُقدِّم الكتاب أيضاً أهم برنامجٍ للتعافي من الإدمان وهو ”برنامج الخطوات الاثنتي عشرة“ لمدمني الخمر المجهولين، وقد طُبِّقَ بنجاحٍ على كلِّ أنواع الإدمان.



20 جنيهه

www.ophir.com.jo

@ophirpub

ophirpub

