

محمود علام



# غرف إدمان



مكتبة فريق\_متميزون)  
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية  
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصريه للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الي الجروب

[انضم الي القناة](#)

# عُرف إيمان

محمود علام

## عن الكتاب..

هذا الكتاب يهدف إلى توضيح أن الإدمان أكبر من معناه التقليدي المحصور في إدمان المخدرات، ويتناول بعض العادات الإدمانية في شكل غرف؛ جعلنا في هذا الكتاب عشرةً حسب رؤيتنا ومعايشتنا في المجتمع للأكثر أثرًا واحتياجًا للحديث، والمقصود من استخدام مصطلح الغرفة أن كل معتادٍ لتلك العادة الإدمانية يكون حبيسَ غرفته وعادته؛ التي مع الوقت ستقضي عليه إن لم ينتبه إلى خطورتها ويستشعر ما أحاط به بسببها، وبخرج منها بسلام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## مقدمة..

في الآونة الأخيرة نشهدُ انتشارَ عدةِ عاداتٍ إدمانيةٍ بالغةِ التأثيرِ على الفردِ والمجتمعِ؛ الأمرُ الذي زادَ من الاضطراباتِ السلوكيةِ والنفسيةِ التي باتت تَهْدِدُ الكبيرَ والصغيرَ معًا.

الانحرافاتُ الأخلاقيةُ الناتجةُ عن الاضطراباتِ السلوكيةِ زادَ توحُّشها بسببِ نظرتنا العابرةِ إليها وكأنها ظاهرةٌ سرعانَ ما تنتهي بالاستعانةِ بعباراتٍ باهتةٍ، كقولنا عن الطفلِ والمراهقِ: «عندما يكبر سيعقل»، وعن الكبيرِ: «اقبلوه بعيوبه» وغيرها، ولا يستشعرُ الكثيرُ أنَّها عباراتٌ تطيحُ بثوابتِ الأسرِ، وتساهمُ في تفكيكها، وتهدِّدُ المجتمعَ بأسره.

هذا الكتابُ يهدفُ إلى توضيحِ أن الإدمانَ أكبرُ من معناه التقليدي المحصورِ في إدمانِ المخدراتِ، ويتناولُ بعضَ العاداتِ الإدمانيةِ في شكلِ عُرفٍ؛ جعلنا في هذا الكتابِ عشرةً حسبَ رؤيتنا ومعايشتنا في المجتمعِ للأكثرِ أثرًا واحتياجًا للحديثِ، والمقصودُ من استخدامِ مصطلحِ العُرفِ أن كلَّ معتادٍ لتلكِ العادةِ الإدمانيةِ يكونُ حبيسَ عُرفتهِ وعاداته؛ التي مع الوقتِ ستقضي عليه إن لم يتنبَّهْ إلى خطورتها ويستشعرَ ما أحاطَ به بسببها، ويخرجَ منها بسلام.

في الأخيرِ ننوهُ أن الكتابَ لم يحصرِ الحالاتَ جميعًا؛ بل هناك الكثيرُ من أصنافِ الإدمانِ، يتسعُ الحديثُ عنها في كتبٍ كثيرةٍ.

المؤلف / محمود محمد علام



# الغرفة 1

## إِذْمَانُ السُّوشِيَالِ مِيدِيَا

مَمَّا لَا شَكَّ فِيهِ أَنَّ الْإِنْتَرْنَـتَ مِنْ ضَرْوَرِيَّاتِ الْحَيَاةِ الْمَعَاصِرَةِ فِي التَّعَايِشِ؛ كَمَا أَصْبَحَتْ مَنَصَّاتُ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَوْ (السُّوشِيَالِ مِيدِيَا) وَبِرَامِجِهَا رَكِيزَةً لَا غَنَى عَنْهَا.

وَإِنَّ الْوَجْهَ الْأَمْتَلَّ لِلْسُّوشِيَالِ مِيدِيَا هُوَ التَّوَاصُلُ الْإِيجَابِيُّ، وَتَقْرِيبُ الْمَسَافَاتِ وَالْأَرَاءِ؛ بَدْءًا مِنَ الْكِتَابَةِ، مَرُورًا بِالصَّوْتِ، وَصَوْلًا إِلَى الرَّوْيَةِ وَجْهًا لَوْجِهَا، وَهَذَا مِنْ فَضْلِ الْاِخْتِرَاعَاتِ أَنْ مُمِيزَاتِهَا تَوْصَلُكَ بِمَنْ صُعِبَ عَلَيْكَ الْوُجُودَ مَعَهُ بِاسْتِمْرَارٍ، كَمَا يَسَّرَتْ عَلَى كُلِّ مُسْتَعْمِدِهَا الْمَكَالِمَاتِ الْمَكْلُفَةَ؛ خَاصَّةً غَيْرَ الْمَحَلِّيَّةِ، وَخَلَقَتْ جَوًّا مَبْهَجًا مِنَ التَّوَاصُلِ حَسَنِ الْاِسْتِخْدَامِ.

كَمَا صَارَتْ مُيَسِّرَةً لِلْمَسَارِ التَّعْلِيمِيِّ وَالْمَهْنِيِّ؛ فَأَصْبَحَ مُمْكِنًا إِنْجَازَ الْأَعْمَالِ وَمَتَابَعَتِهَا مِنْ مَكَانِكَ، وَهَذَا أَمْرٌ عَظِيمٌ.

وَكَعَادَةِ الْأَشْيَاءِ لَا يُوْجَدُ لَهَا وَجْهٌ وَاحِدٌ بَلْ هِيَ مُتَعَدِّدَةُ الْوُجُوهِ، وَلَنَا الْاِخْتِيَارَ فِي طَرِيقِ اسْتِخْدَامِهَا؛ وَكُلٌّ حَسَبَ قِنَاعَتِهِ وَحَاجَتِهِ، فَحَتَّى الْمَخْتَرَعُ لَمْ يُرَكِّزْ فِي اِخْتِرَاعِهِ عَلَى وَجْهِ وَاحِدٍ؛ إِيمَانًا بِأَنَّ الْأَصْلَ فِي الْأَشْيَاءِ الْإِبَاحَةُ.

وَلِأَنَّهُ دَوْمًا مَا تَغْرِبُنَا الْأَشْيَاءُ فَإِنَّا نَتَطَلَّعُ لِمَا هُوَ أَبْعَدُ كَلِمًا أُتِيحَتْ الْفُرْصُ وَزَادَتْ التَّقْنِيَّاتُ الْفَنِيَّةُ؛ لِتَزِيدَ مَعَهَا الرِّغْبَاتُ الْخَفِيَّةُ حَتَّى نَصَلَّ إِلَى الْوَجْهِ الْأَصْعَبِ وَالْأَشْرَسِ.

إِنَّ الْغَوْصَ فِي هَذَا الْعَالَمِ الْمُسْتَجِدِّ وَالْمُثِيرِ خَلْقَ حَالَةٍ مِنَ الْعِزْلَةِ الْحَيَاتِيَّةِ مِنْ سَنٍّ مُبَكَّرَةٍ جَدًّا لَدَى الْأَطْفَالِ؛ فَالسُّوشِيَالِ مِيدِيَا مِنْ مَهْدَرَّاتِ الْوَقْتِ إِنْ لَمْ تُقْتَنَ وَتُحْكَمَ بِقَبْضَةٍ مُرْنَةٍ، وَقَوِيَّةٍ إِنْ لَزِمَ الْأَمْرُ؛ فَلِكِ أَنْ تَتَخَيَّلَ كَمَّ الْإِحَالَاتِ الْمُتَوَاجِدَةِ فِي السُّوشِيَالِ مِيدِيَا، وَلِكِ أَنْ تَتَخَيَّلَ مَرَاحِلَهَا مِنْ كَافِيَهَاتِ نَتِ، وَوَصَلَاتِ مَنْزِلِيَّةٍ، ثُمَّ مَوْبَايِلَاتِ سَمَارْتِ تَسَاعِدُكَ بِسَهُولَةٍ وَيُسْرٍ حَتَّى فِي أَكْثَرِ الْأَوْضَاعِ رَاحَةً كَالنَّوْمِ أَوْ أَسْوئِهَا كَالْمَرَضِ.

لَقَدْ خَلَقَ هَذَا الشَّكْلَ السَّلْبِيَّ لِهَذَا النَّمْطِ مِنَ الْحَيَاةِ حَالَاتٍ مِنَ التَّبَاعَدِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَكْثَرَ مِنَ التَّقَارُبِ، وَخَلَقَ حَالَاتٍ مِنَ الْاِغْتِرَابِ الْأُسْرِيِّ؛ حَتَّى أَصْبَحَتْ وَسِيلَةُ التَّوَاصُلِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ الْوَاحِدَةِ الْمَرَاسِلَاتِ أَوْ الْمَهَاتِفَاتِ، وَلِكِ أَنْ تَتَخَيَّلَ أَنَّ أُسْرَةً وَاحِدَةً فِي بَيْتٍ وَاحِدٍ تَسْتَبْدِلُ التَّوَاصُلَ الطَّبِيعِيَّ بِالْحَدِيثِ أَوْ الْمَنَادَاةِ بِالرَّسَائِلِ الْإِلِكْتْرُونِيَّةِ.

والمغمس في هذا النمط داخل غرفته الافتراضية أدمن حالته فيها حتى فقد إدراكه أنه صار بعيدًا عن العالم الحقيقي، وفقد حريته في القرار والتفكير، وصار تابعًا لغيره كآلةٍ تنفذ إرادة غيرها، وصار إضافة إلى كل هذا سببًا مباشرًا للترُّجح المادي من عزلته المختارة.

وزاد الأمر خطورةً عندما صار يمس الأسر في خباياها ومواثيقها المقدَّسة، وصار سببًا للتلصُّص على أكثر الأسرار خصوصيةً، وصار ضحاياه هدفًا للقرصنة والابتزاز، فزادت بذلك الأزمات النفسية والاضطرابات الشخصية؛ التي أدت ببعض ضحاياها إلى ارتكاب المنكرات والمحرمات بصورةٍ مفرَّعةٍ، أو حتى إلى التخلُّص من معاناة أحدهم بالانتحار بعدما زادت غربته النفسية وفقد جدوى الحياة، وجدوى أن يصنع شيئًا ذا قيمة لنفسه أو لغيره.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومن أهم الآثار الخطيرة المرصودة من تجارب حقيقية الناجمة عن الإدمان على السوشيال ميديا:

\* الاغتراب الذاتي، وقصور أثر المدمن في المشاركة العنكبوتية دون غيرها؛ لأنها أصبحت جزءًا لا ينفصل عن وجدانه وانفعالاته، مما قد يصيبه بالأمراض النفسية العديدة كالتوحد والفصام.

\* فتور المشاعر وتبلدها؛ الأمر الذي يخلق تصدُّعًا في جدران الأسر ويتسبب في تفككها.

\* الخمول والكسل وعدم الرغبة في إبداء أي روح تعاون أو شراكة من أي نوع؛ حتى العبادات صارت تُهمل تمامًا.

\* التصديق التام بكل ما يُنبئُ عبر السوشيال ميديا لكونه أصبح المصدر الأوحَد للمعلومات؛ مما يزيد من الخلط الخطير بين الحقائق والشائعات، وإثارة الفتن والبلبل.

\* اضطرابات النوم؛ فهو كفيلاً بأن يضرب الجهاز العصبي في مقتل بسبب سرقة الوقت المخصَّص للراحة الصحية؛ وهذا يقود إلى إضعاف القدرة على جذب الانتباه.

\* تدمير الخصوصية والحياة الشخصية لكون المدمن أصبح عالمه الموازي (السوشيال ميديا) البديل، ويسهل بذلك استقطاب المراهقين تحت بند المغامرات؛ ليجد بعضهم نفسه مُتَّهمًا في أفعال يجرُّمها القانون ويعاقب عليها.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



المصاب بهذا النوع من الإدمان ليس بالضرورة أن يكون مفتقد الرعاية والاحتواء والقدوة الحسنة في حياته، بل إن الاهتمام المبالغ فيه بتلبية الاحتياجات وذاك الحب الزائد والشغف الكثيف يكون فيهما من المفسدة ما يجزُّ الواحدَ إلى الخروج عن المألوف ولو على سبيل التجربة مما قد يكلفه حياته أحيانًا دون مبالغة.

إن كنت مُصابًا بهذا النوع من الإدمان فاعلم أن (السوشيال ميديا) ظاهرة لا تقل خطورةً عن إدمان السموم؛ ولعلاجها لا بدَّ أن تعترفَ -أولًا- بوجود المشكلة، وأهمية التخلص منها، وأن تبادر بسرعة بما يساعدك على التخلص منها كي تستعيد حياتك الطبيعية.

ولتنجح في ذلك عليك بالآتي:

\* احذِفِ التطبيقات التي تهدر وقتك -حتى وإن كانت مسلية- إن لم يكن لها هدف أو فائدة.

\* اجعلْ لنفسك جدولًا زمنيًا لاستخدام التطبيقات، وابتعد عن عديم الفائدة.

\* اخترْ لنفسك يومًا يكون لك عطلةً من استخدام التطبيقات تمامًا.

\* أبلغِ المقرَّبين من الأسرة والأصدقاء الخاصين أنك قررت الإقلاق من استخدام السوشيال ميديا، وأن يكونوا لك الدعم والسند.

\* قلِّلْ من الأصدقاء الافتراضيين من عالمك الموازي للواقع، واندمج مرةً أخرى في المشاركات الاجتماعية.

\* أعدْ دراسة التزاماتك الحقيقية، واعملْ على التعامل معها بشكلٍ إيجابي، ولا مانع من الاستعانة بذوي الخبرة للمساعدة.

\* أعدْ ترتيبَ أولوياتك بشكلٍ لا يلتهم وقتك دون فائدة تُذكر كي تتمكنَ من استثمار وقتك بكامل طاقتك.

\* اشتركْ في نشاطاتٍ تعود عليك بنفعٍ، وتزيد من طاقتك البدنية والذهنية.

\* قُمْ بإعادة اكتشاف ذاتك بعيدًا عن العالم الافتراضي، وجدِّ نقاط قوتك وضعفك.



## الغرفة 2

# إِدْمَانُ الْأَشْخَاصِ وَالْإِدْمَانُ الْعَاطِفِيُّ

من الأشياء الصعبة؛ والتي لا تقل خطورةً عن سائر ظواهر الإدمان: إدمان الأشياء والأشخاص، ولكن الأمر يتطلب التفرقة بين التعلُّقِ والحب، وأسباب كل منهما حتى لا نقع في الخلط، فمن اعتاد شيئًا تعلق به وأصبح ضمن أولوياته المعيشية، وكان ارتباطه به لصيقًا يصعب الفصل بينهما كارتباط الأشخاص بأوطانهم، أماكنهم الراسخة في الذاكرة وإن اضطرت ظروفهم إلى الابتعاد، ويبلغ التعلُّقُ مبلغه حتى يتسبب الفصلُ بينهما أحيانًا في الموت، وهذا هو التعلُّقُ المرضي.

ولا يختلف التعلق بالأشخاص عن التعلق بالأشياء في الهوس والخطورة.

أصبح إدمان الشخص لأشخاص بعينهم يصل إلى الجنون، فلا يطبق وجوده دونهم؛ الأمر الذي قد يضطره أن يضحي بأشياء كثيرة في مقابل أن يظل معهم، وقد يصل التعلُّقُ المرضي إلى حد رفض الحياة دونهم، فهم بمثابة الأمان والحماية والاحتواء المفتقدين في آخرين.

والغريبُ أنه ليس مشروطًا أن يكونوا من أقاربه ومن دمه، لكن وجد فيهم الرعاية والحب الكبير.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وللتعلق المرضي أسباب من أهمها:

\* الإحساس بفقد شديد لأشخاص ذوي أثر طيب وإيجابي في حياتنا؛ مما يجعلنا نبحث عن كل عوضٍ يُمثل لنا الوجود.

\* التجاهل التام والإهمال أمر يصيب الإنسان بالإحباط، فيشعر أنه بلا قيمة؛ وذلك أمرٌ قاس أن يشعر أن وجوده غير مؤثر. والتجاهل والإهمال عنصران كفيلان أن يجعلاً الإنسان مُحَبَطًا غير سوي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فإن حدث التعلُّقُ تبعته آثار تجلَّت في الآتي:

\* نشوب المشاكل والخلافات الأسرية: ويحدث ذلك نظرًا لعدم إحساس الفرد بوجوده وأهميته، وفقده القيمة والعامل المؤثر الذي كان بمثابة حراكٍ أساسي له، أو إحساسه بالغرابة لبعده عن مكانه المنتمي إليه كليًا واضطر إلى تركه.

\* الأمراض النفسية: وأشهر ما يُصاب به الشخص الاكتئاب، و(الفيروماليجيا)؛ التي تُعدُّ مرضًا مُزمنًا قد يستعصي علاجه، ومن أهم أسباب الصدمات النفسية القاسية التي بمرور الوقت تصيب الجسم كليًا، وأشهر أعراضها أمراض عضلة القلب والقولون المزمن.

\* عدم الشعور بالعطف والاحتواء والحنان: الأمر الذي يجعله في حالة حنين دائم لكل ما مرَّ به (نوستالجيا) بشكلٍ مفرط؛ يجعله رافضًا تمامًا حاضره ومتجاهلاً مستقبله لفقده دعائم أساسية وركائز حياتية؛ ما يجعله أكثر عُرضة للانتحار.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

تحدَّثنا عن أسباب التعلق وآثاره، فماذا عن علاماته ودلائله؟

الشخصُ المدمنٌ للأشخاص والأشياء فاقدٌ انتراته، فاقد الثقة في كل ما يحيط به، يشعر بالغرابة مهما أحاط به الناس فهو ينتمي إلى غير من حوله وإن زاد اهتمامهم، وتتجلى أعراض التعلق المرضي بشخص أو بشيء في الآتي:

\* التردد على الأماكن المحبَّبة إليه بشكلٍ مفرطٍ ناظرًا إليها بحال المودِّع العاجز عن استردادها، أو التردد على الأشخاص المقربين إليه مهما بُعدت المسافات لكونهم مصدر أمانه.

\* الاهتمام المفرط جدًّا بكل ما يتعلق بالمتعلِّق بهم لاستشعاره أنهم أكثر أهمية في الوجود والأحق بمكانتهم.

\* الرجوع إلى الشخص المتعلِّق به في كل القرارات الخاصة جدًّا والعامّة.

\* الخوف الدائم من فقد المتعلِّق به أو ترك الأخير له أمرٌ يجعله حريصًا كلَّ الحرص على التحدث معه ورؤيته بشكلٍ قد يصيب المتعلِّق به بعد زمن بالملل، في حين أن المتعلِّق لا يشعر بذلك؛ بل يرى أنه يوليه حقه دومًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولنتجاوز التعلق وآثاره السامة لا بد من خطوات مُعتنى بها؛ نتحدث عن أهمها:

\* الخروج من دائرة الأشخاص المألوفة والتعرف على أشخاص جُدد:

على الشخص التأكد يقينًا أن الحياة مبهجة مليئة بالأشخاص الواجب التعرف عليهم، أو إحياء صداقات قديمة كانت مهمَّشة بالنسبة إليه، وعدم الوقوف بالتعرف على دائرة ضيقة النطاق؛ بفقدهم يشعر بالوحدة والفقْد.

\* العمل على التخلص من الذكريات المرهقة:

يساعد ذلك الشخص على إدراك أن دوام الحال محال، وأن سنة الحياة التجدد والتغير، ولا شيء في الوجود خُلِقَ للثبات والديمومة، وذلك بالتخلص من الرسائل القديمة والهدايا، والصور وكل شيء من شأنه أن يثير النفوس ويزعجها.

\* إشغال النفس بما يفيدها:

يجب إشغال جزء كبير من الوقت بما يفيد؛ حتى لا يكون هناك مَتَسَع كبير مُهدَّر من الوقت في التفكير في أشخاص لزم على النفس نسيانهم، واستنزاف طاقة ووقت استهلاك ذاكرة بما لا يفيد، وذلك عن طريق ممارسة الهواية المفضَّلة كاللعب بوسائل اللعب المتاحة أو الخروج من المنزل لزيارة أماكن جديدة، أو اكتساب معارف جديدة أو زيارة أقارب أحق بالزيارة...

\* قوة الإرادة:

يجب أن يُقوَّى الفردُ إرادته في التخطي والتعافي والتجاوز وإدراك أن ليس كل فرقة أو فقد مدمر للحياة، وأنه كما في التعلق بعض الراحة كذلك قد يكون ذلك في الانسحاب.

ادعم نفسك بقوتك الداخلية فأنت أقوى من أي ضعف أو خلخلة نفسية تصيبك، إن الحياة بكل ما فيها كالمنتج تحكمه تواريخ الصلاحية، وإن لكل شيء بداية ونهاية قد نختارها أحياناً وكثيراً ما تُفرض علينا.

\* التفاؤل:

يتم ذلك بتذكرة النفس باستمرار أنك لست المقصود أو المستهدف الوحيد، بل إن هناك الكثير جداً غيرك من الناس تعرضوا إلى نفس ما مررت به وتمكنوا من التجاوز والتخطي. إنهم لم يروا النور من ثقب إبرة ضيق؛ بل رأوه في البراح والمنتسع، وإنها أبداً ليست النهاية، لقد خلقوا لأنفسهم معارف جديدة وكثيرة تستحق.

تعلم أن الحياة خُلِقَت بالتضاد: ليل ونهار، حزن وفرح، بكاء وضحك، ولم تُخلق على وتيرة واحدة، وإن الله يخلق لك بداخلك كل دواء لكل داء؛ فعليك الإيمان بما تملكه من قوة ذاتية، واجعلها تنجيك بدلا من أن تفتك بك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الإدمان العاطفي أو التعلق المرضي يُظنُّ للوهلة الأولى أنه تعلقٌ إيجابي لارتباطه بالعاطفة والمشاعر الإيجابية، ولكن حقيقة الأمر أنه كلما أفرطنا في شيء اقتربنا من أذاها ووجهها الآخر؛ الذي قد يقود إلى نتائج لا تُحمد عقباه.

الإدمان العاطفي أو التعلق المرضي أمرٌ زاد جدًّا في الآونة الأخيرة، وهو مؤذٍ للطرفين بشكلٍ قد يؤدي أحيانًا كثيرةً إلى الموت.

وفي ذلك سطر التاريخ في ذلك قصصًا خالدة كقصة أنطونيو وكليوباترا، قيس وليلى...

ومن أشكاله تعلقُ الطفل بأمه تعلقًا مرضيًا يجعله يرفض الاستقلال بحياته عنها.

إدمان الأشخاص يُمهِّدُ دومًا للانحراف السلوكي، فهو يجعل صاحبه مسلوبَ الروح، منطفئًا رغماً عنه، فاقدَ الرغبة في الحياة؛ وذلك عندما يفقد يومًا من أدمنه ووضع كافة آماله وطموحاته بين يديه.

من منا -في مرحلة ما من الحياة- لم يحب شخصًا وجعله مصدرَ إلهامه، وأفنى سنوات من عمره لأجله؛ لكنه قُويل بالخذلان، فأصابه انطفاءٌ بالتدرج حتى وصل حدَّ الانهيار، ويقدر إدمانه يكون الانهزام؛ خاصةً حينما يشعر بعدم الاكتراث أو بالذنب من الآخر.

وهنا نتوقف قليلًا لنتساءل:

ما سبب الإدمان العاطفي للأشخاص؟

وهل من الضرورة أن يكون الإدمانُ العاطفي مقتصرًا على علاقة الرجل بالمرأة، أم يمكن أن يكونَ الإدمان العاطفي بين الأصدقاء؟

وهل حبُّ الأم لأبنائها المُبالغ فيه والعكس هو أيضًا ضمن الإدمان العاطفي؟

نعم، كلُّ ما سبق وأكثر يندرج تحت بند الإدمان العاطفي، ومن خلال السطور التالية سنكتشف مدى آثاره السلبية على الشخص بشكل عام وعلى المجتمع بشكل خاص، كما سنعرف كيف لذلك النوع من الإدمان غير الظاهري أن يكونَ الطريق نحو أنواعٍ أخرى من الإدمان.

قبل هذا لتتعرفَ على أعراض الإدمان العاطفي أو المرضي.

تُعدُّ أولى تلك العوارض حاجة المدمن إلى الشعور بقيمته وذاته؛ فيشعر دومًا أنه غير مرغوب فيه، وأنه بلا قيمة، وأن حياته وموته سواء؛ حتى يصادف من يستشعر نحوه الرغبة والحاجة الملحة أن يظلَّ معه ويتمسك به، حتى وإن كان دون رغبة الآخر، وطبعًا هو لم يقصدُ بمشاعره إيذاءه لظنه أن الحبَّ حالة يتعطش لها الجميع، ولا يدرك لوهلة أن المشاعرَ إن لم تُبَن على المبادلة أضرت وأدت.

هذا النوع من الإدمان أو التعلق يُعَدُّ فريدًا من نوعه غير متشابهٍ مع غيره لاستشعار المدمِن أَنَّهُ الأَحَقُّ بالبقاء بجانب من أَحَبَّ ورغِبَ، وأن سعادته مكفولة به، لكننا نرى في ذلك قمة الأنانية، ولكن المدمِن فاقِدُ الإدراك والسيطرة حين يسيطر عليه الأمر ويستحوذ على ملكاته الشعورية.

حتى أنه قد يلجأ في كثير من الأمر إلى المخدرات والعقاقير التي تجعله من وهم خيالاته أكثر جرأةً وقدرةً على التعامل، وحقائقُ الأمر أنها تفقدُ القدرة على قراءة المشهد والواقع قراءةً سليمةً، وتزيد من معاناته الحياتية.

وإن كان الحبُّ من طرفٍ واحدٍ أصبحَ المحبوبَ مَتَّهَمًا بالتقصير، وعدم تقدير محبِّ كَرَسَ حياته له، وضحى من أجله.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

في التالي نُوجِزُ أسبابَ الإدمان العاطفي (التعلق المرضي):

\* التفكُّكُ الأسري: وذلك نظرًا لكثرة الخلافات الأسرية، والشعور الدائم بالاغتراب الأسري، وتوجيه الإهانات اللاذعة من الوالدين أو أحدهما للطفل بشكلٍ يهزُّ ثقته بذاته ويقللُ من قيمته.

\* الكبتُ والحرمان، وعدم القدرة على التفريغ العاطفي: وذلك نظرًا لعدم شعوره بالاحتواء، وعدم وجود من يحتويه بشكلٍ يجعل سلوكه العاطفي سليمًا وثباته الانفعالي إيجابيًا.

\* الدلال الزائد من الأسرة وتلبية كلِّ شيءٍ وبكل الطرق: وهذا الأمر يُؤلِّد داخلَ الطفل عدمَ تقبُّلِ عجزه في الوصول إلى أي شيءٍ يرغب فيه؛ فلم يوجَّهه والداه على ذلك؛ بل جعلوا من كلِّ ما يطلبه حقًا يُقابَلُ بالقبول، وهذا يُصييه بالنرجسية والتعالي على الآخرين وأنه حلم لكل من يراه.

\* الاضطرابات النفسية الناجمة عن مواقف حياتية كثيرة مرَّ بها الطفل في طفولته، ولم تنتبه لها الأسرة؛ مما زاد من سيطرتها عليه، وأفقدته الجانبَ الإنساني، وولدت فيه الأنانية المطلقة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إنَّ التعلُّقَ العاطفي يؤثر على حياتنا، ومدى تأثيره يتشكَّل في أصنافٍ من الأذى كما يلي وصفه:

\* الناحية النفسية:

الانحدارُ التام في الجانب النفسي يجعل منه شخصًا مزاجيًا حادَّ التعامل، مَيَّالًا إلى العزلة والتفكير الشديد في كيفية الاستحواذ والوصول إلى من يرغب

ويحب ويريد.

\* الناحية العملية:

التحول من حالٍ إلى حالٍ؛ من شخص متفاعل متعاون إلى شخص يهمل وظيفته إن كان موظفًا، أو عمله إن كان يملك عملًا خاصًا؛ بشكلٍ يعرضه وقتيًا للخسارة لفقده القدرة على التركيز، فهو نادرًا ما يهتم بنفسه ظنًا منه أن بذلك يليق بك.

\* ملاحظة هامة بخصوص الحالة الاجتماعية:

للعلم: ليس شرطًا أن يكون المتعلقُ بلا حياة اجتماعية وأسرة وأولاد؛ فالأمر الذي يزيد سوءًا من خلافاته الأسرية ويحدث هروبه المستمر من البيت لتفادي الصدمات والمواجهات استشعارًا منه أيضًا أن شريك الحياة لن يشعر بما يعاينه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولتجاوز هذا النوع من الإدمان ومعالجته يُنصح بالآتي:

\* مصارحة ذاتك ومواجهتها بما في داخلك من مشاعر كحَقِّ لك، وتقبُّلُ مشاعر الآخر كحَقِّ له رفضًا وقبولًا، وماذا لو كُنْتَ ذلك الشخص!

\* التحدُّث مع أصدقاء صادقين يخلصون لك في نصحهم له بأراءٍ حاسمة وسديدة، ولا سيما إن كانوا أهلَ دعمٍ ومساندة لتخطي تلك المعاناة.

\* وضعُ حدودٍ قطعية لنفسك والتزامك بها، ومعرفة ما لك من حَقِّ مكفولٍ لك برضاء الآخرين عليك، وما عليك من واجبٍ تقبُّلِ حَقِّهم في ردِّ ما عرضت عليهم ورغبت.

\* ممارسة نشاطاتك وهواياتك المحبَّبة؛ فهي كفيلاً بتفريغ طاقةٍ مهولة من الكبت والحرمان المخزون داخلك منذ الصغر.

\* اللجوء إلى متخصصٍ لمساعدتك في التعافي والتخطي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن تحققت حالة الإدمان نتساءل: ماذا لو لم يلجأ المدمن إلى سُبُل التعافي؟ هل يشكل هذا خطرًا؟ وعلى من؟!

مما لا شكَّ فيه أن ظاهرة الإدمان العاطفي قد تبدو من اسمها عاطفةً وأن مدمنتها لن يجرؤ على الإيذاء؛ إلا أنها قد تُكلفُ حياةً أحد طرفي العلاقة في بعض الأوقات ثمنًا لرفض ما منح المُحب من عاطفة ومشاعر، لأنه أبدًا لن



يرى لمن رفضه حقًا في ذلك، بل يراه شخصًا جاهدًا لم يدرك قيمة ما بداخله؛ الأمر الذي عادة ما يكون مصحوبًا بمواقف مزعجة، وعبارات تحمل التهديد كأن يقول: «لن أتركك لغيري مهما كلفني الأمر، ولن تجد في الحياة من يسعدك ويحبك مثلي!»، «سأقتلك إن كنت لغيري، ولن أجعل أحدًا ينالك وأنا من كرس حياته من أجلك!»

وتعد هذه المرحلة تحذيرًا حادًا، إن لم نوليها أهمية قصوى فإننا حتمًا سنفقد حياة أحد الأطراف في لحظة تهورٍ وتنفيذٍ للتهديد.

وغالبًا ما يأخذ المريض وقتًا للتنفيذ أثناء حالة من التردد والتخطيط وانتظار تغيير موقف المهذد، والاستجابة له، وهنا لا بد من حماية كافة الأطراف بتدخل عاجل، وأن لا نترك الأحداث تُكرّر نفسها كما نرى ونشهد من جرائم قتلٍ وانتحارٍ بسبب التعليق المرضي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الغرفة 3

# إِدْمَانُ الطَّعَامِ (الشَّرَاهَةِ)

تُعَدُّ الشراهة من المواضيع التي لا تقلُّ -أبداً- أهميةً عن أبواب هذا الكتاب الأخرى، وإرتأينا أن نسلط عليها الضوء لما يحمله إدمان الطعام والإفراط فيه -بزيادة مبالغٍ فيها- من آثارٍ نفسيةٍ وصحية واجتماعية.

يحدث أن تسأل أحدهم:

لم تأكل بشكلٍ مبالغٍ فيه؟

وكيف تستطيع تحمل هذه الكميات الهائلة من الطعام؟

فيرد بشكلٍ عفويٍّ وقد يتسم في وجهك ويقول: أنا شخص محبٌ للطعام، أجد متعتي الكاملة في تناول أطعمة مختلفة وبكميات أكبر من أيِّ شخصٍ عاديٍ آخر.

المدهش أن الشخص الشره في أكله تجده أحرصَ الناس، وأشدَّهم رغبة في البحث عن تناسق جسمه، وتجده أيضاً أكثر الناس نُصْحاً لأن لا يحتذي به أحدهم...

والمثير للدهشة أكثر أنك تجده منتبهاً جدًّا إلى أجسام غيره ودائم الانتقاد لها. هو لا ينتقد في الأساس من باب الإساءة، إنما يريد أن يعطيك نصيحةً من واقع ما هو فيه؛ كونه لا يريدك متورطاً في إدمان الأكل مثله.

من هذا المنطلق نجد أن المدمين للطعام حالته النفسية ليست بالضرورة حسنة، بل غالباً ما تكون مرتبطةً بالطعام بعلاقةٍ عكسية...

فكلما ساءت الحالة النفسية زادت الرغبة في الأكل؛ وذلك عكس المزعم أو الشائع أن الحالة النفسية تؤثر على الأكل تأثيراً سلبياً وتمنعهم عن الأكل.

ولقد لوحظ أن أكثر محبي الأكلات هم مرضى الاكتئاب والوحدة، وتجذُّ لديهم كمياتٍ كبيرةٍ من الطعام، وفي الوقت نفسه تجذُّ لديهم كمياتٍ كبيرة من الأدوية المنظمة لحركة الهضم والتنفس وغيرها.

والصواب أن يُوجَّه إلى تحسين سلوكه الغذائي دون المنع حتى لا نصطدم مع أصعب صفاته وهو العند.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وبسبب الأكل ذاته أو المزاج أو النمط المعاش تختلف أسباب الشراهة.

ويختلف الأشخاص مدمنو الأكل حسب حالات نيينها كالاتي:  
الأكل العاطفي:

يتسم هذا النوع والحالة العاطفية التي يكون عليها الشخص؛ فتجد الأكل العاطفي مرتبطاً بحالة السعادة التي يكون عليها، فتجده يبحث عن طعام يزيد من هرمون سعادته بشكلٍ حماسي جداً، وعادة ما تجده أكثر ضراوةً واستبسلاً فيما يبحث عنه مهما كلفه الأمر.

والأكل الصانع للسعادة ليس بالضرورة أن يكون مُكَلَّفًا، ويتسق الأمر كله مع الحالة المادية التي عليها طالب الأكل.

وتعد الشكولاتة على قائمة البحث، كذلك المانجو والفراولة، وغيرها الكثير، لكن هذه الأصناف تبقى الأكثر بحثًا بالنسبة إلى الشخص ذي المزاج العاطفي الحسن.

مزاجية الأكل لدى الشخص الشره:

فكرة المزاجية في حد ذاتها فكرةٌ مقترنة بكل شيء؛ فلا غرابة إن اتسعت للطعام.

حالتك المزاجية تقودك إلى البحث عما تحبه، فهناك أكلات يرغب أكلها أن تكونَ وسط لمة عائلية، أو صداقة، فربط المزاجية والرغبة باللّمة تجعله شرهًا في الأكل على غير عاداته، ويتناول ما يكون أمامه بشهية مفتوحة جدًا.

وهناك من يُرَعِّبُ نفسه في الأكل بالمكان؛ فتجده لا يعنيه ما يأكله من أصناف بقدر بحثه عن مكانٍ يرقعُ من طاقته وحالته المزاجية؛ كالأكل في الأماكن ذات الخضرة أو المظلة على البحر.

وهناك من هم أجنُّ؛ فيعشقون الأماكن ذات المرتفعات الشاهقة.

الطعام ذو الجاذبية التي لا تُقاوم:

في هذه الحالة يكون للطعام نفسه طابعُ السحر، فهناك أطعمة ذات جاذبية تجعلُ من الممتنع دًا رغبة ولو على سبيل التجربة؛ وعلى رأس هذه المأكولات البحرية، ومنها ما يستدرج بشكل خاص الرجال الأكثر شغفًا بالبنية الجسدية والقوة الجنسية.

كما أن للمأكولات ذات الطابع الريفى كالفطير وأشباهه أثرا معروفا.

تضاف إلى قائمة المأكولات ذات السحر الحلويات الشرقية والغربية، وبعض المشروبات وعلى رأسها المشروبات الغازية.

وتبقى للمكسرات جاذبية خاصة من أرخصها إلى أغلاها، وهي تستدرج الشَّيرة بمنتهى السهولة.

الشخص الجائع للجوع نفسه:

هذا النوع الأكثر شيوعًا؛ يأكل لإشباع حاجته الملحة للطعام دون وضع معايير أو متطلبات تجعله منزعجًا أو مرهقًا؛ فيأكل من أجل الأكل ذاته وجباته الثلاثة، أو كما تلح عليه حاجته نحو الطعام، ونادرًا ما تجده يعترض على طعام قُدِّم إليه أو اقترَح عليه ولا يعنيه ولا يشغله مكانُ يروق له، ولا يربط طعامًا كان ما كان بظروف حياتية كَلَمَّةٍ عائلية أو صداقة لأن الأكل معه من أجل البقاء وحسب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومن أهم الأسباب التي تزيد من احتمالية إدمان الشخص للطعام والوقوع في فخ الشراهة نذكر -ولو بشكل موجز- العناصر الثلاثة الآتية: \* العامل النفسي: ومما لا شك فيه أن العوامل النفسية تلعب الدور الأكبر في الإصابة بإدمان الطعام، وذلك نتيجة للإصابة بالاكتئاب، أو الفشل الحياتي الذي يصحبه الشعور بالعار.

\* المكافأة: وهذا سببٌ ذو طابع مختلف للغاية، كونك تحفز نفسك وجسدك بطعامٍ يجعلك ويجعله في حالة مُرضية كليكما...

\* السبب الفسيولوجي: لا شك أن إدمان المُسكرات الكحولية والمواد المخدرة والمواد المنشطة يزيد القابلية في تناول كميات أعلى من الطعام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ويرتبط إدمان الطعام مع بعض الأعراض والمشاعر التي تظهر جليَّة كما في النقاط التالية: \* الشعور بالانزعاج والذنب عند تناول الطعام؛ خاصةً مع تناول كل الطعام الموجود في الطبق.

\* تناول الطعام بصورةٍ سريعة جدًا.

\* تناول الطعام بشراهةٍ ونهم شديد؛ خاصةً بعد اتباع حمية غذائية.

\* ربط تناول الطعام والرغبة في تخفيف القلق والتوتر؛ اعتقادًا فيه أنه يخفف ذلك.

\* زيادة الوزن والسمنة والشعور ببعض المتاعب الصحية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن كنت تعاني من إدمان الطعام (الشراهة) وأردت أن تتخلص من ذلك فعليك بالآتي:

\* توجه إلى زيارة طبيب أو خبير تغذية للحصول على مشورة لوضع نظامٍ غذائي ملائم لصحتك.

\* واطب على استخدام غسول مطهر مثل (يسترين للغرغرة)؛ والذي يحتوي على مواد تساعد على الإشباع من الطعام، وهذه طريقة تُستخدم لإخماد حالة الشعور بالجوع.

\* استبدل طعامك، واعمل على تحديد الأطعمة المستهلكة منك بكثرة وذات سرعات حرارية عالية واستبدالها بأطعمة ذات سرعات حرارية منخفضة؛ مثل الحليب منزوع الدسم بدل الآيس كريم، واللحوم والفراخ المشوية بدل المقلية، مع شرب العصائر الطازجة بدل العصائر المصنّعة.

\* اعمل على برمجة حاسة التذوق لديك، وذلك بالمواظبة على تناول الفواكه والخضروات ذات الروائح الزكية للامتناع عن تأثير روائح الأغذية المصنّعة ذات الجاذبية الكبيرة التي تدفعك إلى تناولها بكثرة.

\* أكثّر من شرب المياه لأنها تساعد على ضبط إيقاع الشعور بالجوع.

\* نظم أوقات وجباتك؛ وذلك بأن تتناول وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلاً من وجبتين كبيرتين، وركز على تناول الأغذية الغنية بالألياف لأنها تعطي إحساساً بالشبع.

\* احرص على أن تقلل حجم طبقك، وذلك باستخدام أطباق صغيرة بدلا من الأطباق الكبيرة في تناول الطعام.

\* احرص على ممارسة الرياضة بانتظام محاولةً منك لإشغال وقتك الذي كنت تقضيه في تناول الطعام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الغرفة 4

# إِدْمَانُ الإِبَاحِيَّةِ

يُعَدُّ إدمان الإباحية من الطواهر الخطيرة؛ التي لا تقلُّ أبدًا خطورةً عن إدمان المخدرات، فكل ما يضر الصحة العامة يشكل خطورةً بالغة، ويندرج تحت قائمة الإدمان الذي ألقه الشخص واعتاده.

إن إدمان الفرد للمواقع الإباحية والمشاهدات المثيرة جنسيًا -حتى وإن كان بقصد اكتساب معرفة جديدة- عادة مهلكة لوجوده ومدمرة تدميرًا شرسًا؛ يعصف بجهازه العصبي والتناسلي.

وحتى وإن كان يستشعر اللذة الوقتية فهي عودة خاطئة؛ فالأصل في العلاقة الجنسية أنها ثنائية الجانب (ذكر وأنثى) مُبتدأها مشاعر بين طرفين ورغبة جنسية تُفَرِّغ في إطار سليم، أما المشاهدة الإباحية فعلاقة من طرفٍ واحد؛ حتى تفاعله يكون أحاديّ الجانب.

وبالتعود المفرط يُبرمَج المخ على تلك المعاملة الأحادية، وحتى بلذته الوقتية فهو أفسد على نفسه الأساس الصحيح للعلاقة لخروجه عن المألوف.

وتدريجياً يتحول الأمر مع الشخص المدمِن من إشباع جنسي ومنتعة قائمة على تفرغ طاقة جنسية مكبوتة بداخله ذات طعم خاص كالتفاعلات الكيميائية المبرمَج عليها المخ والنواقل الحسية والعصبية إلى حجب متعة النظر والمنتعة الحسية؛ حتى الرائحة المستخلصة من العلاقة، لأنه عمل على تعطيل تلك الحواس تمامًا واعتمد على حاسةٍ واحدة فقط هي الحاسة البصرية التي تدرَّب المخ عليها.

ونجد بتكرار ذلك التفاعل الكيميائي ذي الجانب الأحادي أنه قيَّد وشلَّ حركة المخ في إيجاد بدائلٍ أخرى، وهذا ما يجعله يبحث دومًا عن ما هو أعنف لكسر الروتين الذي لا بديل له؛ كي يحافظ عن استشعاره اللذة والقدرة على إثارتة.

حتى إنه مع الوقت يصل به الحال إلى البرود الجنسي؛ والذي بدوره يجعل من أعظم الأشياء صناعة للإثارة وأكثرها إمتاعًا أمرًا عاديًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

يستحضرني في هذا المقام سؤال هام:

هل يُشترَط في المدمِن للعلاقة والمشاهدات الإباحية أن يكون عازبًا؟

قياسًا على ما هو شائع فإنه في الأغلب ما يكون عازبا، ولكن هذا غير مشروط على الإطلاق؛ فقد يكون زوجا أو زوجة.

فالإدمان للإباحية غير مرتبط بحال؛ فقد يكون أحد زوجين وقيم العلاقة الكاملة، لكنه لا يشعر بالمتعة واللذة المنشودة، وقد يكون في هذه الحالة أحدهما أو كلاهما لا يشعر بالوصول إلى الغاية المنشودة من العلاقة لتدرب العقل على أثر التفاعل الكيميائي أحادي الجانب، والذي مع الوقت صار يرفض البدائل، بل يصل أحيانا إلى رفض العلاقة السليمة كاملةً.

ومن هنا تبدأ المشاكل التي لا حصر لها؛ والتي تصيب أحد الطرفين أو كليهما بالاكتئاب الشديد، الأمر الذي يصحبه لاتباع عاداته المنفردة التي تشبعه وذلك لجهل الشريكين أو الشريك بطبيعة العلاقة الحميمة السليمة للاختلاف الكبير بين اللذة أحادية الجانب وبين القائمة على المشاركة المتبادلة؛ مما يترتب عليه ضعف جنسي شديد تسبقه عوارض عجزية كالتهيئة المبدئية للعلاقة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

تنساءل في هذه النقطة عن ماهية الأسباب التي تدفع الشخص إلى الإقدام على هاذ الصنف من الإدمان!

يمكننا أن نجمال أهم الأسباب في النقاط التالية:

\* مرحلة التغيرات البيولوجية والاضطرابات التي تطرأ على الجسم وتجعله يشعر بها وتأثيراتها المختلفة؛ الأمر الذي يثير الفضول لاكتشاف تلك التغيرات الحسية المختلفة.

\* عدم مصارحة الأسر، وغياب التوجيه والتثقيف حول النواحي الجنسية، والتغيرات التي تطرأ على الفرد، وتوجيهه على النحو السليم، وأنها مع الوقت تجد شكلها السليم التي تُقام عليه.

\* السوشيال ميديا وأثرها البالغ جدًّا؛ والتي تجعل تلك المقاطع متاحة ومنتشرة بصورة كاملة.

\* حالة الفراغ الكبير والوحدة التي قد تضطر الشخص للجوء إلى أعمال تضره جدًّا نفسيًا وجسديًا.

\* عدم الاهتمام بالوازع الديني بشكل يهذب النفس ويقومها.

كل تلك الأسباب -وأكثر منها- تُحوّل حياة الشخص من حال إلى حال آخر؛ تجعل منه الهزيل الناقم، ثم المريض النفسي الذي يرفض التعامل مع الغير بصورة سوية.

ومن أجل الخلاص من هذه الإدمان، أو تفاديه من الأساس نشتغل على  
المحاور التالية:

\* الأسرة:

فالأسرة هي النواة الأولى والمجتمع الأول للطفل، ومصدر اكتشاف ميوله،  
وهي نواته الأولى نحو التوعية والتوجيه من الصغر حول الأضرار والمخاطر  
التي تنجم من العادات الخاطئة، والمشاهدات التي تجعل منه شخصًا ذليلاً  
لعاداته؛ الأمر الذي مع الوقت يُفقدُه نفسه تمامًا.

\* الدعم الخارجي:

من خلال المقرّبين والمحبوبين لدى الشخص، وملاحظة ما يطرأ عليه من  
أشياء غير مألوفة، والعمل على توجيهه ودعمه نفسيًا لتخطي تلك العادات؛  
التي لا تقل في خطورتها عن باقي أنواع الإدمان.

\* استغلال الطاقة الحيوية الكامنة والقدرة الجسدية في أنشطة رياضية  
لتقوية ضعف الصحة العامة.

\* اللجوء إلى متخصصّين: عندما تكون الحالة تستدعي تدخل طبيب، والعلاج  
يكون دوائياً وسلوكياً ونفسياً.





## الغرفة 5

# إِدْمَانُ الْعَمَلِ

منذ الصغر وجميعنا يسمع مقولة: (العمل عبادة) و(إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)، فتكوّن الإيمان بأهمية العمل ودوره في تطوير الذات وبناء المجتمع، ومن ناحية أخرى هناك توجيه عظيم لضرورة الإتيان في العمل ومراعاة الله الكامن في الضمير الإنساني بعيداً عن جزاء يقع عليك من المؤسسة من منطلق (راقب نفسك قبل أن تُراقب من الغير).

وكذلك تربينا على أن لا نُحَهِرَ من وظيفةٍ، أو نقلل ممن يمتنها، فكلنا أصحاب هدف ورسالة سامية، وكل يسهم في خدمة غيره من أدنى الوظائف إلى أعلاها، ولا غنى لأحدٍ عن الآخر، وتلك حكمة الله في خلقه. وهنا نتطرق جانبين مهمين: الجانب الأول: تُرى لو كنت بلا عمل وأنت بلا عجز أو عذر يمنعك عن تأديته فما دورك وما قيمتك؟ فلا يكفي أبداً أنك بلا حاجة إليه، أو أنك حصرت العمل في أنه مصدر رزق فقط وأنت مالياً لا حاجة لك بوظيفةٍ تدر لك المال والحياة الرغدة.

كذلك من يجعل من عمله نكايَةً في غيره فقط لإثبات أنه أحسن منه، فتغيبُ الغاية النبيلة وتكثرُ الوسائل الضارة، ويخرج دور العمل عن قدسيته المشروعة، ويخرج العمل من كونه عبادة وأنه حق وواجب أدائه.

أستشهد بالنبي حين رأى رجلاً يقضي يومه متعبداً في المسجد، فسأل أحد الصحابة من يعوله؟ قال أخوه، فرد النبي هنا قائلاً إن أخاه أعبدُ منه، لأن كل الأديان قدّست أهمية العمل للفرد والمجتمع. وتأكيداً على ذلك وجدنا منحوتات على جداريات وأساطير الحضارات القديمة تعلمنا أن الإنسان القديم عرف العمل وقيّمته، فعمل في الزراعة والصناعات المختلفة، وامتهن الحرف الأخرى والمناصب العليا، وكلّ قدّس العمل.

الجانب الثاني: هل رأيت لو كرست لعملك حياتك كلها دون تفكير في أمور أخرى، وجعلته أساس وجودك بلا منازع، وجعلت منه الرفاهية والسعادة، داخله، ويصبح شغله الشاغل أن يصل بشتى الطرق الاجتهادية أو غيرها لإظهار ولائه الدائم لعمله، وأفكاره وأهدافه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

لكن يبدو أن المدمنين للعمل يخدمون ذواتهم فوق أي اعتبار، وهذا ما أظهره في النقاط الآتية عبر سمات يتميزون بها: \* فهم غير اجتماعيين، وإن حدث

فهم يرتبطون بمن يضيف إلى مكانتهم مكانةً في نطاق العمل، وفي الغالب لا يوجد لديهم الكثير من الأصدقاء.

\* وهم بخلاء في العطاء بالفكر؛ فهم أشخاصٌ يقودون المرؤوسين دون إعطائهم خبرةً، أو تكون طريقتهم في العمل تعكس حبًا منهم في التفرد بالفكر.

\* وهم أشخاص يظنون أنهم لا يخطئون، فلا يصغون إلى غير فكرهم، ولا يعطون وجهات النظر الأخرى أي اعتبار، ودومًا ما يرون ما يقدمونه أنه إنجازٌ غير مسبوق دون الالتفات إلى العواقب التي قد تطرأ على ما يقدمونه.

\* وهم دوماً ما يدمنون الأنشطة الخفيفة التي تساعدهم في الوصول إلى أهدافهم، وغالبًا ما يديرون أعمالًا خاصة بهم لأنهم يقودون ولا يُقادون.

\* وهم يتمتعون بذكاءٍ شديد، وفي نفس الوقت كثيرو النسيان من شدة التفكير الزائد عن الحد.

\* وهم أصحاب لسان سليط جدًا ومتعجرفون في تعاملهم مع الآخرين، وليس لديهم أي موانع في الاستغناء عن الكفاءات مقابل الخضوع لطبعهم.

\* هم أيضًا مدمنو شهوة وإقامة علاقات جنسية خاصة مع من يحبون الوصول إلى مكانة جيدة معهم.

\* وهم متمرون، وهذا واضح جدًا مع تلك الشخصيات.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وهناك أعراض تظهر على مدمن العمل تجعل معرفته يسيرةً جدًا، وأبرزها نجدها في النقاط الآتية:

\* شخصٌ لا ينام، يستقطع من راحته الجسدية والعقلية والنفسية في سبيل إنهاء المهام الموكولة إليه في وقتٍ أقل من القياسي بكثير رغم ما يُمنح من مُتسعٍ من الوقت.

\* يعاني من اضطراب الخوف من الفشل في العمل وأن يصل غيره إلى مكانةٍ يسعى إليها؛ الأمر الذي يجعله في حالة هوس بالعمل، ولك أن تتخيل أن تُصاب بهلع وهوس في آنٍ واحد كي تُحقق هدفًا كرتست له حياتك كلها.

\* لا علاقات شخصية له، ولا يهتم بالمناسبات الاجتماعية؛ فهي في منظوره إهدار للوقت وللمكانة التي يسعى إليها.

\* نادرًا ما يكون لديه علاقات عاطفية حقيقية؛ فالعاطفة تشغله عن طموحه ومجده الشخصي الذي طالما خطط وسعى إليه، وإن حدث بالصدفة فلا

تعيش طويلاً، وتكمن نهايتها في بدايتها.

\* أكثر الناس إصابة بالاكئاب، خاصةً ثنائي القطب (الذي تجد منه السعيد دون داع وبشكل يجعلك تراه غير طبيعي، أو حزيناً بشكلٍ أكثر مما يستدعي، ولك أن تتخيل شخصاً يسعد ويحزن بهذا الشكل والتقلب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

من الوهلة الأولى نجدها مشكلةً شديدة التعقيد، وآخرون قد يرونها شديدة البساطة، فمدمن العمل بفكرٍ أفضلٍ من مدمن الكحوليات والمخدرات وغيرها من المدمرات الحياتية، ولكن الواقع دوماً ضدَّ كل مفرطٍ مزعجٍ وإن كان مُحِبِّباً.

ولهذا وجب البحث عن علاج لتفادي هذه المشكلة؛ والتي تستلزم استشارياً نفسياً لما يتعرض إليه الشخص من اضطراباتٍ نفسية واعتلال جسدي، وهذا أبرزه في خطوات مرحلية أربعة: \* العلاج السلوكي المعرفي:

مما لا شك فيه أن أولى مراحل العلاج معرفة الشخص حالته التي هو عليها، أي ما يُسمى الوصف التشخيصي وضرورة توعيته بخطورة ما قد يصل إليه ما لم يبادر بالوصول إلى حلول تقيه ذلك، وهنا الاستشاري يُمهِّد له معرفة خطورة إدمانه العمل، وما يترتب عليه من مضاعفات هو ذاته يستشعر بها، ويوضح له قيمة العمل وقديسيته لكن ليس على حساب الحياة التي خُلقت لتُعاش بكل الجوانب؛ فلا جانب يطغى على جانب وإن كان مُحِبِّباً، فالإفراط قد تكمن نغمته في لذته واستمتاعه، ويلزم في كل هذا الموازنة بين حياته العملية والشخصية والفصل بينهما إن استوجب الأمر؛ فلكل منهما متعته الخاصة.

\* المقابلات التحفيزية:

وتتم المرحلة بجدولٍ زمني تتم فيه مقابلات على فترات تقييمية لبدء الشخص في العمل على الموازنة بين حياته الشخصية والعملية من خلال مقياس أدائي وسلوكي؛ وجب عليه اتباعه بعد إيضاح خطورة ما قد يصل إليه من اهتمامه بجانب حياتيٍّ واحدٍ فقط.

\* العلاج الجماعي:

هذه مرحلة متقدِّمة من العلاج؛ وهي عقد جلسات جماعية لأشخاص يعانون من نفس الاضطراب أو نفس المشكلة والتحدث حولها، وهذا ما نراه كثيراً في جلسات التعافي من الإدمان؛ كلٌّ يحكي تجربته الشخصية، والجلسة مدارة من الاستشاري، فهو كفيل باختيار بمن يبدأ التحدث.

## \* العلاج الأسري:

وُمُلَخَّصَ المرحلة وصف المعاناة التي مر بها الشخص في ظل أسرته منذ طفولته، والتي كانت سببًا رئيسًا في تشكيل شخصيته وسلوكه، والتواصل مع الأسرة للمساعدة على خلق توازنٍ بين حياتية العملية والشخصية؛ كي يثق الشخص أنه قادر على إنجاز بينهما.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

لكن ماذا لو عاند الشخص في التوقُّفِ عن تهديد ذاته بما يفعله، هل هناك من مضاعفات حقيقية، أم يظل الأمر ثابتًا عند حد ما؟!

والرد من الواقع فليس من المنطق أن يظلَّ شيءٌ ثابتًا عند حدٍّ واحد، فكلُّ شيءٍ عادةً ما تصاحبه الزيادة في المضاعفات أو النقصان عند السعي نحو حلول. ولكن حال أن يظلَّ الشخص متمسكًا بما يدمن ستترب على ذلك مضاعفات عديدة منها: \* مشاكل ضغط الدم التي دوماً ما قد تُعرِّضُه إلى جلطات في المخ واضطرابات في عضلة القلب.

\* مع الوقت يتعرَّضُ الشخص إلى قلة التركيز وانخفاض في مستوى الأداء؛ مما يخلق له صراعات رهيبة في محيط العمل.

\* الإصابة بأمراض السمنة للأشخاص أصحاب قلبي الحركة المعروفين بأصحاب الوظائف المكتبية.

\* وقد ينتهي الأمر بالموت المفاجئ من كثرة التفكير والوساوس القهرية التي تساورهم وقتياً.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الغرفة 6

# إِدْمَانُ عَمَلِيَّاتِ التَّجْمِيلِ

قد يتساءل القارئ: معلومٌ أن إجراءَ الشخصِ عمليةَ تجميلٍ ليس محرَّمًا شرعًا ولا مجرَّمًا قانونًا، فلم نطلق على متبعتها مدمنًا؟!

تتفق أو نختلف: هذه العمليات كالحجِّ؛ لمن استطاع إليها سبيلا، للمقتدرين ماليًّا، والطبقات المهمة بالمظهر أكثر من الجوهر، أو حتى إن كانوا ذوي جوهر جذاب يودون أن تكون كذلك جاذبيتهم بالمظهر أيضًا.

أعلم أنه ليس من الإنصاف أن أحصر معتادي عمليات التجميل على فئة عاشقة الجاذبية، فهناك من تضطربهم حالات صحية أو صفات خاصة للجوء إلى تلك العمليات، وهنا أستثني هؤلاء من الإدمان لأن فيهم ما يجعلهم مضطربين إلى ذلك؛ خاصة أن عمليات التجميل ارتبطت في أذهاننا منذ بدئها بإجراء تجميل لأماكن محدَّدة لضبط التناسق الجسمي؛ كزراعة شعر، إزالة دهون في أماكن تزعج صاحبها ظنًّا منه أنها ملفتة وقد تعرضه إلى السخرية والتنمر، لكن زاد الوضع عن حدِّه بشكلٍ ملفتٍ ومتطوِّرٍ، وأصبح إجراؤها لزيادة نسب الجمال، وأصبحت هوسًا حتى لدى الأزواج من أجل اختيار لون بشرة الجنين وشعره وعيونه، وذاع صيت بعض الدول في حالة من التنافس في إجراء هذه العمليات بتقنيات عالية.

من هنا وجب علينا معرفة ما هو إدمان عمليات التجميل وأنواعه، وما الأسباب المؤدية إليه، وهذا سنتناوله من عدة نواحٍ.

إدمان التجميل من الناحية الطبية يكون نتيجة تشويه في الجسم نادر الحدوث؛ الأمر الذي يدفع صاحبه للذهاب إلى خبراء التجميل للقضاء عليه بالإخفاء أو التغيير، وهذا يستنزف وقتًا ومالًا ونادرًا ما تكون النتيجة مرضيةً.

أما من الناحية النفسية فقد وصفه النفسيون بأنه اضطراب سلوكي مُلِح يدفع صاحبه إلى ضرورة إجراء جراحة تجميلية تجلب له سعادة مفقودة؛ فيستنزف أموالًا طائلة وجراحات متعدِّدة في أوقات متكرِّرة، دون أن يصل إلى منشوده؛ الأمر الذي يجعله عرضةً للاكتئاب وينتهي وضعه أحيانًا بالانتحار، واستقر الرأي أن تلك العادة نفسية أكثر منها جسدية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إدمان عمليات التجميل لم يقف عند حدٍّ ولا نوعٍ بشري واحدٍ، بل أصبح أمرًا يتنافس فيه الجنسان، وله أنواع:

\* أولى هذه العمليات الأشهر إجراءً عمليات الوجه والرأس والعينين؛ وبدأت هذه العمليات بإزالة آثار الحروق، وهذا أمر نجده اضطرارياً خارج عن نطاق رفاهية الإدمان، ثم اهتمت بعمليات شدّ الوجه، وتصغير الأنف والأذنين، ولم يتوقف الأمر عند هذا الحدّ؛ بل تعداه إلى تصغير وتكبير الشفاه عند النساء، وزراعة الذقن للرجال غير المشغّرين كي يبدووا أكثر جاذبية، ولم يسلم الحاجب من التجميل؛ يُرْفَع أحياناً وأحياناً أخرى يُنزل به قليلاً؛ لذا فتُعَدُّ منطقة الوجه الأكثر شيوعاً في عمليات التجميل قديماً وحديثاً.

\* ثاني هذه العمليات -والتي لا تقل شيوعاً لارتباطها أيضاً بالوجه- نحت الوجه عظمياً؛ بإزالة بعض العظيّمات البارزة فيه، وتصغير الأنف طولاً وإقلاله عرضاً، الفم والأسنان وهذا أمر يطول فيه الكلام بدءاً من الفكّين حتى زراعة الأسنان الذهبية.

\* ثالث هذه العمليات نوعاً تخص منطقة الصدر لدى السيدات ما بين التكبير والتصغير، ومؤخراً تصغيرها للرجال المتشدّين.

\* رابع هذه العمليات تخص منطقة البطن والأرداف؛ وتتنوع ما بين تديسٍ للمعدة، وشدّ ونحت وشفط للدهون.

\* خامس هذه العمليات تتعلّق بالبشرة؛ بداية من عمليات التفتيح (التقشير الكيميائي) مروراً بحقن البوتكس والكولاجين وإزالة النمش والندبات.

هذا الهوس النفيسي الرهيب بالتفاصيل يجعل الشخص المصاب مُجَبِّاً للتغيير في شكله، وتجلّى ذلك منذ القدم بصباغة الشعر أو الحنة ورسومها، لكن تطوّر الأمر حتى وصل إلى كافة أماكن الجسم.

أما عن المهوسين به فتعدّدوا بين النساء والرجال، غير أن الغلبة للنساء؛ كون الأنثى دوماً ما تهتم بأن تكون ذات جاذبية وجمال خاص، وهو طبعاً أمرٌ غريزي، أما عن توقيت بدء هذا الشعور في الإلحاح على صاحب فيتوحّد هنا التوقيت مع مرحلة المراهقة، وذلك طبعاً للمنظمات البحثية في الولايات المتحدة الأمريكية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

أمام كل هذا نتساءل: هل توحدت الأسباب؟

في الغالب لا يوجد سببٌ واضح يمكن الاعتماد والارتكاز عليه للإقبال الزائد على تلك الجراحات فقد يكون:

\* تزامناً مع ما نمر به من حب التقليد، والسعي لما هو مُرض للنفس ولو كان غير ذي فائدة، خاصّةً بعد أن أصبحت تكاليفه في حدود المَعقول، ومتاحةً

للكثير بعدما كانت مقتصرةً على طبقة بعينها.

- \* بسبب عوامل وراثية، وهنا يُصاب الشخص بقلق أن تكون صورته طبق الأصل لأحد أقاربه؛ فيتعرّضَ لما تعرّضَ له أو يتعرضَ له من تنمر وسخرية.
- \* الرغبة في الهروب من التنمر المجتمعي الذي يتعرض له ويجعله رافضًا شكله، ويبحث دومًا عن التغيير كي يصبح مقبولًا لنفسه وللمجتمع.
- \* المقارنات الدائمة التي تلاحق الشخص في سن المراهقة أو قبلها بقليل، فتجعله دائم المقارنة بين شكله وشكل آخرين.
- \* الشعور الدائم بالقلق والخجل من بعض الأماكن في الجسم، فتجعل المصاب عُرضةً للسخرية؛ خاصة الوجه.
- \* البحث الدؤوب لإيجاد وسيلة إخفاء تلك العيوب كإضافة بعض المساحيق التجميلية على الوجه لإخفاء عيبه (خاصة مرضى البُهاء) وفرد الشعر المُجعد.
- \* عدم الثقة بالنفس، خاصة حال الربط بين القبول الشكلي والنجاح الحياتي.
- \* الشعور بالاكئاب والرغبة الدائمة في إيذاء النفس بالانتحار للتخلص من تلك المعاناة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

نتساءل هنا: هل الشخص المدمن على هذه العمليات شخص مكتئب أم لا؟ وهل هناك رابط قويٌّ يجعل مدمنَ الجراحات التجميلية مدمنَ مخدرات؟! يستوجب الرد على ذلك اللجوء إلى متخصص نفسيٍّ لمعرفة مدى التأثير النفسي بالتشويه الجسدي، وهل تطورت الأمور إلى ابتعاث ميول انتحارية أم أن المصاب متعايش مع التشوه، وبناء على كل ذلك يُشخصُ حالته ويقرّرُ العلاج المناسب، وللعلم فإن توحيد التشخيص أبدًا لا يستلزم توحيد العلاج. قد يدمن الشخص في سبيل أن يهرب من معاناته، أو يتورط في ذلك أثناء التداوي؛ فهناك بعض الأدوية المسكّنة تدخل في تركيبها العلاجية نسبةً من الأفيون، وتكرار التعاطي يحدث الإدمان.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

اعتدنا عند رغبتنا في الحصول على سلعة -خاصة منها الإلكترونية- البحث عن الآراء (الريفيوهاات) لمعرفة مدى الاستحسان والقبول؛ كي نقرّر الإقدام على الحصول عليها، وهذا ما أنصح به دائمًا، فاختيار طبيب أجمع الكثير على كفاءته ونسب الاستشفاء من خلاله مهمٌ جدًّا وضروري. هذا في المقام الأول.

وفي المقام الثاني وبنفس الأهمية يجب إدراك أن عمليات التجميل - وإن كانت مُلحَّةً- مجازفة كبيرة في المقام الأول، وأن استشارة الطبيب الخاص ومفاته في مدى الحاجة إلى عمليات، ومعرفة حدود الآثار الجانبية المترتبة عليها مسألة ضرورية جدًّا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ويتوقف دومًا علاج تلك الحالات حسب مشاكل الجسم وحدة الأعراض، فمثلا هناك حالات تميل إلى الهدوء وقلة الإيذاء النفسي فتكون الجلسات الكلامية مع الطبيب ومدمن الجراحات التجميلية ذات أثر إيجابي.

أما الحالات الأكثر حدة؛ والتي تكون أعراضها شديدة فتتبع معها طرق أخرى أهمها:

التأهيل السلوكي (العلاج المعرفي):

ويتم من خلال جلسات نفسية حوارية مكثَّفة بالتطرق إلى طريقة التفكير وردود الأفعال، وكذلك كيفية التصرف في الأمور المختلفة.

\* معرفة الأسباب المؤدية لتلك الأعراض الشديدة، والمساعدة في كيفية التخطيط والتجاوز بطرق تفكير أخرى.

\* مواجهة الشخص بالمواقف التي تثير غضبه أو حزنه، وتبدي عليه مظاهر القلق والتوتر للوقوف عند تلك المواقف، ومساعدته في التغلب عليها؛ فالمواقف قطعًا تتكرر وتلزم حيالها المساعدة.

\* مساعدته في إيجاد طرق أخرى بديلة أكثر فاعلية في التعامل مع استنعاره في بعض الأوقات بعد القبول لمظهره الخارجي.

العلاج الدوائي:

وذلك من خلال عقاقير طبية كمضادات الاكتئاب التي تستوجب أن تكون لفترة زمنية محدَّدة حتى لا يصل معها إلى الإدمان.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## الغرفة 7

# إِدْمَانُ النَّيْكَوتَيْنِ

ارتبطَ النيكوتين ارتباطًا كبيرًا بالتدخين؛ العادة الأكثر سوءًا وضررًا على كل الكائنات عامة والإنسان خاصة، وتأثيرها بالغ السوء على الصحة العامة للإنسان رغم ما تحقُّفه من سعادةٍ مؤقتة بفضل إفراز مادة (الدوبامين) التي تتفاعل مع الدم ومركز الإحساس في المخ، فتُشعِرُ الإنسانَ بلذة وسعادةٍ وقتية؛ تكلفه بعد ذلك الكثير من المخاطر.

وتتمركز تلك المادة في نبات التبغ السام المنتشر في كثير من بقاع الأرض، وعُرِفَ فيما سبق بزهد ثمنه كي يُحَقِّقَ غايته في الانتشار؛ حتى يتعلق به الإنسان ويصبح بابًا من أبواب استنزاف أمواله وصحته.

وفي القدم سمعنا أن أول الكائنات ارتيادًا لتلك العادة القردة؛ حتى جرب الإنسان تلك العادة وطور منها حتى أصبحت سلعةً يهرع الكثيرون للحصول عليها، ومع الوقت اكتشف أن تلك المادة وتلك العادة من أكثر مسببات الوفاة.

وارتبطت تلك العادة بين المراهقين ارتباطًا كبيرًا مثلها كمثل كثير من العادات الذميمة؛ فباتت سرًّا من أسرار تجمعهم وسهراتهم فيما بعد، وأذكر بعض الأقاويل التي كانت تُروى على سبيل الفخر أنه حال عدم المقدرة على شراء علبة سجائر كانت السجارة تمر على الأفواه، ولك أن تتخيَّلَ أن تشعل سجارة وتمر على كل الموجودين.

وأمام مقولة (سأتوقف قريبًا) التي أزهدت أعمارًا كان السؤال: هل أنت ضعيفٌ أمام السجارة؟! هل وصل بينكم الارتباط إلى هذه الدرجة حتى صَعِبَ الاستغناء؟! والأكثر دهشةً وغرابةً أنك تجد المدخَّنَ على يقين بالغ بما يسببه التدخين له من أضرار بالغة، ومع ذلك يستمر في تعاطيه، بل وتجده ينصح غيره حتى تشعَّرَ أنه على وشك الإقلاع، ولكنه لا يفعل.

وحسبت ديار الإفتاء الجدَلَ القائم في تحريم التدخين من باب (لا ضرر ولا ضرار)، وكلُّ ما يضرُّ ويؤثر على الصحة العامة للمدخن وللمجتمع بأسره حرام شرعًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

النيكوتين هو مادة تتواجد عادةً في نبات التبغ، وهذه المادة تُعدُّ أهمَّ مسببات الإدمان على النيكوتين، ويُعتَبَرُ النيكوتين كما الهيرويين والكوكايين من حيث

أنه يسبب الإدمان. وتُعدُّ السجائر والتدخين المصدر الرئيس للنيكوتين، كما أنَّ النيكوتين أحد أكثر مسببات الوفاة.

ويتعامل المدخن مع التدخين عن طريق الاستنشاق، وأيًا كانت الكمية المستنشقة تدخينًا تجري مجرى الدم مباشرةً حتى تتسلل إلى الدماغ، وهنا اختلاف التأثير يندرج ما إن كان النيكوتين وصل إلى مجرى الدم ثم الدماغ مباشرةً من المدخن أم من استنشاق سلبي يعود عليه أيضًا بالضرر، إلى أن تمَّ تحليل مادة النيكوتين في الكبد تحديدًا، ومن ثمَّ تفكيكها إلى ما يقارب عشرين مادةً مختلفة؛ تتوزع بين اللعاب والبول والشعر والأظافر والدم، فكانت دورة التدخين في الجسم كالدورة الدموية؛ تبدأ من الدم، ثم تسري لتصل إلى كافة الأعضاء الحيوية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

يعيش مدمن النيكوتين تقلبات في حياته ونظامه اليومي، وكل ذلك في سبيل نيل المزيد من شغفه، ونفصل هذا في الآتي: \* إهدار المزيد من الوقت في الحصول على التدخين، ومضاعفة البحث عنه بكل الطرق مهما كلفه الأمر.

\* الرغبة المستمرة في محاولة الإقلاق من معدّل التدخين اليومي، وكثيرًا ما يمرُّ ذلك دون جدوى.

\* احتياج مدخن السجارة إلى المزيد من مادة النيكوتين كي يصل إلى نفس التأثير المرغوب فيه، والشعور الذي استشعره في المرات الأولى.

\* تخلي الشخص مدمن التدخين عن العديد من الأنشطة الاجتماعية كالزيارات حتى الضروري منها أو المهنية أو الدور الترفيهية الهامة؛ التي كان يعتادها مسبقًا لأنها تحظر التدخين والمدخين قطعياً.

\* الإكثار الشره في استخدام النيكوتين بكميات تزداد يومًا بعد يوم.

\* الاستمرار بشكل أقرب للمواظبة على التدخين دون الاكتراث للمشاكل البدنية والنفسية المتكررة الناتجة عنه.

\* يواجه المدخن العديد والعديد من فرص الانسحاب والإقلاع، ولكنه بين المقاومة الاعتيادية والتأجيل يستمر في التدخين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

لم تسلم المرأة من إدمان النيكوتين أيضًا، لكن هل من فروق بينها وبين الرجل في هذا النوع من الإدمان؟ نرى ذلك في نقاط: \* من الأسئلة الملحة ما كان حول تأثير التدخين على الرجل والمرأة، وأيهما يقع تحت الخطر أكثر من الثاني!

في هذا الشأن أوضحت الدراسات في مجملها الطبي والنفسي أن المرأة أكثر تضرُّرًا من الرجل بسبب التدخين، وحتى في فرص الإقلاع والتعافي المرأة فرصها أقل من الرجل.

فمثلا عن الإصابة بأمراض القلب المرأة فرصُ إصابتها تفوق الرجل بـ 25%، أما الإصابة بمرض السكر في الدم ففرص إصابة المرأة تفوق الرجل بـ 75%، وأرجعت الدراسات والأبحاث إلى أن السَّبَبَ الرئيس لذلك أساسه الدوافع التي أودت كلا منهما إلى التدخين.

\* دوافع التدخين تبدأ عند الرجال بسبب اعتقادهم أنه يساعدهم أكثر علي التركيز والانتباه والنشاط والسعادة النفسية، حتى أنه ارتبط قديمًا اعتقادياً ببعض المهن كرجال المباحث والأدباء والمفكرين وغيرهم ممن يرتبط عملهم بالحس الفكري العالي، أما النساء فيلجأن إلى التدخين بهدف محاولة خفِّض الحدة العصبية وحالات القلق والتوتر لديهم؛ والذي دوماً ما يؤديون التخلُّص منه مرارًا وتكرارًا.

\* الرجال يرفع التدخين لديهم المزاج العدواني والحدة العصبية بشكلٍ بالغ عن النساء، أما النساء فالتدخين يؤثر على الجهاز العصبي لديهن ويجعلهن في حالة خمولٍ وهدوء؛ وهذا غير ما يحدث للرجال.

\* استجابة الرجال للإقلاع تفوق النساء بمراحل؛ حتى وإن كان من خلال أدويةٍ علاجية، لذا ففرصُ إقلاع المرأة للتدخين قليلة ورجوعها إليه مرةً أخرى أعلى من الرجال.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وغير الأعباء المالية التي يشكلها التدخين تتعدَّدُ المشاكل والأضرار الناتجة عنه وعن إدمانه، وفي هذه الجزئية سنستعرض أهمها في التالي: \* الأمراض السرطانية: وتتمثل في سرطان الدم والرئتين والكبد، والجلد والأسنان وغيرها.

\* الأمراض القلبية: فالمدخن أكثر عرضةً من غيره للذبحات الصدرية، والسكتات القلبية، والضعف البالغ لعضلة القلب.

\* المشاكل الجنسية: ويزداد خطر ضعف الانتصاب لدى المدخنين عن غير المدخنين، وكذلك يسبب العقم للنساء.

\* المدخن أكثر عرضة لمرض السكر في الدم من غيره؛ لأن التدخين يجعل البنكرياس يقاوم إفراز الأنسولين مما يعرضه للإصابة بمرض السكر.

\* التدخين سبب رئيس في الوفاة الفجائية، وبحثيًا يُقال إن المدخنين أقلَّ عمرًا بعشر سنوات عن غيرهم.

\* أمراض البرد والأنفلونزا؛ فالمدخنون أكثر عرضةً من غيرهم للإصابة بها.

\* أمراض اللثة والأسنان: وهذه لها ارتباط قوي بالتدخين؛ فهو يسبب تدمير هياكل دعم الأسنان.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

أما عن تأثيره على المرأة الحامل فأردت أن أُثِيرها في نقطة مستقلة:

\* النساء الحوامل أكثر عرضةً للإصابة بأضرار التدخين الموضحة سابقًا، وهذا لضعف مناعة المرأة أثناء فترة الحمل، ما قد يُعَرِّضها للأمراض القلبية والأمراض السرطانية وكذلك جنينها.

\* الأطفال المواليد لأم مدخنة يكون وزنهم أقل مقارنةً بغيرهم من المواليد لأمهات غير مدخنات.

\* التدخين يعرض الجنين إلى الإصابة بالتشوهات الخلقية والعقلية.

\* يساعد التدخين على زيادة نسبة الخطر بالإصابة بمتلازمة موت الأطفال عقب الولادة.

\* تكون فرصة الإجهاض أكبر لدى الأمهات المدخنات، والإصابة بالنزيف والمضاعفات الأخرى.

\* زيادة مرصودة في نسبة إصابة المولود في المستقبل بالأمراض السرطانية الموضحة سابقًا، وهذا نتيجة مرور المواد المسرطنة الناتجة عن التدخين عبر دم الأم الحامل إلى الجنين عبر المشيمة.

\* تعريض الأطفال مستقبلاً للإصابة بالأمراض الصدرية كالربو وأمراض الجهاز التنفسي والتهابات الشعب الهوائية.

\* يؤدي التدخين في فترة الرضاعة أيضًا إلى قلة حليب الأم؛ ما يؤثر على صحة الطفل الرضيع.

\* النيكوتين الموجود في السجائر يؤثر على نسبة الأكسجين التي تصل إلى الجنين؛ ما يتسبب في ضيق الأوعية الدموية، وقد يتعرض الجنين إلى الاختناق الذي قد يؤدي إلى وفاته.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومن ناحية أخرى أود أن أسلّط الضوء على مخاطر التدخين من الناحية النفسية، فالتدخين العدو الأكبر بعد المخدرات على الصحة العامة وأكثرها سببًا للوفاة، وإن كان أبطء من غيره؛ لكنه سببٌ أصيل.

وفي هذه الجزئية سنتناول خطورته على الناحية النفسية:

\* يحدث تأثير بالغ على الخلايا العصبية في الدماغ نظرًا لكمية النيكوتين الهائلة المستنشقة من السجائر.

\* الشخص الذي يبدأ التدخين في عمر صغيرٍ تصبح فرصه للإقلاع نادرة، وقد تكون معدومةً لارتباطه الوثيق بها منذ سن مبكرٍ جدًا.

\* الآباء المدخنون يمنحون أبناءهم فرصًا أعلى من غيرهم للإقدام على التدخين، ففضولهم يجعلهم أكثر رغبةً في تجربته.

\* التدخين -رغم ما زُعمَ نشره أنه صانعُ البهجة الوقئية- يُعرّضُ مرتادَه -طبقًا للأبحاث العلمية- للاكتئاب الحاد.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

التدخين قد يكون مرتبطًا بمكان أو بأشخاص وأحداث يرتبط بها ارتباطًا قويًا، وعادة ما يكون المدخنُ يدخن اجتماعيًا ضمن شلة، صحبة، مكان خاص، أو مع وجود محفزات كالكحوليات، وقبل أن يُقدّم على العلاج وطلب الحلول عليه مساعدة نفسه في تخطي تلك الأشياء المرتبط بها ارتباطًا حيائيًا، واللجوء إلى متخصص نفسي، وهذا ما سوف ألقى الضوء عليه في النقاط التالية: \* العامل التحفيزي: وهذا يطلب المدخن من المحيطين به مساعدته في الإقلاع عن التدخين ومنعه من العودة مرةً أخرى.

\* البحث عن بدائل السجائر الإلكترونية واستخدامها بمعدلات وقتية محدّدة. أما اللاصقات الطبية التي توضع على الصدر فتكون بمثابة نيكوتين تحفيزي.

\* الابتعاد عن كل المحفزات المساعدة للتدخين والعودة إليه كشرب القهوة بكثرة، والمحادثات التليفونية الطويلة، وأوقات الفراغ التي تطول مع المدخن.

\* الاشتراك في أنشطة حياتية كان بعيدًا عنها المدخن لأنها كانت تحظر وجوده كونه مدخنًا.

\* تقوية الوازع الديني، والإيمان بأن التدخين منهي عنه دينيًا لأن ضرره بالغ الخطورة على الصحة العامة وصحة الآخرين.

\* الأدوية: وغالبا ما يتم اللجوء إليها في آخر المراحل لما تسببه من نوبات  
نعاس طويلة قد تعطله عن ضرورات حياتية.

الغرفة 8

إِدْمَانُ الْأَلْعَابِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ

OBJ

اتسمت الألعاب حتى وقت قريب بجانب اجتماعي واستمتاع بتنمية المهارات  
والذكاء كفكرة الآلة الحاسبة؛ التي كانت تُنمي في الطفل مهارة الفكر، وبذل  
الجهد سواء بالعد اليدوي أو بالورقة والقلم في حل المسألة الحسابية، وكانت  
الفوازير أكبر من نكات مضحكة. ومن أشهر الألعاب آنذاك بنك الحظ،  
الشطرنج والدومينو، الكوتشينة، والألعاب الكتابية المقسّمة صفوفًا طولية  
(نبات، حيوان، إنسان) مع اقتراح حرفٍ تملأ به هذه الصفوف بإشغال فكر  
واستمتاع مع مجموعة اللعبة.

ثم ظهر الحاسوبُّ بالألعاب نمطية كالكوتشينة وألعابٍ أخرى؛ استبدلت روح  
الفريق باللعب المنفرد الذي صار يستنزف الوقت في صمت. ثم ألعاب شبه  
جماعية مثل (الشطرنج والبياردو) مرتبطة بشبكات جماعية؛ إما معروفٌ  
أصحابها أو من اختيار الجهاز نفسه، وهذه الألعاب جماعية بالمسمى لكن  
يسودها الصمت الطويل، وأصبحت الألعاب التقليدية الجماعية المبنية على  
الفكر والضحك والصحة الجماعية مملّة للكثير.

ثم ظهرت الأجهزة المحمولة العادية بألعاب شبه مسلية، لكنها تستهلك  
الوقت، كلعبة الثعبان (Snake)، ثم أتت الأجهزة الذكية بألعاب أكثر انفرادية  
أو جماعية باهتة وتافهة، ثم ظهرت ألعاب اتّسمت بالعنف والحدة الفكرية  
والخطورة، وخرجت من إطار التسلية والمتعة إلى العنف المؤذي للنفس  
والغير، لتخاطب كل الحواس الانفعالية للاعب أيا كانت مرحلته العمرية،  
وتسبّب بعضها في كوارث؛ ختمَ بعضها الموت.

ومن براح السعادة والمتعة والترفيه إلى دائرة خطر الملل والاكتئاب المقترن  
بالإدمان اقترنت الأنماط المستجدة والعنيفة بإدمان التسوق الإلكتروني؛ الذي  
لا يقلُّ خطورة عن إدمان المخدرات، وسهولته جعلت المتسوقين فريسةً  
الغش والنصب لسقوط خيارات البحث والتقصي والمفاضلة بين المنتجات  
في ظل كثرة المطروح للبيع وسهولة اقتنائه من صفحات ومواقع؛ قليلها  
معلوم الهوية وأكثرها مجهول وملعّم بالمخاطرة.

الإدمان الإلكتروني يُعَدُّ من الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها بعض الأشخاص كما صنفها الأطباء النفسيون، والذي يوحى بالاستخدام المفرط للإنترنت من تصفح المواقع بشكلٍ مستمرٍّ ومتواصلٍ والاعتماد عليه في كافة الأمور الحياتية.

وهنا شمل المعنى كل استخدامٍ مفرطٍ للإنترنت من ألعابٍ إلكترونيةٍ وتسوقٍ إلكترونيٍّ؛ والذي يؤثر بشكلٍ سلبيٍّ على الصحة العامة والنفسية والعقلية للشخص خاصة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولإدمان الألعاب الإلكترونية عوارض وعلامات تقودنا إلى الجزم بإصابة أحدنا به؛ تنقسم إلى جسدية ونفسية.

العلامات الجسدية:

\* صداع متكرر لساعات متواصلة وأحيانا لأيام بسبب كثرة التركيز المستمر؛ سواء في اللعب أو في عروض التسوق الإلكترونية.

\* اضطراب النوم بشكل يُجهد الجسد والساعة البيولوجية.

\* نقصان الوزن؛ وهذا الأكثر شيوعا لزيادة الانفعال العصبي، فهناك حالات يزداد الوزن فيها للخمول المستمر وقلة الحركة.

\* ضعف النظر لإجهاد عصب الرؤية بشكل مزعج؛ مما يصيبه بالتشويش في الرؤية (الزغللة).

\* آلام حادة في الفقرات العنقية وأسفل الظهر (الحركات الانفعالية تصيب الفقرات بشكل بالغ؛ خاصة العنقية منها بسبب تثبيت العنق لفترات طويلة، والجلوس لساعات متواصلة).

وهذه الأمراض مزمنة وتستغرق علاجًا طويل المدى.

العلامات النفسية:

\* التقلبات المزاجية: فالألعاب الإلكترونية تشبه المضاربات القائمة على المكسب والخسارة؛ فتجعل الشخص فرحًا سعيدًا جدًا حال اجتيازه المستويات المقررة للعبة، أو عند الحصول على المنتج المراد شراؤه، والعكس بالعكس حال إخفاقه أو ضياع فرصته في حصوله على ما يريد.

\* عدم الاكتراث بالوقت: فتمر الساعات الطويلة من النهار إلى الليل أو العكس دون أن يدري، وتركيزه منصبٌّ على ما يفعل؛ حتى يفاجأ أن الوقت سُرقَ من بين يديه تمامًا.

\* العزلة الاجتماعية: فأغلب وقته يقضيه في غرفته أو حتى وإن كان بين أقرانه وأفراد أسرته هو في عالمه الخاص به، معهم جسديًا بلا روح أو تفاعل، ويكون منزعًا جدًا حال مناداته.

\* الاكتئاب: طبيعي أن يحدث الاكتئاب حال تكرار الشيء بصورة روتينية متكررة يوميًا دون أي جديد يُذكر سوى الإدمان والاعتیاد المذل.

\* الكذب: فيصبح الشخص غير صادق لأنه اعتاد السرية والخفاء لإدراكه أن ما يقوم به غير مفيد، فيكذب كثيرًا.

\* كثير الشعور بالذنب: لشعوره أنه يؤدي كل من حوله ويؤدي نفسه بما يفعله خاصة تقصيره في حق كل من يهتم به وتقصيره في دينه ونفسه.

وهناك علامات نفسية كثيرة تختلف باختلاف طبيعة الشخص النفسية نظرًا للفروق الفردية، ولكن ما تم سرده هو الأكثر شيوعًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولأن لكل ظاهرة علامات دالة عليها، فلها أيضا أسبابها المؤدية إليها، ويتفق هنا أن الأطفال -ومن هم أكبر منهم سنًا- يجدون في الألعاب الإلكترونية ملذًا آمنًا ورسومًا للشخصية المستقلة حال انفراده بهاتفه لساعات ليست بالقليلة، والتي تصل حد الإدمان، وهنا كان لزامًا التعرف على تلك الأسباب.

السبب الأول: إهمال الأسرة:

يعدُّ الإهمال الأسري وعدم احتواء أحد أفراد الأسرة أو كليهما للطفل أو المراهق تجله يبحث عما يقضي فيه وقت فراغه المتسع؛ ليصنع سعادته بطريقته، وينطبق ذلك الأمر أيضًا على الشخص الأكبر سنًا، فالإهمال سلاح قاتل يجعل الشخص يفكر بشكلٍ غير عملي فقط فيما يرضيه ولو بصفة مؤقتة.

السبب الثاني: المسليات:

المسليات الحديثة من الألعاب الجاذبة والسارقة للوقت خلقت صداقات عديدة دون معرفة سابقة؛ سواء من داخل البلدة أو من بلدان أخرى، ويُعد اختلاف الثقافات مع تعدد الصداقات سببًا مؤدًا للشغف المزعج.

السبب الثالث: الانتشار التكنولوجي:

الانتشار التكنولوجي طال كل شيء؛ الأمر الذي جعل تمسك الكل -كبارًا وصغارًا- بالتكنولوجيا ملحوظًا جدًا بشكل متكرر ومتصاعد.

السبب الرابع: المشاكل الأسرية:



المشاكل الأسرية والتفكك الأسري بكل صورته (الطلاق الصامت، والاعتداء الأسري، والعنف الأسري) باتت آفة تهدد استقرار الأسر وسلامة طرفيها والأبناء، ومنفذاً لكثير من أصناف الإدمان؛ منها إدمان الألعاب الإلكترونية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

تتعدّد أصناف الإدمان التكنولوجي وتتطور يوماً بعد آخر، وهذا لتعدد أنواعه التي تساهم بشكل ملحوظ في زيادة التمسك وقوة الشغف، وفي هذا الجزء نتحدث عن أنواعه.

\* إدمان الرسائل النصية:

ويتمثل هذا النوع في اعتياد الرسائل النصية لمجرد التواصل مع الآخرين، ويجد المدمن من يهتم بمراسلته ويتفاعل معه، غير أنه يحدث كثيراً الإهمال بعد وقت قصير؛ يتولد عنه البحث عن البدائل من المراسلات من أجل الإشباع.

\* إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

ويتمثل في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك، والذي يُعتبر الموقع الأكثر متابعة وفاعلية لدى الغالبية العظمى، فقد أصبح متغلغلاً في أدق التفاصيل الحياتية للأشخاص باختلافهم الطبقي ومناسباتهم المختلفة حتى تحسبه أصبح فرداً هاماً من أفراد بعض الأسر.

\* إدمان المواقع الإباحية:

يحدث إدمان المواقع الإباحية نتيجة الإهمال؛ مما يخلق الحاجة الملحة للبحث عن كل ما يحقق السعادة، والتي تختلف باختلاف الفكر، ولأن الإنسان بطبعه يبحث عن كل ما يرضي تطلعاته ويشبع فضوله الغريزي تظهر له هذه المواقع ضمن هذا النطاق؛ فتأسره بما تحقق له من إشباع.

\* إدمان المتاجرة عبر الإنترنت:

المتاجرة عبر الإنترنت لا تقل خطورة أبداً عن إدمان الألعاب الإلكترونية؛ فهوس الشراء والبيع من خلال الإنترنت جعل الشخص كالمقامر الذي يعرض مهاراته في المتاجرة أكثر من المعروض منه أو عليه، وهذا يندرج بخطر تزايد عمليات النصب التي كثيراً ما تخرج عن السيطرة.

وهناك الكثير من الأنواع التي لم يفصح عنها حتى الآن نظراً لما تتمتع به هذه الآفة من السرية بالغة الدقة، والتي تُكتشف بالآثار الضارة التي تلحق بمدمنها.

وإدمان الألعاب الإلكترونية وملحقاته له آثار متعددة تزيد من مشاعر العدوانية والانحراف الأخلاقي لدى الأشخاص، وتجعل منهم حادين في ردود أفعالهم في كافة النواحي الحياتية، ولا يسلم منها الأطفال ولا المراهقون، ولا حتى الكبار سنًا...

الآثار الضارة بالنسبة إلى الأطفال:

- \* إصابة الأطفال بمرض التوحد خاصة في مراحلهم العمرية الأولى.
  - \* زيادة العدوانية والحدية العصبية بسبب الألعاب الإلكترونية التي تتسم بالعنف.
  - \* الضعف العام في النظر وضعف القدرات العقلية والمهارات الفكرية لدى الأطفال.
  - \* الإصابة بحالة من السطحية الثقافية والإرهاق العقلي من الناحية المعلوماتية لدى الأطفال بسبب اللجوء الكامل إلى صفحات التصفح الإلكتروني.
  - \* يساهم في الانتهاك الجسدي والتحرش بسبب عدم الرقابة على الأطفال.
  - \* ضعف الشخصية بسبب غياب الهوية وعدم وجود الانتماء المجتمعي، خاصة بكثرة الانفتاح على الثقافات الأخرى.
- الآثار الضارة بالنسبة إلى المراهقين:
- \* زيادة الميول الانحرافية، والتوجه إلى العلاقات غير المسموح بها أخلاقيًا.
  - \* زيادة الرغبة في التوجه إلى إدمان المواد المخدرة.
  - \* العزلة الاجتماعية وعدم الرغبة في المشاركة المجتمعية مع الآخرين.
  - \* الإهمال الدراسي والرسوب المتكرر في الدراسة.
  - \* خلق حالة من اللامبالاة وعدم وجود اهتمامات شخصية، وعدم الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية، ثم الإرهاق الجسدي والنفسي والضعف العام.
- الآثار الضارة بالنسبة إلى الكبار والمضاعفات العامة:
- \* الأمراض العقلية: الإدمان الإلكتروني ذو تأثير بالغ الخطورة على الصحة النفسية، بسبب التواصل المستمر والذي يصل إلى عدة ساعات أمام

المتصفح الإلكتروني، الأمر الذي يفقدهم القدرة على التواصل الاجتماعي بشكل سليم وجعلهم عُرضة للإصابة بالاكتئاب الحاد والقلق المستمر.

\* العزلة الاجتماعية: يزيدهم هذا الإدمان من الميل إلى الوحدة والعزلة الاجتماعية والانفصال عن العالم الخارجي تمامًا، وعدم التواصل مع الآخرين بشكل جيد، والميل إلى العالم الافتراضي الذي يعيشون فيه.

\* الإصابة بالاكتئاب: يتعرض مدمنو الألعاب الإلكترونية إلى الإصابة بما يسمى بالاضطراب المتزامن، والذي يظهر على العديد من الأشخاص على صورة اضطرابات سلوكية؛ الأمر الذي يترتب عليه صعوبة التخطيط المسبق، وسوء إدارة الوقت نتيجة تأثيرها على الصحة العقلية بشكل بالغ الخطورة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إلى هنا نتساءل معًا:

هل من حلول تقضي على هذه الظاهرة؟

وهل من قدرة فعلية للمدمن الإلكتروني على التخطي والتجاوز؟!

نتناول الإجابة على السؤالين السابقين ضمن ثلاثة محاور تشكل أنماط العلاج المنصوح بها.

\* العلاج المعرفي السلوكي:

هو خضوع الشخص إلى جلسات تأهيلية سلوكية تهدف وتدعم تغيير أنماطه الحياتية؛ وذلك بالتواصل مع المتخصص ومساعدته والعمل على إعادة إدارة وقته واستخدامه بالشكل الأمثل، ومساعدته في الإفصاح عن مخاوفه الداخلية من جراء استخدامه المفرط للألعاب، وإعادة إيضاح الصورة الحياتية للشخص بصورة أفضل من التي ولدتها داخله مخاوفه وهروبه إلى عالمه الافتراضي.

\* العلاج الدوائي:

اللجوء للعلاج الدوائي يُعد من الأمور النادرة، ولعل ما يضطر الطبيب النفسي إلى العلاج الدوائي المتمثل في العقاقير الطبية هو حالة ما إذا كان المدمن يعاني من بعض الاضطرابات العقلية، مثل الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، والتي تحتاج إلى تدخلٍ دوائي؛ حتى تحد من الإدمان السلبي للإنترنت.

\* العلاج التحفيزي:

والذي قُسم إلى عدة أشياء محفزة سلوكًا مثل:

- ممارسة الأنشطة الرياضية، وإنماء ما لديه من موهبة كالقراءة والخروج للمتنزهات وقضاء وقت ممتع برفقة من يحب.

- الحث على التواصل الأسري؛ والذي يكون من جانبهم ومن جانبه، ومن ثم إعادة تأهيله للتواصل المجتمعي حياتياً.

- تربية الحيوانات الأليفة واصطحابها في المنزل وخارجه؛ الأمر الذي قد يزيد من اهتمامه بها أكثر من قضاؤه وقتاً كاملاً على المتصفح الإلكتروني.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وأخيراً وليس آخراً تبقى كل هذه محاولات منا للحد من توغل هذه الظاهرة وتمكنها الكامل منا ومن الأطفال والمراهقين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الغرفة 9

# إِذْمَانُ التَّرِيدِ (هَوَسُ الشُّهْرَةِ)

فكرة حب الظهور وهوس الشهرة نزعة فطرية ليست حديثة النشأة؛ فحبُّ الظهور أو التلميع أمر قديم قَدَم الخليقة، ولا ننسى هنا نزعة قابيل التي قتل بها هاويل ليحظى بحب الجميع، ويظهر مكان أخيه المستحوذ بطيب خلقه على قلوب الخلق.

تطور الأمر وتطورت الإمكانيات والأدوات في حب الظهور، وجُعِلَ كل ما يصحُّ مباحًا ومشروعًا وإن كان على حساب كلِّ شيءٍ وأي شيء، فلجأ الإنسان إلى الرياء والنفاق للوصول لما يسعى إليه مع يقينه أنه لا يستحقه، ولكن -فقط- ليرضي في نفسه شهوة الظهور، والرغبة في الاستعراض الذي ارتبطت دومًا بالرغبة في لفت الأنظار إليه.

تطوّر الأمر بعد ذلك إلى أن ينال الأمر من كرامة الشخص وقيّمته، ووصل الأمر حدّ الإذلال والمهانة والأهل دون اكتراث بأي شيء، فسخر فكره وقناعاته لإرضاء شهواته الضالة مرورًا بالظهور في الإعلانات لأشياء لا قيمة لها؛ فقط كي يُنَّسَر على الشخص أنه معروفٌ ويظهر على الشاشات.

وحاكت السينما المصرية العديد من الأعمال التي وثّقت هذا الهوس ودلّت عليه بحبكات كتابية عظيمة، وأذكر هنا فيلم سفاح النساء (للفنان العبقري فؤاد المهندس) ورغبة البطل في الظهور وهوسه بالشهرة؛ الأمر الذي دفعه أن ينسبَ إلى نفسه تهمة قتل الجميلات كي يحظى بالشهرة والمال، فكاد يورط نفسه في جرائم شخصية بعيدة تمام البعد عنه.

تطور الأمر وازداد حتى ظهرت الإنترنت في حياتنا، وأصبحت إحدى أهم دعائمها وركائزها؛ فظهرت الانتحالات الشخصية وتزييف حقائق وطمس أخرى، وتركيب صور واستعارة أخرى... لمجرد الانتشار والشهرة، فمرتكب تلك الأفعال يراها أمرًا عاديًّا؛ لم يقصدُ بها الأذى للغير، وقليلهم من يتنغي الأذى للغير.

وتطوّر الأمر لأكثر من ذلك حتى استولى ذلك على فكر (اليوتيوبرز) و(البلوجرز) الذين انتشروا بشكلٍ زائد، فضاعت قيمة المحتوى...

وانفرد أغلب المقدم في تجميع لقطات ومواقف لمجرد تفريغ شحنة غضبٍ أو خلق جو من الضحك، بل زاد الحد مع البعض إلى تناول حياتهم الشخصية كاملة من لحظة استيقاظهم حتى لحظات نومهم؛ بل زاد ذلك إلى الظهور

بشكل غير لائق فعلاً أو ثيابًا، كل ذلك من أجل الشهرة والترحيب المالي السريع ولو على حساب الأخلاق وخصوصية المجتمع.

هذا الأمر كله لا أرى منه أي فائدة أو نفع يعود على المجتمع، بل إنَّ ضرره أشدُّ فتكًا.

وزاد الأمر عن المعقول بعرض حياتهم الخاصة من زواج وطلاق ومشاكل شخصية وحتى فضائح أخلاقية، وتمَّ فرض ذلك على المجتمع بشكلٍ أراه لمجرد خلق وجهة نظر ليصبحوا أصحاب رؤية للحياة ومنهج؛ الأمر الذي جعل أخبارهم على كل المنصات المرئية والمسموعة والمقروءة بشكلٍ مبالغ فيه، وكم شهدنا من نهايات مأساوية لبعضهم.

وكلما تنفسنا الصعداء وقلنا إن الأمر سيقف عند هذا الحدِّ يزيد الأمر سوءًا باستحداث كلِّ جديدٍ في المفسدات الفكرية المريضة التي أصبحت ذات تأثيرٍ بالغٍ الخطر على عقول الأطفال والشباب.

من هنا استوجب البحث في هذا النوع من الإدمان وتناوله بتفصيل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

هوس الشهرة (إدمان التريند): عملية اضطراب سلوكي لبعض الأشخاص؛ يصحبه البحث عن كل الطرق التي تساعد في الظهور، الأمر المصحوب برغبة في الشهرة نظرًا لخلل موروثٍ داخلهم؛ تصحبه عقدةٌ من النقص ورغبةٌ في تغيير واقعهم المعيشي إلى واقع يرضونه.

ووصف الأطباء النفسيون هؤلاء الأشخاص والمرضى النفسيين أنهم أكثر خطورةً على أنفسهم أكثر من غيرهم لرفضهم الواقع دون محاولة تغييره بالطرق المشروعة، والتي ساهمت فيها مواقع السوشيال ميديا بالانتشار السريع.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولهوس الشهرة أو إدمان التريند أسباب؛ نعرفها في نقاط:

\* التنشئة الاجتماعية (الأسرة):

إن عدم ترسيخ الشخصية المستقلة في الطفل وجعله صورةً طبق الأصل لأحد أبويه بقناعة أن ذلك يجعل منه الشخص الأمثل، والامتداد لسلفه وخبرته مع تناس كليٍّ أن الوصول نتيجة جهد وفكر وحياء طويلاً وبينة خاصة. وتُعتبر التنشئة السيئة هذه أهمَّ العوامل المسيئة للطفل والنشأ، كما أن الدلال الزائد للطفل يفقده معنى المسؤولية ويكرس الاعتماد الكامل.

\* السعي وراء الشهرة وكسب المال:

الشهرة والمال سببان مهمان لدى الكثير من مدمني الشهرة والمصابين بهوس الترند، وإن كان يعلم كل العلم أن ما يقدمه لا قيمة له، بل أحياناً يكون تافهًا ومستفزا، ولكنه الطريق الأكثر سهولةً واستقطابًا للاهتمام والكسب المادي.

\* غياب القيمة والقذوة المجتمعية:

أصبحت القيميات من المعدودات والنوادر من المواهب في هذا الوقت؛ مما فتح المجال لكثير من راغبي الشهرة للالتفاف حولهم باعتبارهم شخصيات عامة ذات تأثير في فكر وقناعات الشباب وبعض الأسر؛ التي يعد السوشيال ميديا لها من الأولويات اليومية.

\* الفراغ القاتل:

ويُعد هذا السبب من مسماه أمرًا قاتلاً لأنه يجعل من الشخص يبحث عن أي شيء يُنمّي فيه شعور السعادة، فليديه من الفراغ ما يقتله، ولم يستثمر على نحو يعود بفائدة تقيه إدمان ما لا ينفعه؛ فيذهب إلى السوشيال ميديا التي يجد فيها متاعه الزائف.

\* عدم وجود رقابة رادعة:

السوشيال ميديا مليء بالأشخاص العامة؛ الحقيقي منهم والزائف، وهذا ما يجعل كل الأمور مباحة الصنع والتعامل، الأمر الذي استغله الكثير من الأشخاص في استدراج وجذب الأطفال والمراهقين، وكوّنوا منهم قاعدة عريضة بنوا من خلالها مادتهم وربحيتهم وشهرتهم.

\* غياب الوازع الديني وقلته:

وهذا أمر خطير جدًّا، فجهل بعض الأشخاص من مدمني الشهرة وهوس الترند بالوازع الديني والحرام؛ وما يترتب من أفعالهم من أضرار تلحق بالغير، إضافة إلى إهدار الوقت وعدم استغلاله الاستغلال المناسب الذي يجلب لهم ولغيرهم النفع... وهذا ما يطلقون عليه الغفلة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وتنتاب مدمني الشهرة (الترندات) أعراض نراها في الآتي:

\* الشعور بانعدام القيمة (التهميش): الأمر الذي يجعله يضحي بكل شيء في سبيل الوصول والظهور. قد يبدو لك للوهلة الأولى أنه بذلك يجتهد ويطمح، ولكنه يُدَل من نفسه في سبيل أن يتملك مالا أو شهرة زائفة.

\* الاكتئاب ثنائي القطب: ويصاب الشخص بالاكتئاب ثنائي القطب الذي يدخله في نوباتٍ من التوتر وانعدام الرغبة الحياتية لكونه شخصًا فاقد القيمة، ويدخله أحيانًا في نوبة ضحك هيسستيري وسعادة وقتية لتحقيقه إنجازًا مُؤقتًا عاد عليه بمكانة أو ملكة ما استشعر بها يومًا في حياته.

\* الجنون: ولنا في ذلك أمثال عدة لكون عقله فقد القدرة على إدراك الواقع، وأن ما يحيط به ضده ويعانده، وأن الكل يتآمر من أجل معاناته وإسقاطه، فيعيش تلك الأوهام الواهية إلى درجة التصديق حتى يُجن.

\* العزلة الشديدة: يشعر بثقل حاله على من حوله وأنه غير مرغوب لأنه الأقل منهم؛ فذلك الشخص كل شيء يُترجم لديه بما يملكه من أموال أو شهرة غير ذلك لا يفكر.

\* الميول الانتحارية: هؤلاء أكثر عرضةً دون غيرهم للأفكار الانتحارية التي دوماً ما تأخذ شكلًا مثيرًا يروونه وقناعاتهم؛ يخلد ذكرهم لفقدهم الشغف الحياتي والرؤى المستقبلية المطمئنة.

كل ذلك يعود على المجتمع بسلبيات لا حصر لها؛ تجعل المجتمع المتهّم الأول والأساسي لما يعانيه ذلك الشخص، مما يضطره إلى أن يفكر دوماً في الانتقام منه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

لهوس التريند والشهرة آثار تعود على المجتمع من جراء:

\* عدم التفرقة بين المشروع والممنوع، والتعامل مع كل الممنوعات أو قائمة التجاوزات على أنها ظالمة، وتقف جدار صدٍّ بينه وبين ما يطمح إليه، ويفكر دائماً في تحطيم تلك العقبات بالطرق غير المشروعة الملتوية للوصول إلى الغاية المنشودة ذات السعادة الزائفة.

\* إصابة قيم المجتمع ومُثله بالانحرافات وخلق جبهة مناهضة لكل هذه الثوابت.

\* التأثير السلبي على الأطفال والمراهقين وترسيخ فكرة أن السعي وراء الربحية دون جهد غاية الوصول؛ خاصةً في ظل مساوئ اقتصادية واجتماعية كبيرة.

\* التفكك الأسري لتدني الأخلاق وانتشار الأفكار الشاذة التي تهدم القيم وتحط من الأخلاق.

\* الانقسامات في المجتمع بالسعي لتقنين المفاسد والرذيلة بتكوين جبهات مؤيدة من أصحاب الأفكار والقناعات الشاذة.



من كل ما سبق ويزيد نرى أن الظاهرة تفشت كثيرا حتى قد يُخيَّل لنا صعوبة إيجاد حلول تنهي التجاوزات وخطرها، ولكن لم يُخلق داء إلا وله الدواء.

وفي حديثنا عن علاج هذه الحالة والحلول نستعرض الآتي:

\* ضرورة الرقابة والاحتواء من الأسرة تجاه ذويها؛ كي يُصنع جيل نافع لنفسه ودينه ووطنه ويُعتمد عليه، واحتوائه نفسياً وفكرياً وحياتياً؛ فأطفالنا مشروعنا الذي نستثمر فيه كل ما نملك لإنجاحه.

\* تنمية الوازع الديني والعمل على ترسيخ الفكر السليم وإعادة القيم بشكل يُرغب الشخص في الالتزام، وليس عند هذا الحد؛ بل ستجده يداً بيد نحو التغيير الأمثل ونشر القيم والأخلاق الحسنة بين معارفه، وكل من يطلبه للمعاونة لأنه شخص يُحتدَى به.

\* تعزيز دور الدولة الإرشادي في خلق وصنع برامج تأهيلية وتوعوية بكل الوسائل الممكنة: مرئية ومقروءة ولوحات إعلانية في الطرق العامة هادفة؛ لتلقي المجتمع والنشء من الانخراط نحو المصير المجهول.

\* الحث على الأنشطة المختلفة الرياضية والثقافية والفنية؛ الأمر الذي يعيدهم إلى المجتمع والحياة بشكل إيجابي، ويشعرهم بأنهم ذوو أهمية، ولكن عليهم بذل الجهد لتحقيق المنشود.

\* اللجوء إلى متخصص، والذي عادة ما يلجأ إلى العلاج السلوكي الفردي والجماعي بالاستماع والوقوف نحو الدافع لما وصل إليه هؤلاء الأشخاص، وقد يلجأ إلى العلاج الدوائي بمضادات الاكتئاب وبمراقبة ذويهم لأن أمراض الاكتئاب في بدايتها تخلق ميولا انتحارية خطيرة.



## الغرفة 10

# إِدْمَانُ الْكُذْبِ

من أخطر العادات الذميمة على مر الزمان الكذب والاعتقاد أنه المنجي من أصعب وأحرج المواقف. وقد تربينا على النهي البات عنه، ووصلتنا التحذيرات من عواقبه الوخيمة؛ فلا حياة مع الكذب وإن طالت واستمرت، ونهايته غير محمودة.

أن يكون أحدا غير صادق، شخصًا يتعامل بِحَيْلِهِ وأكاذيبه، أن يصير الكذب ممارسةً يومية لها مبرراتها... فهي فكرة مزعجة!

كانت من الأشياء الجميلة المكتملة لتربية الأسرة المناهج المدرسية القديمة التي تحت على القيم بدروس تنهى عن الكذب. كانت تخاطب عقولنا بصور حياتية؛ وتنقل لنا القيم الحقيقية، وتوصل المعاني الجميلة، وتحقق الأهداف المنشودة، وساعد المعلم المؤسسة التعليمية في تحقيق ذلك؛ حتى أن المعلمين كانوا يتنافسون على الحصص الإضافية لمنح الإضافة وترسيخ الأخلاق الحميدة، وعلى رأسها الصدق، وكانت المناهج تدعم مقولة أرسطو: (الموت مع الصدق خير من الحياة مع الكذب). ولو أن المناهج المعاصرة طورت من خطة المنهج القديمة وفق المستجدات المعيشية لكان لمجتمعنا شأن آخر.

وأصدق من ذلك الحديث الشريف على لسان النبي؛ الذي ما زال صوت مُدرسي يترددُ به في أذني حتى الآن: (إِنَّ الصُّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجَلَ لِيَصْدُقَ وَيَتَحَرَّى الصُّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدْقًا، وَإِنَّ الْكُذْبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ وَإِنَّ الرَّجَلَ لِيَكْذِبَ وَيَتَحَرَّى الْكُذْبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا)

من بين ما كان يتردد حولنا: (كذبة بيضاء لا تضر)، وكان بعضنا يستخدمها للحيلولة بينه وبين ضياع مصلحة أو تحقيق عقاب محتمل من الأهل أو المدرس، وقيل لنا إن الكذبة البيضاء لا تضر أحدًا، ولكن يبقى الصدق صدقًا والكذب كذبًا.

إنَّ الكذب حتى وإن حَقَّقَ الخلاص مرةً أكثر ما يُخشى أن يَكُونَنَّ قناعةً واعتقادًا ثم يصبح منهاجًا في الحياة.

ولعلَّ أولى خطوات الوقوع في إدمان الكذب تكرار الكذب الأبيض وكذب المزاح؛ اللذين يفتحان الطريق إلى الكذب من أجل المجاملات وإرضاء الغير والمدح بما ليس في الممدوح، ثم يصبح الكذب طريقًا إلى غاية تحت شعار

(نافق تجد ألف مُرافق)، وإلى تحقيق مكاسب خاصة من مدمني الوصول (قناصي الفرص).

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الكذب الجانبُ المظلمُ للصدق؛ وهو القائم على التضليل وتشويه الحقائق، من أجل متعة مؤقتة وهروب من واقع مزعج، ولكنه دائما ما يصطدم بالواقع الذي لا يعتمد على كذبة للتغيير.

وتشويه المعلومات أو الحقائق قد يكون متعمداً بقصد إلحاق الضرر بالغير، أو إضفاء ميزة للشخص الكاذب زعماً لمجرد استشعاره بسعادة قصيرة العمر مهما طال وقت الكذبة.

المدهش يقين الشخص نفسه بأن ما يقوم به بعيدٌ كلَّ البعد عن الحقيقة وعن الواقع، وأنه مثلما يحتمل تحقيق السعادة يحتمل تحقيق الضرر له نفسه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولانتهاج الكذب في حياة الفرد أسباب:

\* النشأة بين أبوين أحدهما كذاب أو كلاهما: إنه لأمر شديد القسوة أن يكون أحد الأبوين سبباً في تربية شخص مع الوقت يصير كذاباً، فلا يغني الطفل في نشأته نهى بدم أو موافقة بمدح وهو يرى الموجة الأولى كذاباً في معاملاته أو مخلقاً وعوده، فالطفل جانب من تربيته مكتسبة من أسلوب التعامل.

\* قلة الثقة بالنفس أو انعدامها: يُعد هذا من الأسباب الأشد قسوةً، فالثقة المهزوزة أو المنعدمة في شخص تضطره للبحث عن شخصية بديلة تُكسبه ميزةً يفتقدها مع طباعه الحقيقية، ويكون الهدف منها إرضاء الآخرين وكسب مودتهم وصحبتهم، فيصنع لنفسه شخصية افتراضية يعيش بها في الواقع. يكون الكذب هنا من أجل نيل الإعجاب والرضا، وصاحبه يكون واعياً جداً بأنه يزيّف الواقع؛ وأن متعته بما يفعل قصيرة ولن تدوم.

\* الكبت: كبت المشاعر الإيجابية منها أو السلبية أمرٌ مزعج، فالمشاعر خُلقت جميعها للإفصاح عنها والتفاعل معها بأريحية كاملة، أم الكبت الممارس بشكل دائم فيحجب عن المكبوت ذاته وشخصيته المستقلة، فلا يرى حقاً لك في الغضب أو الفرح، أو مجرّد التعبير عن ما بداخلة، وكأنّ ملكة الاختيار مُحَرّمة عليه؛ الأمر الذي يضطره للكذب أيضاً لإرضاء الغير لتجنب العواقب التي تزرعه كالضرب المبالغ فيه عند الخطأ أو الضرب من غير داع أساساً، مما يفقده المصارحة في التعامل لأنه يدرك ما سيجلبه لذاته من مصارحته، ويُقاس على ذلك الموظف في عمله، الصديق الذي يُشكك دائماً في ما يقوله أو يُسخر منه؛ فيكبت بداخلة أو ينطق بما يرضي غيره كذباً.

\* لفت الانتباه والفضول: من الأسباب المؤدية للكذب رغبة الشخص في لفت الانتباه والأنظار والاهتمام به؛ الأمر الذي يجعله دائم اختراع الأكاذيب، ومستمرًا في التآليف، وهنا كذبه غير ضار؛ فمعظم من يكذب بداعي لفت الانتباه يبحث عن اهتمامٍ يفتقده من الصغر.

أمَّا عن الفضول، فمجرد أن يرى الشخص مدمنُ الكذب علامات الاستحسان والرضا على وجه محدِّثه يشعُر أنه أرضى غروره، ويجعله دائم التفكير في اختراع كلِّ ما هو مثيرٌ وجاذب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وأصناف الكذب أشكال وألوان نبرزها ونفصلها في الآتي:

\* الكذب الدفاعي:

هو تصرفٌ يتبنى حالةً دفاعيةً بالكذب بكل الجهد والطاقة بهدف تحقيق منفعة، ودفع الضرر عنه، وعادةً ما يتبع الشخص هنا الحيل الدفاعية لدفع كل ضررٍ محتملٍ عنه بالإخفاء والمراوغة والكذب لافتقاده شخصيته الواضحة والصراحة، وهذا أمرٌ نجده عادةً بين الأطفال وآبائهم تجنُّبًا للعقاب.

\* الكذب التخيلي:

هذا النوع يكون مرتكبه ذا خيالٍ واسع لقدرته على الخلط بين الواقع والخيال لدرجة يصعب عليك التفرقة بين واقعِهِ وخياله، فيخترع من وحي خياله كذبةً ويتعاش بها حد التصديق، ويتعامل بها مع الغير بشكل يجعله مع الوقت مصدِّقًا لها تمام التصديق، ويُلقب هذا الشخص بالكاذب الذي صدَّق كذبه.

\* الكذب الادعائي:

وهو أن يدعي الشخص ما لا يملكه من صفات أو ممتلكات لمجرد إرضاء عُقدٍ نقص تعتبره وتمتلكه؛ لاستشعاره أنه بذلك يصبح ذا قيمةٍ بين معارفه ورفاقه. والمدهش أن هذا الشخص قد يكون معروفًا بالالتزام والأخلاق وأنه من نسلٍ طيب، ولكن غلبته سلطة المادة؛ التي يراها أهمَّ ركائزه الحياتية التي تجعل منه القيمة والأهمية بين الناس.

\* الكذب المرصي:

وهو النوع الأكثر خطورة، وهو أن يصل الإنسان إلى درجة تمُرُّس الكذب دون وعيٍ منه، حتى أنه يكذب حتى على نفسه لخروج الأمر عن السيطرة تمامًا؛ الأمر الذي قد يمتدُّ معه لسنوات طويلة، ومن المميِّز في هذا النوع أن الشخص نفسه يجد معاناةً كبيرةً في العيش دونه، وهذا النوع أيضًا من أصعب ما يتضمَّنه تصرفٌ يلحق الأذى بالغير بقصدٍ أو دونه.

من خلال ما تمَّ سرده أن العاملَ المُشترك بين هذه الأنواع من الكذب التنشئة الاجتماعية المغلوطة التي شكَّلت شخصيةً اتخذت الكذب وسيلةً - وإن كان زائفةً- للتعایش مع الغير وإرضائهم، أو ادعاء ما ليس فيه ومعه لإلحاق الضرر بالآخرين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ويبقى السؤال: هل من آثار نفسية وجسدية تلحق بشخص الكاذب والغير من الكذب؟ سنتناول ذلك فيما يلي:

\* الكذب يجعل من الإنسان دائمَ القلق والتوتر وفي حالة عدم اتزان وطمأنينة.

\* الكذَّاب تتنابه الكثير من نوبات الأرق لكونه دائمَ التفكير قليل النوم، أو نومه متقطع غير منتظم.

\* الكذب يجعله يبذل جهدًا مضاعفًا عن الجهد الذي يبذله الإنسان عادة، حتى لا يُفتضح كذبه.

\* الكذَّاب يكون أكثر عرضة من غيره لاستنفاد هرمون الكورتيزول والأدرينالين؛ الأمر الذي يجعله أكثر عرضةً لأمراض الضغط والسكري لكونه دومًا في حالة تاهب للدفاع عن نفسه من أي مواجهة محتملة؛ يُفتضح فيها أمره أنه كاذب.

\* الكذَّاب عدواني تجاه المجتمع، لذا فهو لا يتوانى أبدًا عن إلحاق الأذى والإفساد لكونه فاقد الثقة فيه وفي الناس أجمع.

\* للكذَّاب سمعة سيئة، ومع الوقت يفقد قيمته ومصداقيته بين الناس، ويخرج من دائرة مصداقيتهم تمامًا؛ مما يجعلُ عداءه لهم أصيلًا رغم أنه المتسببُ في ذلك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

قد يُصوِّر لنا العقل أننا لن نتعامل مع الكذَّاب على الإطلاق من باب أنه الحل الأمثل، ولكن ماذا لو اضطررتك الظروف على التعامل؟ ماذا لو قادتك أيضًا أن تكون مُحاطًا بهم حياتيًا (أخ، ابن، زوج، صديق، أو جار)، أو عمليًا (زميل، رئيس)؟ ترى هل التجنب يفيك أم يزيد من ضغوطك العصبية والنفسية؟ هذا ما نتناوله في الآتي تسهيلًا على من يريد معرفة كيفية التعامل:

\* مما لا شكَّ فيه أننا ككل نتناوبنا العصبية من الشخص الكاذب، ونتحامل أحيانًا على أنفسنا للتعامل معه، وتتناوبنا دومًا الرغبة في إقصائه خارج نطاق معارفنا وعلاقاتنا، ولكن أحيانًا نجد أنفسنا أمام ضرورة التعامل؛ فلا بد أن نعطي كلَّ

ذي حقٍّ حَقَّه، ولا نغفل عن الدعم الإصلاحي بعبارات عميقة قد تدفعه للتخلي عما اعتاده من باب أن الكلام الطيب أمانة، ولا بدَّ أن نكون أمناء مع أنفسنا قبل أن نكون مع الغير.

\* لا تبادله الكذب بالكذب وكأنك تعاقبه أو تعامله بالمثل لكونك سئمت منه، فأنت إما تخسر الرهان معه بما يحقق معنى المقولة: (لا تصارع خنزيرا فتتسخ ملايسك ويستمتع هو)، أو أنك تتساوى مع الشخص الكاذب. لا تُخفِ معلومات أو تشوُّه حقائق ولو على سبيل المزاح، وكن مثالا حيا في الصدق والمصارحة، والإيفاء بعهودك مهما استعظمت عليك.

\* اتبع المواجهة المباشرة الصريحة مع الشخص الكاذب بكل ما تملك من أدلة وبراهين مستوفية حال تمسُّكه بالكذب؛ حتى يتأكد من افتضاح أمره ويتراجع عن كذبه، الأمر الذي يجعله يفكر كثيرا قبل الكذب لما تملكه من أدلة قطعية الثبوت.

\* حاول أن تبحث له عن أعذار اضطرته أن يكون كاذبا حتى تستطيع معاملته، وتجنّب إحراجه في جمع أو أن تحتقره، أشعِره دائما بالأمان وتمسكك بعلاقتك به، وادعمه دائما بشكّل واضح أو ضمنا، وأوصل له العبارة التشجيعية: «صراحتك تقيك أذى الآخرين وتزيد من ثقتهم بك».

\* تحلّ بالهدوء والصبر، فترسِّح الكذب في الشخص الكاذب يجعله لصيقا بشخصيته جدا؛ الأمر الذي يتطلب منك صبرا وعدم استعجال، فإدمان الشيء أمر ليس هينا التخلي عنه، التزم الصبر والإصرار إلى أن تنجح في مساعدته على التخلي عن تلك العادة ولا تستعجل أبدا النتائج، وكن واثقا أن الأمر يحتاج جهدا وصبرا حتى تصل إلى نتيجة مرضية.

\* وفي حال استنفاد كل الطرق والصبر والدعم انصحه بعرض مشكلته على متخصص نفسي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وعن العلاج والحلول للكاذب نتناول ذلك في الآتي:

\* مرافقة الصادقين: مما لا شك فيه أن مرافقة الصادقين تخلق فينا الصدق والتنافسية الشريفة التي تقوي وتوطد العلاقات، وتجعلنا أكثر حرصا على استمرارها وبقائها. ثم إن التعامل بالمثل والمبادلة خير وقاية لتلك العلاقات، كمن يحثنا على الصلاة، الزكاة، وحسن التعامل والمعاشرة، فيكون لنا الناصح الأمين ليجعلنا نبذل الكثير من أجل عدم خسارته.

\* البحث عن سبب اللجوء للكذب: الأصل في أي تعامل مع أي المشكلة البحث عن الأسباب وليس فقط العارض؛ فمتى عُرف السبب وُجِدَت الحلول،

وهنا البحث ما إن كان الكذب مرضيًا أو نوعًا آخر، حتى نقف على حدوده؛  
ونعرف الحلَّ مهما أخذ منك من وقتٍ وجهد، وحال عجزك في محاولتك  
عليك الرجوع إلى متخصصٍ لإيجاد الحل المناسب.

\* النظر إلى المواقف السيئة التي تعرضت لها وكان الكذب سببًا أصيلا فيها:  
أن تدرك أن مهما طالت خبيثتك لكذبتك سيأتي يوم وتُكتشف، وهذا أمر  
يجعلك تراجع نفسك كثيرًا وتفكر في الأمر مرارًا وتكرارًا، حال أن تُكتشف  
كذبتك وكيف يكون شكلك في نظر الجميع خاصة المقرين منك وهم يفقدون  
الثقة فيك، وقد يصل الأمر إلى القطيعة لانعدام الثقة والمصادقية.

\* إدراك حرمانية الكذب: تربينا أن الكذب يهدي للفجور والضلال، وأن المؤمن  
منهياً عن الكذب لأنه يغضب الله عز وجل، والكذب يُعدُّ من المعاصي التي لا  
تجاوز فيها لأنه ينطوي على التدليس وقول الزور وتزييف الحقائق فوجب  
اجتنابه ابتغاء مرضاة الله سبحانه.

\* عليك أن تكون مثالا يحتذي به طفلك: مهما فعلت وبذلت من الجهد في  
توفير ما يرغب فيه طفلك، يبقى طبعك وعاداتك الأكثر تأثيرًا وفاعلية عليه،  
فالطفل بفطرته يميل إلى التقليد ومحاكاة الكبار في معظم تصرفاتهم،  
فإدراكك أن كذبك يصنع شخصًا كذابًا وغيرت من فطرته سيجعلك تنهى  
نفسك عن الكذب واختلاق التبريرات، وستكون لطفلك مثلًا طيبًا يحتذي به  
ويتحلى بصفاته.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞







.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

تواصل معنا، ونحن نسمعك!

<https://www.facebook.com/alhalapublishing>  
[alhalapublishing@gmail.com](mailto:alhalapublishing@gmail.com)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

**(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)**

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# متميزون للكتب النصية



لينك الانضمام الى الجروب - Group Link

لينك القناة - Link

# الفهرس..

## عن الكتاب..

### مقدمة..

#### الغرفة 1

إِدْمَانُ السُّوَيْتِيَّالِ - مِيدِيَا

#### الغرفة 2

إِدْمَانُ الْأَشْخَاصِ - وَالْإِدْمَانُ الْعَاطِفِيَّ

#### الغرفة 3

إِدْمَانُ الطَّعَامِ - (الشَّرَاهَةُ)

#### الغرفة 4

إِدْمَانُ الْإِيَّاحِيَّةِ

#### الغرفة 5

إِدْمَانُ الْعَمَلِ

#### الغرفة 6

إِدْمَانُ عَمَلِيَّاتِ التَّجْمِيلِ

#### الغرفة 7

إِدْمَانُ النَّيْكَوْتِيْنِ

#### الغرفة 9

إِدْمَانُ الثَّرِيْنِدِ (هَوَسُ الشُّهْرَةِ)

#### الغرفة 10

إِدْمَانُ الْكَذِبِ

صَفْحَةُ تَفَاعُلِيَّةٍ