

## ما الحاجة إلى الإدمان بصفته بديلاً عن الواقع؟

يمارس الناس النشاط الإدماني لمواجهة الشعور الغامر بالعجز، كونهم يشعرون بالاحتجاز، ولا يجدون خيارات مباشرة للتعامل مع المواقف المطروحة أمامهم.

ومع ذلك، فالخيارات موجودة غالباً في كل ما من شأنه تحفيز الفكر الإدمانية. وبالعودة إلى قصة رون، ما الخيارات التي كانت أمامه؟ حسناً، ماذا لو أنه ذهب مباشرة لمقابلة رئيسه في العمل حال تسلمه النماذج؟ ربما قال شيئاً ما، مثل: «انظر لاري، لقد تسلمت توّاً هذه النماذج التي يريد قسم المحاسبة مني تسليمها اليوم، وهذا ما لا أستطيع إنجازه، وكذلك ما زال لديّ تلك المسوّدة التي طلبت إليّ إنجازها بحلول الغد! هلّا ساعدتني على الخروج من هذا المأزق؟ اتصل بالمحاسبة، أو أجلّ المسوّدة التي طلبت إلى وقت متأخر من يوم الغد. لقد وعدت أطفالتي بقضاء بعض الوقت معهم، لذا لا أستطيع التأخر في العمل الليلة». ما الذي سيحدث لو أنّ رون فعل هذا؟

يوجد احتمالان، فهذا العالم ليس مثاليّاً؛ يستطيع لاري أن يجيب: «أنا آسف، ولكنّ اتصالي بالمحاسبة لن يغيّر من الأمر شيئاً، ومن المؤكّد أنني أنا في حاجة إلى أن يكون التقرير على مكنتي صباح الغد». وقد يكون هذا أسوأ ما يمكن توقّعه من ردّة فعل. ولو حصل هذا، لشعر رون بقليل من العجز وخيبة الأمل؛ لأنّه حاول من دون جدوى. وقد يشعر أيضاً بأنّه قد ربح شيئاً من التجربة، كأن يكون قد جعل لاري يشعر بأنّه مدين له بعد هذا الرفض، وبعد قبول رون هذا العمل الشاق. ولعلّ لاري في المرّة القادمة يكون أكثر مرونة، ولعلّ رون كان سيتوصّل إلى اتفاقية ومساومة مع لاري، كأن يسلمه المسوّدة على صورة خلاصة، وليست نسخة نهائية.

إضافة إلى هذا، فإنّ الذهاب إلى لاري لم يستنفد خيارات رون، ففعله كان سيقوم بعمل نسخة سريعة غير مصقولة للمسوّدة على طريقته، ويعود إلى منزله كي يلعب مع الأطفال، ثم يحضر مبكراً إلى العمل في اليوم اللاحق. حتّى إنّ كان يستطيع إهمال النماذج، وتحمل شكاوى المحاسبة بشأنها. إنّ رون لم يضع نصب عينيه أيّاً من هذه الخيارات على الإطلاق! ولكن لماذا لم يفعل ذلك؟

إنّ الإجابة ذات علاقة بأهمية البديل في حالة الإدمان. فهو في الواقع، لم يفكر في أي من الخيارات العملية المباشرة، وهي المصيدة القديمة التي نصبها لنفسه. فهو حينئذٍ تائر، ويشعر في الوقت نفسه بضرورة احتواء غضبه والمحافظة على الهدوء، وإرضاء (والديه) الجديدين في العمل، وهما المحاسبة والرئيس. وكان قد هيمن عليه - من دون أدنى تفكير - الشعور بالرغبة في المشروب دون النظر إلى أيّ بديل آخر.

ولكن عندما يدرك الناس كيفية تأثير الإدمان، يستطيعون عادة الإقدام على تصرف مباشر للتعامل مع العجز من دون اللجوء إلى الإدمان نفسه. وبفعلهم هذا، يصبحون سادة إدمانهم لا عبيداً له. أمّا رون المعروف بميله إلى الشرب، فكان سيشدّد على البحث عن ذلك التصرف المباشر، بدلاً من اللجوء إلى الإدمان، ولكن هذا لم يحدث.

وبلا ريب، فإنّ هذا يبدو أصعب ممّا هو عليه أحياناً. وفي حالة رون، فإنّ شعوره بالانغماس في التناقضات المركزية القديمة في حياته، لم يحجبه عن التفكير من خلال حلوله المنطقية فحسب، بل ساعده في الواقع على الابتعاد عن هذه الحلول! ولنتذكّر أنّه شقّ طريقه الخاص بوصفه طفلاً للتعامل مع مطالب والديه المتناقضة، والتوتّر البغيض الذي كان ينشأ بينهما. وقد كان الحل في نظره هو أن يتجاهل مشاعره الذاتية في سبيل المحافظة على السلام. ومن هنا، فإنّ ذهابه إلى مديره ليرجحه من المهام الملقاة على عاتقه، كان يعني أن يتحدّى المطالب المفروضة عليه. أمّا رون الذي اعتاد ألاّ يلح كثيراً، فإنّ الذهاب إلى مديره لم يكن أحد الخيارات. ومن المثير للسخرية أنّ رون نفسه كان في النهاية

السبب المباشر في شعوره بالعجز، وهو الذي أضع على نفسه الخيارات الممكنة في العمل مثلما كان يفعل دائماً.

إنّ تقييد الشخص نفسه أمر مألوف في حالات الإدمان، فقد احتاج رون إلى أن يحافظ على السلم في حياته، ولكنّ مدمنين آخرين قد يقيّدون أنفسهم بأبدال أخرى. قد يقلقون من أن تكون ردّة فعلهم المباشرة غير لائقة، أو أنّ تصرفهم حيال ما يشعرون به قد يجعل منهم أشخاصاً غير مرغوب فيهم. فكلّ شخص يعاني الإدمان هو شخص مختلف. إنّ فهمك كيف قد تمنعك مشكلاتك الشخصية من التصرف المباشر، يعدّ جزءاً مهماً في التخلص من أي إدمان. (سأعرض كثيراً من الأمثلة لاحقاً.)

إنّ حقيقة أنّ الناس يسهمون في تعزيز معاناتهم الشخصية هو خبر جيد وسيّئ في آن واحد. فالجانب السيّئ هو أنّه لم يوجد حدث مهم في الواقع يثير إدمان رون، فهو لم يكن في حاجة إلى أن يشعر بأنّه مقيّد، وهو مثل غيره ممّن يعانون الإدمان، كانت لديه القابلية بأن يختبر مراراً وتكراراً نوع العجز الذي تهيأ له. لقد مارس شخصياً أفعالاً كانت هي المحفّز الأساسي لحالته.

أمّا فيما يتعلّق بالجانب الجيد فإنه إذا كان الإدمان يعتمد بصورة كبيرة على المؤثرات الخارجية؛ فلا حيلة لأي مدمن في السيطرة عليه. ولما كان الإدمان يعدّ عَرَضاً وطريقة للتعامل مع بعض المشاعر العارمة للعجز، فإنك عندما تعرف القضايا الأساسية لديك؛ تكون في موقع يؤهّلك للتحكّم في سلوكك الإدماني وإيقافه. ففي حالة رون، ربما كان باستطاعته اكتشاف كل شيء منطقي بشأن الموقف الذي وجد نفسه فيه في ذلك اليوم، ولماذا شعر بالضيق في الوقت الذي لم يشعر فيه بذلك زملاؤه الذين يواجهون الموقف نفسه، وكان لا بد له كي يقوم بعمل كهذا من أن يتعلّم من الأمثلة السابقة عندما يتنامى هذا المحفّز إلى الشرب لديه! وكان يستطيع أن يعرف أي نوع من العجز الذي لا يستطيع احتماله. ومن ثمّ،

كان يستطيع أن يدرك ما الذي كان يجري في الساعة الواحدة من ذلك اليوم، ويمتنع عن تناول الخمر. لنلقِ الآن نظرة عن كثب إلى كيفية التخلُّص من الإدمان في سبع خطوات.



obeyikandi.com