

## الخطوة الثالثة

### تعرف اللحظة الحاسمة في الإدمان

عندما يفكر الناس في الإدمان، سواء المخصوص بهم أم بشخص آخر، فإنهم يفكرون في آثاره المدمرة. ولعل السؤال المتكرر الموجه إلى المدمنين، هو: ألا تدرك ماذا تفعل بنفسك؟ والسؤال الثاني الأكثر شيوعاً أيضاً، هو: ألا تدرك ماذا تفعل بمحببك من حولك؟ وتُسأل مثل هذه الأسئلة غالباً بغضب، مع الاعتقاد بأنه إذا وصلت الفكرة إلى المدمن عما يفعله بنفسه وبالأخرين، فإنه سيغير سلوكه. إن كونك مدمناً لا يعني أنك فاقد الذاكرة والمقدرة على التفكير. فنادرًا ما لاحظت خلال ثلاثين عاماً خلت، أن شخصاً مدمناً لا يدرك ماذا يفعل بنفسه وبغيره، بل على العكس من ذلك، كان الندم يرافقه طوال الوقت لوعيه الكامل بعواقب إدمانه. إن التركيز على آثار الإدمان لا يساعدك بوصفك مدمناً، أو شخصاً يهملك أمر من حولك. وينجم عن هذا - غالباً - مزيد من الشعور بالعار عند المدمن، ومزيد من الجفاء بينه وبين من يقوم بعملية (التذكير).

إننا بتكريس الوقت للتركيز على عواقب السلوك، نغفل حقيقة أن هذا السلوك لم يكن مقصوداً، فنحن نعلم أن الإدمان هو حل لمشكلة ما في أعماق الشخص، وليس محاولة لافتيال أو إيجاد مشكلات للنفس والأخرين. بل توجد مشكلة أساسية بقضاء الوقت وبذل جهد في البحث في آثار الإدمان، فكلما قضيت وقتاً أكثر في هذا، قلّ الوقت الذي تقضيه في عمل شيء ذي قيمة وهو: البحث في أسباب الإدمان.

## لا تشدد على سلوكك الإدماني بالذات

إن تشديد الانتباه على سلوكك الإدماني ليس طريقة جيدة لقضاء الوقت، فعندما تكون في حالة إدمان، يكون الدافع إلى إدمانك قوياً جداً للتعامل معه. وإيكم هذه الحالة التي توضح المشكلة:

### جيمس

لم يتمكن جيمس من التوقف عن شراء قسائم (اليانصيب)، فالمتجر الذي يبيعها يقع في طريقه إلى العمل. وما يميّز هذا المتجر، أنه في كل أسبوع يعلن أرقام البطاقات الفائزة بنشرها في لوحة جديدة. إن إدمان جيمس على المقامرة كان سيئاً في نظره، فهو ليس رجلاً ثرياً ليبدأ عملاً تجارياً، وهو في الوقت نفسه يخسر المئات من الدولارات التي يقامر بها. لذا قرّر التوقف عن المقامرة، ووضع خطة مفصلة لذلك. فأول ما سيبدأ هو أنه سيتجنّب المرور من أمام المتجر المفضّل لديه الواقع في طريقه، وذلك بسلوك طريق آخر في أثناء عودته من محطة الحافلات إلى منزله. وثانياً، إذا اضطر إلى الذهاب إلى المتجر لشراء بعض الحاجات الضرورية (كونه لا يملك سيارة للذهاب إلى متجر آخر)، فإنه سيتجنّب المنضدة المعدة لملء أرقام قسائم (اليانصيب)، وإذا لم تتجح خطته هذه، فإنه سيحمل لائحة كتب عليها مجموع الأموال التي خسرها في المقامرة في الأسابيع الأربعة الأخيرة؛ لينظر فيها جيداً قبل أن يقرّر شراء أيّ قسيمة.

لقد نجح هذا النظام مدة يومين، لكنّه في اليوم الثالث، حين قرّر الذهاب إلى المتجر لشراء الحليب، توجه مباشرة إلى منضدة (اليانصيب) وعباً نموذج قسيمة تمثل رقمه المفضّل، ثم ختمها ودفع ثمنها وغادر. وحين سُئل لاحقاً عما جرى، أجاب: «لقد قلت لنفسني: سأشتري بطاقة مهما حصل!» وبعد فشله هذا

قرّر مضاعفة جهوده؛ فغيّر طريق سيره المعتاد، ووجد متجراً آخر لا يبيع قسائم (اليانصيب). سارت الأمور على ما يرام مدّة من الزمن على الرغم من أنّه ما زال يفكّر في شراء القسائم. وقد لاحظ أنّه عندما لا يفعل ذلك فإنّه يشعر بالتوتّر والعصبية. وبعد يوم واحد فقط، اشترى علبة سجائر من المتجر الجديد، إنّهُ لم يدخن منذ عشر سنوات، ولكنّه بإشعال السيجارة، لاحظ أنّ توتّره يتلاشى شيئاً فشيئاً، لقد كانت رائعة! وحقيقة الأمر أنّها قد أزلت توتّره بالطريقة نفسها التي كانت تعمل بها قسيمة اليانصيب. وبمرور أسبوع، كان يدخن علبة سجائر كاملة يومياً. وبعد أسابيع، ذهب للفحص المعتاد لدى طبيبه. قال جيمس وهو يصافح طبيبه: «الأمور على ما يرام أيّها الطبيب»، فابتسم الطبيب قائلاً: «من الجيد سماع ذلك»، وبدأ الفحص بمراجعة القائمة المعروفة: «هل من آلام في الرأس، في المعدة، في العينين، الأنف والأذن والحنجرة، القلب، التنفس... إلخ». كانت إجابات جيمس كلها: «لا، لا، لا، كل شيء على ما يرام». وبقي الأمر كذلك حتّى جاء السؤال المتعلّق بالتدخين! تعجّب الطبيب قائلاً: «اعتقدت أنّك لا تدخن!» فأجاب جيمس: «نعم، لم أكن، لكنني بدأت». فحملك الطبيب إلى جيمس قائلاً: «ولكن لماذا بحق الله؟» فهز جيمس كتفيه بعدم ارتياح قائلاً: «لا أعلم!».

مثلما توضّح تجربة جيمس، فإنّ سبباً آخر يدعونا إلى عدم التشديد كثيراً على الإدمان في حدّ ذاته؛ لأنّه يتغيّر مثلما حصل مع جيمس. نعلم أنّ شكلاً معيّناً من الإدمان ليس إلاّ بديلاً - وهو فعل نقوم به ليمنحنا الشعور بالقوة والسيطرة في مواجهة حالة العجز التي نعيش - وأنّ هذا البديل قد يتغيّر. لقد أعدّ جيمس كل ما يحتاج إليه لشراء قسائم اليانصيب، ولكنّه من دون أي تفكير، قرّر الانتقال إلى التدخين. وخلاصة القول: إنّ التركيز على السلوك الإدماني في حدّ ذاته يعدّ قراراً

غير حكيم؛ لأنّ هذا السلوك ليس هو المشكلة. ومنذ القدم، يعدّ الناس الإدمان وما يرافقه من سلوك عدوّاً، وما زالت بعض برامج العلاج حتّى هذه الأيام تنظر إلى السلوك الإدماني بصفته عدوّاً، وهذا بلا ريب خطأ فادح؛ لأنّ السلوك الإدماني عارض، لا أكثر ولا أقل. لقد آن الأوان لننتقل بتفكيرنا ونظرتنا من السلوك نفسه، إلى النظر فيما وراء هذا السلوك من سبب أو دافع.

وعندما تجد نفسك قد تورّطت في الإدمان، فليس من الخطأ محاولتك إيقافه. وبالتأكيد إذا توقّفت عن شرب الكحول بعد مشروب واحد، فإنّ هذا يعرّز الفرص لديك بتقليص التبعات المترتّبة على الشرب، ولو توقّفت عن القمار بعد أول رهان، فإنّك ستحدّ من خسائرك، وإن توقّفت عن تناول الطعام بعد أول قطعة كعك؛ فهذا سيحسّن صحتك.

هذا رائع! ولكن التوقّف في أيّ مناسبة لا يؤثّر في عملية التفكير والشعور الذي قاد إلى نوع الإدمان، ولكن هذا ليس هو الحل لمشكلة إدمانك، فإذا كان هدفنا إنهاء الإدمان بدلاً من مقاومته طوال الحياة، فعلينا البحث عن السبب الذي أدّى إلى هذا السلوك. إنّ مقدرتك على التوقّف في منتصف سلوكك الإدماني مفيد في الحدّ من الخسائر التي قد تلحق بك، ولكنه ليس مفيداً للتنبؤ بالمستقبل.

إنّ مدمن الكحول يثبت لنفسه أنّه قادر على تناول (كأس واحدة فقط)، ثم يفرط في الشرب فيما بعد! إذا كنت قادراً على التوقّف في منتصف سلوكك الإدماني فهذا رائع، ولكن من الخطر أن تفترض أنّه إذا توافرت لديك القدرة على التوقّف الآن، فإنّك قادر على التوقّف في أيّ لحظة. وفي الواقع، فإنّه من دون فهم الحاجة إلى أداء فعل إدماني؛ فإنّ الناس يبقون عملياً عرضة للانتكاس. فإذا لم تكن لديك القدرة على التوقّف في منتصف الطريق، فإنّ هذا لا يعني أنّك ضعيف، أو أنّ إدمانك خارج عن السيطرة، بل يُظهر هذا أنّك لم تفهم حتى الآن الأسباب التي استدرجتك إلى الإدمان، وكيف قادتك إلى هنا. وهذا جيّد بما أنّك ما زلت معنا في الخطوة الثالثة.

## تتبع سلوكك بالعودة إلى اللحظة الحاسمة

إنَّ النشاط الإدماني - مثلما تعلم - خطوة أخيرة في سلسلة من الفكر المتسارعة. وفي الواقع، فإنَّ الأفعال كلَّها تسبق الفكر، وأحياناً قد يقود سلوك مبكر إلى النتيجة النهائية. إنَّ ملاحظتك لمحطّات التوقّف على هذه الطريق، ستساعدك على التعرّف إلى السلوك النهائي مبكراً، في وقت يكون فيه الدافع إلى الإدمان أقل حدة. وإليك المثال الآتي:

### مارجوري

أفراد عائلة مارجوري كلَّهم يحبونها، فهي تبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً ولم تتزوج بتاتاً، لكنّها كانت تشعر أنّها ذات حظ كبير؛ لأنَّ إخوانها وأخواتها بقربها. وقد شعرت كثيراً - بوصفها الأخت الكبرى بين أشقائها الخمسة - أنّ عليها أن تعتني بهم، وأن تضمن سعادتهم وتقاربهم. وسواء أواقعياً كان هذا أم لا، فقد واصلت تحمّل تلك المسؤولية في سن البلوغ، وكلّما أراد أفراد العائلة الاجتماع استضافتهم في بيتها الذي يتسع لإقامتهم جميعاً. كانت هي أول من يستفيق لإعداد الفطور للضيوف، الذين يحضرون للمبيت في منزلها دائماً، وكانت تشجّعهم جميعاً بعد الإفطار على الجلوس في الحديقة، والاستمتاع بالطقس، في حين كانت تقوم هي بالتنظيف. كانت أختها تعرض عليها في الماضي المساعدة في مثل هذه المناسبات، لكنّ مارجوري كانت تصر على القيام بكل شيء وحدها، فتوقفت الأخت عن عرض مساعدتها، مسلّمة بأنّها تحب خدمتهم. أمّا أخاها فقد كانا يريان أنّ الخدمة التي تقوم بها مارجوري من المُسلّمات لديهما، وكانت زوجتاها تبسّمان وتشكرانها على حسن ضيافتها، وقد بدا تحسّسهما واضحاً من فكرة غسل الأطباق، والتسوّق، والطبخ!

اعتقدت مارجوري أنّ كل ما تريده هو خدمة الآخرين، وكانت تردّد دائماً: «من الخطأ أن يكون الإنسان أنانياً»، وإذا سُئلت عن هذا، كانت تضيف قائلة: «كيف سيكون هذا العالم، لو أنّ كل شخص اكرث بنفسه فقط؟» ويبدو أن فكرة النقطة الوسطى بين خدمة الآخرين والاهتمام بالنفس قليلاً لم تخطر على بالها. لقد بدت مارجوري ظاهرياً بسيطة ومرتاحة في القيام بهذا الدور، وكانت مقتنعة أنّها تقود الحياة بالطريقة الصحيحة الواجب اتباعها.

ولكن هذا لم يكن صحيحاً في عالمها، وكانت الإشارة الأكثر وضوحاً أنّها قد استهلكت كميات كبيرة من الحبوب، فلديها مخابئ لـ (الزانيكس) و(الفاليوم) و(الكلونوبين) التي حصلت عليها من أطباء على مر السنين، ولم يكن أي منهم يعلم شيئاً عن وصفة الآخر. لقد كانت تتناول الحبوب عندما تشعر بالعصبية. لقد كانت عصبية المزاج ومحبطة، وقد أُدخلت إلى المستشفى في مناسبتين: الأولى عندما فقدت وعيها وسقطت على الأرض، والأخرى عندما تعرّضت للتشنجات؛ حيث انهارت عندما تناولت الحبوب، ثم نسيت فتناولتها مرّة أخرى، وأصابها التشنج عندما حاولت فجأة أن تتوقّف عن تناول الحبوب، فعانت كثيراً نتيجة ذلك.

لقد كانت تعي مشكلتها المتعلقة بالأدوية، ولكنّها تعدّ القيام بشيء صائب فشلاً شخصياً، وعندما سُئلت عن إيذائها نفسها بتناول الحبوب، أجابت: «لم يكن عليّ فعل ذلك، أعلم أنّ هذا يؤذي الآخرين، فقد أخلفت مواعيدي مع أختي لمساعدتها على شراء أريكة جديدة، ولقد كان هذا فظيلاً. لقد اضطرت إلى الذهاب إلى معرض الأثاث وحدها، وقد كرهت ذلك. فأني نوع من الأخوات تفعل هذا!» ولكنّها كانت تعي بالتأكيد، أنّ تناولها الحبوب يسبّب لها المشكلات أيضاً، فتلك المشكلات لم تتضمن سوى إيذائها نفسها، ومن الذي يهتم لهذا؟

استقبلت مارجوري مجموعة من أفراد العائلة في منزلها، في نهاية أسبوع دافئ في شهر سبتمبر مرّة أخرى، ولم تكن في تلك المناسبة قد تناولت الحبوب منذ أسبوعين، وكانت تشعر بارتياح كبير. لقد كان من المثير لها أن تخطّط لبعض الأعمال، وتفكّر فيما يجب أن يفعل كل من الموجودين، وما يرغبون في تناوله (لقد كان أمراً اعتيادياً لها أن تُعدّ أصنافاً عدة من الطعام، كالمعمول به في المطاعم)، وقد أعدت لهذا قبل أسبوعين. لقد وصل الإخوة، والأخوات، وزوجاتهم، وأبناؤهم جميعاً مساء الجمعة، وأعدت لهم طعام العشاء، ثم تبع ذلك إعداد بقية الوجبات يومي السبت والأحد. كانت قد خطّطت للأنشطة، والألعاب، والترفيه خلال الأسبوع حتّى مساء الأحد. وعندما غادروا جميعاً، ودّعتهم، ولوّحت لهم بيدها، وعادت أدراجها إلى المنزل. قالت في نفسها وهي واقفة على الشرفة الأمامية قبل أن تستدير وتدخل إلى المنزل: «أعتقد أنّهم قضوا وقتاً طيباً»، ثم توجّهت بعد ذلك إلى خزانة الأدوية الموجودة في المطبخ، وفتحت إحدى القوارير، ووضعت حبتين بيضاويتين في يدها وقذفتهما في فمها، ثم ملأت كأساً صغيرة، وابتلعتهما، وتناولت خلال ستّ ساعات أربع حبّات إضافية، وغطت في نوم عميق.

إنّ شعور مارجوري الحازم بالمسؤولية تجاه الآخرين كان كالحياة في السجن! فليس من السهل أن تكون قديساً، وهذا ما فرضته على نفسها، حيث إنّ التعبير عن حاجاتها الشخصية – أو حتّى تقليل حجم الخدمات التي تقدمها إلى الآخرين – كان غير مقبول أخلاقياً في نظرها. لقد كانت مقيّدة ومحاصرة في مكان ما في أعماقها، حيث لا ولن تسمح لنفسها أن ترى وجود عاصفة نارية من المقاومة للعيش في هذه الزنزانة، وكان لا بدّ لها من الانفجار، وعندما تناولت حبوبها مساء الأحد، كانت قد انفجرت فعلاً، وعند وقوفها أمام خزانة الأدوية، كان الوقت قد فات على إيقاف الانفجار.

لقد اعتقدت مارجوري أنّ تناولها الحبوب كان نوعاً من الاستعداد لنهاية الأسبوع. ولكن لم تكن هذه هي الحال، فقد استقبلت الضيوف، وقامت على خدمتهم يومي الجمعة والسبت كثيراً، وكانت فكرة تناول الحبوب تخطر على بالها، ولكنها كانت تدفع تلك الهواجس بعيداً في أثناء وجود الضيوف، وكانت فقط تتذكّرها لاحقاً، عندما تُسأل بالتحديد عمّا إذا كانت الحبوب قد خطرت على بالها في أثناء اعتنائها بضيوفها.

من الواضح أن تناولها الحبوب لم يكن صادراً عن تدبّر وتفكير، فهي لم تتناول أيّاً منها في وقت مبكر خلال الأسبوع، ولم تفكرّ جدياً بتناولها. لكنّ الفكرة كانت موجودة، والمهم فعلياً في التعامل مع الإدمان هو الفكرة عندما تخطر على البال. ولكن ماذا لو كانت قد انتبهت إلى فكرتها؟ كان ذلك سيغيّر كل شيء، فبدلاً من التوجّه مباشرة إلى خزانة الأدوية بعد وداع الأهل مساء الأحد لتناول الحبوب، كان باستطاعتها أن تتنبه لِمَ خطرت الحبوب على بالها؟ ومثلما سنناقش لاحقاً في هذا الكتاب، كانت ستحظى بفرصة لتفكرّ فيما تعرفه عن إدمانها، وتتهيأ لها الفرصة أيضاً لتحل المشكلة. ولو كانت قد فكّرت في هذا قبل أن تبالغ في خدمة الآخرين أكثر فأكثر، ربما كانت لديها الفرصة لوقف التسلسل الذي يراكم الضغط، الذي قاد بدوره إلى هذا الوسواس القهري العارم لتناول العقاقير.

لنرجع إلى الوراء قليلاً. إنّ فكرها العابرة لتناول الحبوب في أثناء استضافة الأهل في المنزل، لم تكن أول مرّة تتبادر إلى ذهنها؛ ففي صباح يوم الجمعة قبل وصول أحد، وعندما كانت ترتّب المنزل، راودتها فكرة تناول بعض الحبوب. و فوراً تبادر إلى ذهنها صورتها وهي مخدّرة في أثناء ترحيبها بضيوفها، فقرّرت ألا تخرج نفسها مرّة أخرى. ولكنها لم تسأل نفسها أبداً عمّا قد تعنيه الفكرة في حدّ ذاتها، أو حتّى إذا كان من المفيد الالتزام بها. كانت مارجوري تؤمن بأن تناول العقاقير

شيء خطير وخطأ، ومن الأفضل أن تطرد تلك الفِكرَ بأسرع ما يمكن. وقد فوتت – بالتأكيد – على نفسها هنا الفرصة للتعامل مع دافعها الإدماني يوم الجمعة، حتّى قبل وصول ضيوفها. فهل كانت تلك هي الفرصة المثالية لها لتركز على فكرها الخاصة في تلك اللحظات؟ كلا، إنّ المرّة الأولى التي راودتها فيها فكرة تناول الحبوب لم تكن يوم الجمعة، ولا يوم الخميس، بل كانت يوم الأربعاء، عندما بدأت تخطّط للتسوّق نهاية الأسبوع، وكان هذا قبل أربعة أيام من بدء تعاطيها الحبوب. لقد حدث ذلك عندما جلست وحيدة بالقرب من طاولة المطبخ، وأمست بورقة بطريقتها المعتادة نفسها، وبدأت بكتابة قائمة الأشياء التي عليها القيام بها. إنّ عملية الإدمان التي بلغت ذروتها يوم الأحد كانت قد بدأت يوم الأربعاء، فتخيل لو أنّها أعارت انتباهاً لتلك اللحظة في بداياتها، لكان لديها في ذلك الوقت دافع أضعف إلى الإقبال على الإدمان، حيث كانت في أفضل وضع للتفكير فيه.

---

كان باستطاعتها القيام بأمرين حاسمين:

أولاً: كانت من وجهة نظر عملية، ما زالت تملك الخيارات لتفكّر كيف ستتصرّف في نهاية الأسبوع، وهل سيوجد أي طريق لجعل الأمور أسهل لديها، حيث تتجنّب تراكم ذلك الغضب كلّ أمام تلك المصيدة التي كانت على وشك الدخول فيها؟ (سأعود إلى هذه النقطة لاحقاً).

ثانياً: كانت لديها – بالقدر نفسه من الأهمية – الفرصة لفهم إدمانها بطريقة جديدة. لماذا؟ لأنّها في تلك اللحظة – عندما شعرت أنّها أبعد ما يمكن عن سلوكها الإدماني – كانت أقرب ما يكون إلى فهم السبب وراء سلوكها الإدماني. إنّ الإدمان – سواء كان على صورة تناول الحبوب، أم الشرب، أم تناول

الطعام بشره، أم المشاهدة المفرطة للمواقع الإباحية - سلسلة من الأسباب المؤذية. والخطوة الأولى في هذه السلسلة، هي التفكير في ممارسة الفعل الإدماني:

---

إن الخطوة الأولى في الإدمان هي عندما تخطر الفكرة على البال، وهذا قد يكون قبل القيام بالفعل بأيام أو أسابيع.

---

وفي حالة مارجوري، فإن ملاحظة اللحظة الحاسمة قد لا يكون أمراً سهلاً، وإليكم مثلاً مختلفاً على ذلك:

### برايان

يعاني برايان إدماناً جنسياً، وهو مدرك لذلك، فهو يشاهد الأفلام والصور الإباحية على جهاز الحاسوب ساعات طويلة كل يوم. ويا للأسف، فهو يعمل باحثاً في المكتبة بوظيفة منتظمة يومياً، ما يعني أنه لن يؤدي واجبه على أكمل وجه تجاه صاحب العمل؛ وهو هنا الجامعة. كان برايان يخضع إلى مراجعات تدقيق الأداء من قبل مرؤوسيه كل ستة أشهر. ولما كان دائماً متخلفاً في أدائه، فإن هذا التدقيق أصبح يُمارس شهرياً. كان يعلم أنه غير مستقر في عمله، وأنه على وشك أن يفصل منه، وإذا حصل هذا فستكون تلك الضربة الثالثة، فهو قد فقد حتى الآن وظيفتين بسبب الأداء السيئ الذي يُعزى في نهاية المطاف إلى انهماكه في متابعة الأفلام الإباحية. كان رجلاً ذكياً، ما ساعده إلى الآن على الاحتفاظ بوظيفته، أما أرباب العمل فقد استمروا بإعطائه ما يستحق؛ لعلمهم بأنه يعرف ما يقوم به في عمله، وهم يدركون قدراته جيداً.

لقد حاول أكثر من واحد من أرباب العمل أن يسأله على حدة، عمّا إذا وُجد أيّ خطب لديه في المنزل قد يكون من شأنه تشتيت انتباهه، أو إذا كان يحتاج إلى إجازة ليستريح بعض الوقت. وفي الواقع، فإنّ تأخّر برايان في إنجاز مهمّة ما في العمل والبدء بأخرى، كان يشوبه غموض كامل أمام مسؤوليه.

لكن هذا لم يكن أحجية عنده، لقد جرّب كل ما في وسعه للحدّ من مشاهدة الأفلام الإباحية. وأمّا دفاعه الأولي ضد إدمانه فكان بالتقدّم نحوه بخطوة، وكانت هذه فكرة جيّدة مثلما شاهدنا في حالة مارجوري سابقاً. إنّ إدراك عملية الإدمان في مرحلة مبكّرة مرحلة حرجة، والذي قصده برايان في أن يسبق إدمانه هو أن يمسكه ويقضي عليه. وفي الحقيقة، لقد تصوّر إدمانه حشرة، واجبه القضاء عليها. عندما كان يبلغ من العمر عشرين عاماً، عاش في شقة تسرح فيها الصراصير وتمرح، وكان عليه أن يجوب الشقة قبل النوم كل ليلة، حاملاً علبة مبيد حشري؛ ليقضي على ما يظهر من هذه الحشرات. كان يعتقد أنّه لو استطاع فقط أن يمسكها قبل أن تظهر لمنع سيطرتها ووجودها. ولكنّ هذا الإجراء على ما يبدو، لم يحدّ من تكاثر الحشرات، غير أنّ هذا لم يردعه عن الاستمرار، بل على العكس من ذلك، فقد أحب فكرة أنّه العضلات المسيطرة، وأنّه من يضع الحدود لهؤلاء الغزاة. كان عددها هائلاً وكانت بشعة المنظر، ولكنّه أيضاً كان لا يرحم، وهذا لم يفلح في عملية إدمانه أيضاً. ففي الأيام الأولى، وبعد مراجعة أدائه في العمل، تبين أنّه قد عمل بجهد أكثر بصورة عامّة. وما أن جاء اليوم اللاحق حتّى فكر في نفسه: «حسناً، سأستعدّ جيّداً هذه المرّة قبل الموعد»، وأخذ نفساً عميقاً وقطّب حاجبيه: «إنّني مستعد الآن، لن أشاهد مزيداً من الأفلام الإباحية غداً!»، أخذ نفساً مرّة أخرى، وكان من شأن منظره أن يرهب أي عدو يراه، سواء أحشرات كانت أم أفلاماً إباحية. ومع هذا، فقد شاهد كثيراً من أفلامه ساعات طويلة في اليوم اللاحق.

شعر برايان بالهزيمة بعد هذا، فهو ربما لم يكن قاسياً بدرجة كافية مع أعدائه مثلما اعتقد. تكمن مشكلته في أنه لم يتعرف اللحظة الحاسمة مثلما هي. لقد اعتقد أنه متقدم في اللعبة كونه أعلن أنه لن يشاهد مزيداً من الأفلام الإباحية، وما نسيه هنا عندما خطرت الفكرة على باله في عدم المشاهدة، هو أنه كان فعلاً يفكر في المشاهدة. إن فكرة برايان: «سأكون مستعداً جيداً هذه المرة»، هي مثل إغلاق باب الحظيرة بعد خروج الأبقار منها! لقد اعتقد أن التعبير عن عزيمته سيمنع استمراره في طريق الإدمان. لقد كانت في الواقع هي اللحظة الحاسمة في إدمانه، وكانت تلك فرصته ليستمع إلى نفسه، ويدرك أنه اتخذ الخطوة الأولى (الخطوة رقم 1) فعلاً، ويفكر في سبب معاودته إدمانه مرة أخرى.

لقد اعتقد برايان أنه يستطيع التغلب على إدمانه بالتفوق عليه بالذكاء والمعاملة القاسية، لكن هذا الإدمان لم يكن هو العدو! بل ما يواجهه هو حاجته إلى مشاهدة الأفلام الإباحية، وهو عارض يمكن فهمه والسيطرة عليه، فبدلاً من قتال الإدمان بصفته حشرة يجب القضاء عليها، كان عليه أن يراه بصفته جزءاً لا يتجزأ منه فيدرسه ويفهمه، ويجد طرائق للتعامل معه. إن تحديد تلك اللحظة الحاسمة سيكون خطوته الأولى للقيام بذلك، لكن إيجاد اللحظة الحاسمة ومعرفتها في الإدمان يكون مضللاً عادة. وإليك المثال الآتي:

### ستيفن

عانى ستيفن شرب الكحول، وكان قد قرّر التوقف عن الشرب في أكثر من مناسبة، لكنه لم يتمكن من الالتزام بهذا مطلقاً. كان اليوم يوم سبت عندما أخذ يبحث في الثلاجة عن شيء يأكله، ولكنه لم يجد، فتناول المفاتيح واتجه إلى السيارة. توجد محال تجارية كثيرة في الجوار، أولها على بُعد دقائق فقط، ولكنه قارن في مخيلته بينها وبين المحل الآخر الموجود في سوق تجاري أكبر.

فكّر ستيفن: «لعلي أحتاج إلى أشياء أخرى، سأتجول في السوق ما دمت هناك». وباتخاذ هذا القرار، هز رأسه موافقاً على الرغم من أنه كان وحيداً. كان يعرف هذه السوق؛ فتسوّق بسرعة، وغادر إلى المحال الأخرى، وهو يعلم بوجود خمّارة إلى اليمين في نهاية الممر، فمضى نحوها، واشترى وعاء من الخمر من النوع المفضّل لديه، وعاد أدراجه إلى المنزل، فوضع وعاء الخمر والمشتريات جانباً، وجلس أمام التلفاز لمشاهدة مباراة (البيسبول). في بداية الشوط الثالث، فتح الوعاء، واستمر بمشاهدة المباراة ليكون هذا واحداً من غيره من الأوعية الكثيرة التي شربها في ذلك اليوم.

إذن، متى كانت اللحظة الحاسمة في إدمان ستيفن؟ لا بدّ من أنه كان قد فكّر في التوجّه إلى نهاية الممر نحو الخمّارة قبل شراء الوعاء. ولعل تلك الفكرة قد حدّدت اللحظة الحاسمة وهو في المتجر، عندما قرّر التوجه إلى المخرج الذي يؤدي إلى المحال الأخرى بدلاً من الاستدارة والتوجّه إلى سيارته في الخارج. كلا، كلا، لا يمكن أن تكون تلك اللحظة الحاسمة كونه اختار هذا المتجر تحديداً؛ لأنّه أراد أن يزور محال أخرى، فالخطة كانت تقتضي زيارة محال أخرى، فالمضي نحو السوق التجارية خروجاً من المتجر لم تكن اللحظة الحاسمة، حيث كان قد اتّخذ قراره قبل مغادرة المنزل أصلاً.

إنّ اللحظة الحاسمة في إدمان ستيفن في ذلك اليوم كانت قبل ذهابه إلى الخمّارة بكثير، أو إلى المتجر، ولم تكن أيضاً في الوقت الذي فكّر فيه بشرب الكحول، بل كانت في اللحظة التي انتقى فيها المتجر الموجود قرب الخمّارة، وفي تلك اللحظة، كان قد اتّخذ خطوته الأولى بتناول الشراب بعد هذا بساعتين.

كان ستيفن قادراً على إخفاء هذه الخطوة الأولى عن نفسه، على عكس مارجوري وبرايان، ففكرة الشرب لم تخطر على فكره الواعي. وقد اصطنع مُسَوِّغاً (محاولاً جعله عقلاً نبيّاً) يتعلّق بسبب مروره بالخمّارة حتّى من دون التفكير في ذلك. إذن، يجب علينا أن نجري تعديلاً بسيطاً على دور اللحظات الحاسمة:

---

إنّ اللحظة الحاسمة في سلسلة الفِكر والمشاعر والأفعال التي تقود إلى سلوك إدماني، قد تكون قراراً باتّخاذ الفعل الذي يكون بدوره أقرب إلى السلوك الإدماني، أكثر من كونه فكرة واعية عن النشاط الإدماني نفسه.

---

ولمّا كان السلوك الإدماني لا يخطر على البال بتاتاً، فقد يكون من الصعب تحديد هذه اللحظات الحاسمة. وفيما يأتي توضيح لذلك: كان على ستيفن –والآخرين الذين قابلناهم في هذا الفصل من الكتاب – أن يدركوا كيف يمنعون أنفسهم من معرفة دافعهم الحقيقي. والطريقة التي خدعوا بها أنفسهم قد تُسمى أنماطاً دفاعية. فإنّ معرفة نمطك الدفاعي أداة أساسية لتجنّب المضي في مسلك الإدمان، وإنّ تعلّم هذه الأداة هو الخطوة اللاحقة في التخلّص من الإدمان.

