

## أربع طرائق تساعدك على التعامل مع الإدمان إلى الأبد، إذا كنت تعرف نفسك

### 1. توقع تكرار الفعل الإدماني

إنّ تعرّفك القضية العاطفية الكامنة وراء مشاعر العجز المهيمنة مثلما شاهدنا، ضروريٌّ لتوقّع تكرارها. فإذا أدركت الموضوع، فستكون قادراً على توقّع الحالات شديدة الخطورة، التي تجعلك تشعر بأنك مقيّد، وتؤدي إلى المحفّزات الإدمانية.

في قضية دونالد، عزّزت الأحداث فكرته عن نفسه بصفته فاشلاً، وحفّزت أيضاً مشاعر عارمة بالعجز لديه. وقد كشفت هذه اللحظات ضعفاً عاطفياً عميقاً في حياته، مع أنّه لم يلاحظ القضية العاطفية المشتركة التي تربط بين هذه اللحظات. ولو فعل ذلك؛ لأتّضح له مسبقاً أنّ اختياره الوظيفة سيولّد شعوراً سيئاً لديه – وهذا دليل مرّة أخرى في نظره – على أنّه كان فاشلاً.

وفوق هذا كله، كان سيعرف حتّى قبل بدء بحثه عن الوظيفة بأشهر، أنّه سيكون عرضة لمخاطرة تدخين (الكوكايين)، وبمعرفة هذا مقدّماً، سيكون متهيئاً له عاطفياً، وستكون لديه فرصة جيّدة بعدم الوصول إلى محفّز إدمانه.

إنّ قصة مارجوري وحفلة نهاية الأسبوع، تقدّمان مثالاً آخر يبيّن كيف أنّك تستطيع استعمال المعرفة النفسية الأعمق للتنبؤ بالنشاط الإدماني بوقت طويل. ولعلّك تتذكّر أنّنا تتبّعنا اللحظة الحاسمة – عندما فكّرت بداية في استعمال الحبوب – قبل خمسة أيام من تناولها. لكننا الآن نستطيع أن نضيف شيئاً إلى هذه القصة، فلو أدركت تاريخها باحتجاز نفسها في خدمة الآخرين، لأدركت خطورة العودة إلى الحبوب قبل شهور كثيرة، عندما خطر على بالها بداية فكرة إقامة

حفلة! ومن ثمّ كانت تستطيع عندئذٍ اتّخاذ قرارات مباشرة، من شأنها الحيولة دون الوصول إلى اللحظة الحاسمة نهائياً.

## 2. الخروج من المصيدة في اللحظات الحاسمة

تستطيع أن تدرك من خلال تحديدك الموضوع العاطفي العام الكامن وراء شعورك بالعجز، كيف أنّ هذا الموضوع يجعلك عرضة لممارسة أنشطة، بوصفها تكراراً لمشكلات قديمة مؤلمة سواء كانت مبرّرة أو لا. ففي حالة دونالد، كان لديه ميل بسبب استخفافه بنفسه، إلى تقبّل الخسارة وخيبة الأمل، كأنّهما دليلان جديدان على كونه فاشلاً. ومن ثمّ، فإنّ مروره بخيبة الأمل على هذا النحو، قد جعل ردّة فعله العاطفية شديدة عند حدوث هذه الخيبة. فلو كان مدركاً لهذا النمط، لجعله اليأس والغضب الناتجان من رفض طلب وظيفته، يتنبه لأنّ هذه القضايا كانت جارية على قدم وساق، وكان ظهور هذه المشاعر المفزعة وحدها سبباً كافياً كي يتوقّف ويفكّر. سيكون بهذا الوعي قادراً على فصل خيبة الأمل الحالية عن شعوره المهيم بالفشل طوال حياته، ويصبح شعوره بخيبة الأمل أكثر قابلية للمعالجة.

إنّ حالة ماري تعرض مثلاً آخر على قوّة ردّة فعلها - عندما نسي تشاد مناسبة عيد ميلادها - التي كانت ستقودها إلى حقيقة أنّ مشاعرها القديمة كونها غير محبوبة قد انطلقت مجدداً، وهذا من شأنه أن يضع نسيانه المناسبة تحت الدراسة، ويمنع وقوعها في مصيدة عجزها مجدداً.

## 3. فهم حياتك

إنّ فهمك المشاعر الكامنة وراء شعورك بالعجز، لا تمنحك رؤية أوضح عن سلوكك في الوقت الحالي فقط، بل في الماضي أيضاً. لم يشعر دونالد بأنّه فاشل فقط، بل عاش أيضاً خارج واقع كونه فاشلاً، وذلك بعدم التنبّه عملياً لطريقة إدارة

شؤون حياته خلال أعوامه التسعة والعشرين الأولى. إنَّ نظرتَه العقلانية كانت تعني له عدم وجود فرق بين فقدان الوظيفة تلو الوظيفة، لمَّا كُتِبَ عليه ألاَّ ينجح أبداً بأيِّ حال. وبصورة أعمق، كان يتَّخذ قرارات مدمرة - دون أن يكون مدركاً لذلك - نابعة من اللاوعي وراء غضبه بشأن عدم رد الفضل إليه في أي شيء يفعله. إنَّه لم يكن فاشلاً فقط، بل فاشلاً بقوة. وكلِّما فشل تدمَّر وكأنه يقول إلى رؤسائه ومسؤوليه: «لن تعترفوا بأدائي الجيِّد في الأحوال جميعها، فلماذا أزعج نفسي؟ إنَّكم تعاملونني بصفتي إنساناً لا قيمة له وسأعاملكم بالطريقة نفسها. إنَّكم ستدفعون لي وستأخذون مني أقل ما يمكنني من الأداء في العمل». وبإفشال نفسه بصورة متكررة، فإنه قد أوجد مصيدة العجز القديم نفسها لطفولته بالتحديد، وأعاد إيجادها.

وبتكرار هذا الفشل عبر السنوات، بدت هويته بوصفه فاشلاً حقيقية له. وكلِّما استمر النمط مارسه دونالد بالطريقة نفسها التي مارسه بها في حياته، بدلاً من ممارسة سلوك له دور في تعزيره. لقد كان إدمانه جزءاً من هذه الحلقة، حيث إنَّه أظهر مشاعره بالعجز عن طريق حدث بديل، وهو تناول المخدَّرات. وكلِّما عزَّز هويته الذاتية بوصفه فاشلاً، تعاطى المخدَّرات بصورة أكبر ليتدبر مشاعره المقرونة بالعجز، وأسهم استعماله للمخدَّر في فشله. ولو أدرك القضية المركزية في حياته، وكيف أثَّرت في طريقة عيشه من يوم إلى آخر، لجعل الأمور تبدو منطقية من حيث وصوله إلى الحالة التي هو عليها الآن، وكيفية الخروج منها.

#### 4. قلب الطاولة على إدمانك، واستعماله لتصبح خبيراً بنفسك

إذا كنت لا تعرف القضايا الملتبسة الرئيسة في حياتك إلى الآن، فإنَّ الاستماع إلى مشاعرك وفكرِك في اللحظة الحاسمة: أي لحظة اليأس، سيساعدك على اكتشافها.

إنَّ الاهتمام بعناية في كل مرّة تقع فيها، له فائدة أخرى كلّما وقعت في مصيدة العجز: إنّه أسهل الطرائق لمعرفة الضعف الشخصي المحرّك لإدمانك. فلو استمع دونالد إلى فكره ومشاعره في اللحظة المؤلمة التي رُفض فيها طلبه للوظيفة، لأدرك فرصة اكتشاف شعوره العميق المتجذّر بالفشل، ولاحظ أيضاً التاريخ الطويل لهذه الفِكر والمشاعر عبر حياته كلّها، حيث ستكون هذه خطوة قصيرة تجاه فهمه وإدراكه أنّ ردّة فعله الآن - أي الشعور بالفشل - كانت هي نقطة ضعفه المركزية. لم يكن دونالد يشعر بأنّه مقيدٌ وغازبٌ بسبب عدم حصوله على الوظيفة، بل لأنّ هذا الحدث بعث من جديد قضيةً قديمةً كانت مصاحبةً له في حياته.

