

حتى إن لم تكن تمتلك النقود لشراء المخدرات، وكانت تنام في الشارع، فمن المرجح جداً أن تجد المخدرات بوسائل أخرى، وأن تعاني العواقب المترتبة على ذلك. ولما كان تمكين الناس أو عدم تمكينهم لا يغيّر في دافعهم الإدماني؛ فمن غير المنطقي أن نفترض أنه بحجب الدعم عن الابن فإنك ستحسّن من إدمانه أو إدمانها. وعليه فإن أفضل شيء يمكنك عمله على الرغم من صعوبته، هو أن تعدّ ما لديك من متطلبات ولا سيّما ربط استلام المساعدة ببدء علاج الإدمان والاستمرار فيه، والتطلّع إلى اليوم الذي تنتهي فيه مراهقة ابنك.

هناك نقطة مهمّة أخرى، وهي أنّه عندما تظهر على ابنك علامات الضيق والقلق مثل جين، فمن المهم جداً البحث عن استشارة نفسية متخصصة. فإذا كان الإدمان مرتبطاً باضطراب عقلي كبير، فعليك أنت وابنك المدمن أن تعرفا ذلك؛ حيث إن معالجة الاضطراب العقلي هنا هو أهم الأولويات، وإنّ تقويم الحالة سيزوّدنا بالمعلومات الضرورية عن احتمال إيذاء الطفل نفسه عمداً.

## أثر إدمان الوالدين في الأطفال

مثلاً يعلم الجميع، فإنّ مقدرة الطفل على إدراك ما يدور من حوله تتطوّر مع نموّه، وكذلك قدرته على تحديد مشاعره الذاتية وفهمها أيضاً. إنّ الأثر العاطفي لإدمان أحد أفراد العائلة في الأطفال الصغار، سيعتمد على كلّ من عمر الطفل، والطرائق العملية التي تتأثر فيها حياة الطفل بالإدمان.

لا يكون الإدمان مرئياً للصغار في العمر دائماً. فعلى سبيل المثال، عندما يكون إدمان الآباء في القمار القهري، فلا يوجد سلوك مرئي للطفل فيما يتعلق بالإدمان في حد ذاته، بل يكون بالآثار المترتبة عليه، مثل شجار الوالدين مع بعضهما. وهنا، فإن المخاوف لدى الطفل تشبه المخاوف في أي عائلة فيها شجار، وغضب، وتوتر، وإحباط بين الآباء. وفي كل الحالات المماثلة، فإن الأمثل هو في أن يتحدث الوالدان (معاً أو بصورة منفصلة) إلى الطفل؛ ليوضحا التوتر الموجود في العائلة بلغة يستطيع الطفل إدراكها، وليؤكد له أنه بأمان، وسيكون كذلك إلى الأبد. والأهم من ذلك هو الاستماع للطفل؛ للتعرف إلى همومه. وهذه الهموم عند صغار السن، قد تكون غير مرتبطة واقعياً بمشكلات الوالدين، ومختلفة عما يتوقعه. أما بعض الأطفال، فقد يفهمون جيداً ما معنى أن تخسر نقوداً على سبيل المثال، وما سبب التوتر بين الوالدين، وذلك الطفل يقف وجهاً لوجه مع ما يعنيه أن تكون مدمناً عند أحد الوالدين. إنّه هذا الموقف الخاص بالإدمان الذي ستركز عليه فيما يأتي.

### معنى الإدمان عند الأطفال

اعتماداً على عمر الطفل، فإن الإدمان عند أحد الوالدين قد يعني أي شيء، بدءاً من فقدان الأمان بصورة أساسية، إلى فقدان الطفل قيمته الشخصية في العائلة.

## معنى الإدمان عند الأطفال صغار السن

عندما يكون الإدمان مرتباً جداً للأطفال، كأن يكون الأب ثملاً، أو منتشياً بفعل المخدرات، فإن هذه التجربة تكون مرعبة في نفوسهم. إن الأطفال في حاجة – ويفترضون أن آباءهم مدركون هذا – إلى رمز بالغ قادر على تأمين الحماية لهم، وتكمن النظرة إلى الآباء في أن لديهم القدرة على السيطرة على عالم الطفل كاملاً، الأمر الذي يسبب خيبات الأمل حينما يكتشف بعض الأهل أن العكس هو ما يحدث؛ يعد إلغاء حفلة سبباً كافياً ليشعر الطفل بغش والديه، اللذين كان عليهما أن يتحكما في الظروف الجووية: «ولكنك وعدتني!» وهذا يشبهه – ولكن بصورة مطلقة هنا – نظرة الأطفال الذين يعدون الآباء قادرين على السيطرة على أنفسهم، فهم مخلوقات ذات سلطة ونفوذ، وعليهم إبقاء أبنائهم بأمان.

وفي هذا السياق، فإن الوالد الذي يفقد السيطرة على نفسه ينسف شعور الطفل الطبيعي بالأمان، « ليس أبي وأمي من فقد السيطرة، بل إنّه العالم»، لذا فإن من الأهمية أن يدرك الآباء حجم الخوف الذي يسببه فقدانهما السيطرة على الأمور عند أبنائهم. وبالتحدّث إلى الطفل، علينا أن نوّكد له أننا ما زلنا نمسك زمام الأمور بأيدينا، وأننا لم نفقد السيطرة على عالمه، وقد يكون هذا أكثر أهمية من الاعتذار له أو توضيح سبب سلوك الوالدين. إن آثار هذا الأمر في الأطفال، يوّكد ضرورة إخفاء سلوك فقدان السيطرة عنهم قدر المستطاع.

## معنى الإدمان عند الأطفال الأكبر والمراهقين

مع نمو الطفل، فإن إدمان الوالدين ينتقل من إيجاد خوف عام لعالم فوضوي، إلى إيجاد محاولات لمعرفة أسباب مشكلاتهم. إن للطفل الأكبر عمراً القدرة على إيجاد طيف أوسع للسلوك الإدماني، فالإقبال على التهام الطعام، والمقاومة وأي فعل قهري آخر، أو سلوك إدماني، يمكن أن يعدّ الآن مؤشرات إلى فقدان الأهل

السيطرة. إن تأثير إدمان الأهل على الأبناء الأكبر يعتمد على علاقتهم بالأهل، وقدرتهم على إبقاء قنوات الاتصال مفتوحة مع الأبناء، ما يسمح لهم بسماع صوت الطفل ومشاعره، وبهذا لا يضطر إلى أن يكون وحيداً مع مخاوفه، فقد تكون مشوّهة وغير واضحة، مقارنة مع الاحتمالات الحقيقية.

### آثار إدمان الأهل في احترام الطفل واحترام الذات

يحتاج الأبناء جميعاً إلى أن يحترموا آباءهم من أجل شعورهم بالأمان، ومن أجل مصالحتهم العاطفية، فالآباء الذين يتمتعون بالاحترام يمنحون أبناءهم الشعور بالأمان؛ لأنّهم يعتقدون أنّ باستطاعتهم الاعتماد عليهم، ولما كان الأطفال يتوافقون مع والديهم، وينظرون إليهم نظرة إيجابية، فإنّ هذا يشعر الطفل أيضاً بقيمته، وهذا صحيح عندما يكون الأولاد أصغر عمراً، ويستمر خلال المراهقة. وعلى الرغم من أنّ أهميّة التماثل مع الوالدين في المراهقة المبكرة يغلفها قناع التمرد في ذلك العمر، فالمرهقون الذين يقولون إنّهم لا يكثرثون بما يبدو عليه والديهم، يقولون هذا لأنّهم في مرحلة البحث عن هوياتهم ومعرفتها بعيداً عن الأهل. ولكن طالما لم ينضجوا تماماً، فإنّ ذلك الادّعاء لا يمكن عدّه أمراً مسلماً به، وتظل الطريقة التي يتصرّف بها الآباء مهمّة لنظرتهم إلى أنفسهم.

عندما يتصرّف الوالدان بصورة متقلّبة مثلما في الإدمان، فإنّهم يفقدون احترام أبنائهم غالباً، الذين بدورهم يفقدون شعورهم بالأمان واحترامهم أنفسهم، فنحن البالغين - مع فهمنا لطبيعة الإدمان - لا نفقد احترامنا للأشخاص الذين يعانونه، لكن الصغار ليسوا في ذلك الموقع، لأنّهم يحملون التفسيرات غير الصحيحة بشأن الإدمان الذي عاناه البالغون في الأعمار كلها؛ إنّهُ إشارة إلى الضعف، وقلة الأخلاق، والأنانية، وانعدام الاهتمام بالآخرين. وقد يُعبّر عن هذه المشاعر علانية أو تبقى دفينّة. فالأبناء الكبار والمرهقون يعبرون عن

ذلك بصورة مفتوحة، في حين يكون الأطفال الأصغر سنًا أقل قدرة على التعبير عن مشاعرهم، وهم يحتاجون إلى مساعدتهم على التعبير عما يفكرون فيه سرًا.

وفي كلتا الحالتين، فإنّ الهدف هو شرح طبيعة الإدمان بمفاهيم مقبولة للطفل؛ لإفهامه أنّ الإدمان علامة لمشاعر إحباط في الآباء المدمنين، وإنّه لا علاقة له بالضعف والأخلاق وعدم حب الأبناء. ومن الأهميّة بمكان، أن يعلم الطفل بأنّ غضبه، وإحباطه، وحرزته طبيعي جدًا ومبرّر. ولعلّ الطفل يواجه مشكلة في ازدواجية إدراكه أنّ الآباء يعانون مشكلة ما، وأنّ له الحق في الاحتفاظ بشعوره تجاه ذلك، ولا سيّما التعبير عن الغضب. وحتّى الكبار يمكن أن يواجهوا مشكلة مع هذا مثلما ناقشنا سابقاً، فالناس يفكّرون في الأمور من منطلق الصواب والخطأ، ما يجعل فهم مشاعر كلا الطرفين وتقويمها في علاقة يسودها الصراع، صعباً. وعندما يتعلّق الأمر بالأطفال وآبائهم، يكون هذا الأمر صعباً جدًّا؛ فالآباء يريدون أن يكون آباؤهم على أحسن حال، ويتّصفون بالحكمة والقوّة، فلو نظروا اليهم بغير هذا المنظور، فسيقودهم إلى حالة من الفوضى. وللحفاظ على هذا الشعور الضروري عن صلاح الآباء، فإنّ الآباء قد يلومون أنفسهم على المشكلات. وقد يأخذ ذلك صورة لفظية على لسان أحدهم في لوم نفسه: «لو أنّني لم أخذل والدي، ولم أسبب له خيبة الأمل، لما تناول المشروب حتّى الثمالة». وقد يلومون أنفسهم على سلوكهم الشخصي: «لا بدّ من أنّني شخص سيّئ لحمل هذه الفكرة عن والدتي». وفي كلتا الحالتين، من المهم أن نستمع إلى مشاعرهم، وأنّ نمثّنتهم فيما يتعلّق بمخاوفهم. قد تقول والدة لابنها: «لو أنّ والدتي فعلت ما فعلت فسأكون غاضبة منها أيضاً، والحقيقة إنّني غاضبة من نفسي وكلانا محبط بسبب ما فعلته شخصياً، ودعنا نتحدّث دائماً عن كيفية شعور كلانا تجاهي عندما أفعل أشياء كهذه».

## آثار إدمان الوالدين في ثقة الأبناء

يتداخل الوثوق بالآباء مع احترامهم بالتأكيد. ومثل البالغين، فإن الأطفال يفقدون احترامهم لأولئك الذين لا يستحقون هذا الاحترام، بمن فيهم الأب والأم. وهناك قضية أخرى تتعلق بفقدان الثقة؛ فعندما يعدّ الأبناء آباءهم فاقدى الأهلية للثقة فإنهم لا يستشيرونهم، أو يطلبون عونهم وإرشادهم. وفي حالة الإدمان، فإن هذا يعني أن الابن يكون أقل احتمالاً للاستماع إلى تفسيرك للمشكلة. إن الأبناء الأقل سنّاً قد يتعاملون مع فقدانهم الثقة – كأن تقول: إنك لن تكرر فعلك الإدماني – بصفته دليلاً على أنك لست أهلاً للثقة عموماً، ونتيجة لذلك فمن الأهمية الالتزام بالقاعدة الآتية:

---

إياك أن تخبر طفلاً (أو مراهقاً أو بالغاً) أنّ سلوكك الإدماني – من جهتك أو من جهة زوجتك – لن يتكرر ثانية؛ لأنّ هذا النوع من الوعود، على الرغم من أنك تقطعه لتجعل الطفل يشعر بالراحة والطمأنينة في تلك اللحظة، لكنه قد يكون خيبة أمل وشيكة.

---

وحتى قولك: إنك ستبذل قصارى جهدك لتتوقف، فإنّ الطفل يعدّه وعداً منك، فأنت القدوة المثلى في حياته، وإذا قلت إنك ستبذل قصارى جهدك، فسيفترض أنك ستنجح في ذلك، لذا عند التحدّث إلى طفلك، من الأفضل أن تصف صعوبة الموقف عليك (أو على زوجتك) لمعالجة المشاعر المؤدّية إلى سلوكك الإدماني، وقد تضيف بأنك أو زوجتك تحاولان السيطرة عليه، ولكن لتجنّب خيبة الأمل أو فقدان ثقة الطفل بك، عليك أن توضح له بطريقتك أنّه من المرجح للسلوك أن يستمر مدةً بسيطة في الأقل، وإذا لم يضعف السلوك فعليك أن تصارح طفلك بذلك أيضاً، ما سيقبّل من مشاعر الطفل بأنّه قد كُذّب عليه، ويساعده أيضاً على التعبير عن مشاعر الإحباط والحزن التي تعتريه.

أفضل وسيلة للحفاظ على الثقة، لا تكون بإطلاق الوعود بتغيير السلوك الإدماني، بل بأن تكون أميناً في مدى صعوبة تدبّر المسألة، وبإثبات الثقة في أمور أخرى خارج سياق الإدمان.

يكون الأطفال الأكبر سنّاً والمراهقون أقل عرضة لعولمة مسألة فقدان الثقة، ومن المرجح أكثر أن ينظروا إلى المشكلة بصفتها منفصلة عن المجالات الأخرى فيما يتعلق بثقة الوالدين. والمشكلة الكبرى لديهم هنا، هي أنهم قد لا يلجؤون إلى طلب النصح إلى الأهل المدمنين.

يمكن التعبير عن هذا بما يأتي: «لماذا عليّ أن أسألك عن كيفية القيام بأي شيء؟ فأنت لا تستطيع إدارة حياتك الخاصة!» ومن المؤكد أن هذا يتضمّن فقدان الثقة في الأهل الذين نرى قيمتهم الكلية قد تشوّهت، ولكن يوجد شعور معيّن آخر؛ هو أنّ وجهات نظر هذا الأب عن شؤون الحياة لا يمكن الوثوق بها. ولما كان الأطفال والمراهقون يحتاجون بانتظام إلى المساعدة على اتّخاذ القرارات فإنّ هذه خسارة كبيرة لهم.

إنّ الشباب الصغار في السن يستشيرون بعضهم بخصوص النصح والإرشاد في المواقف الصعبة - وأحياناً تكون النتائج سيئة -، ومن المرجح أن يقوموا بهذا بصورة أكبر إذا شعروا أنّ الأهل ليسوا أهلاً للثقة. أما الصغار، فإنّ أمانة الأهل وانفتاحهم أمران حاسمان في إعادة بناء جسور الثقة وتعزيزها في الأبناء، فعندما يكبر الأطفال سيقبلون من النظرة المتألمة إلى الأهل، وسيتفهّمون طبيعة الصراع وملاساته مع الإدمان الذي يفرق فيه الأهل. ومن الأهمية أن نتبنّى موقفاً منفتحاً فيقول: «إنّني أواجه وقتاً عصيباً في محاولة السيطرة على هذا الإدمان، وأعلم أنّ الأمور صعبة عليك وعلى العائلة، لكنني مع هذا، ما زلت والدك (والدتك)، لقد عشت حياة طويلة ولست غيبياً (ة)، وما زلت

قادراً على إعطائك بعض النصح عن الأمور التي تواجهك أو مساعدتك على التفكير في مشكلاتك. المهم ألا تسألني وأنا محبط (ثمل، ألتهم الطعام بشراهة)، وأنا بدوري سأحاول ألا أقدم لك النصيحة وأنا بتلك الحالة!».

### قضايا خاصة عند مناقشة الإدمان مع أطفالك الصغار

عندما تناقش الإدمان مع طفلك، أو تستمع إلى بعض همومه، ضع نصب عينيك أن مخاوفه وقلقه قد يتشوهان ويزدادان مقارنة بطريقتك في التفكير. فمثلاً عندما يكون والد طفل صغير في حالة سُكر أو منعزلاً في غرفة يشاهد الرياضة التي راهن عليها، فإنّ الطفل قد يقول إنّ والده يكرهه، أو حتّى يريد أن يقتله. يمكن أن يكون فكر الطفل معداً للاعتقاد بأنّ والده غاضب منه، ولكن ستفاجأ بشأن مخاوفه من قيام والده بقتله.

وبالرغم من هذا، فإنّ هذا النوع من الفكر شائع لدى الأطفال الذين تكون مشاعرهم الرئيسية طافية على السطح. وفي حالات أخرى، فقد يفسّر الطفل سلوك الوالد بأنه انتحاري، أو يعبر عن مشاعر عن إيذائهم أنفسهم أو أجسامهم. وقد يضمّن الأطفال العالم كاملاً في فكرهم، فالعالم سينتهي في فكرهم أو أنّ وحوشاً ستأكل المنزل، أو الطفل، أو الوالد. وغالباً - مثلما تشاهد - فإنّ هذه المشاعر تشير إلى الخوف والعدائية التي يعيشها الطفل، وقد يكون بعضهم من النوع المتقبّل للإحباط والخوف أصلاً، فالشعور بنهاية العالم يعبر عن شعور الطفل بكارثة وشيكة الحدوث، ولكن معناها قد يكون بسبب الوحدة والإحباط. من الأهمّية أن نحاول الاستماع، بغض النظر عن نوعية المشاعر التي يحاول الطفل التعبير عنها بأسلوبه الخاص؛ فبالحديث إلى طفلك عن مشاعره وتعديل مخاوفه، فإنّك تعزّز فيه الشعور بالأمان، وتفصل مشاعره عن الفكر المخيفة التي اخترعها في ذهنه.

وإيكم هذا المثال:

تيمي (طفل عمره أربعة أعوام، وُضِعَ تَوّاً في سريرهِ): أخاف الذهاب إلى النوم يا أمي عندما يتصرّف أبي بتلك الطريقة المضحكة، أخاف أن يدخل ويؤذيني.

- لن يؤذيك أبوك أبداً، فهو يحبك. لماذا تعتقد ذلك؟  
بإضافة هذا السؤال بدلاً من الاكتفاء بطمأنة الطفل، تشعرينه أن لا بأس بوجود تلك الفِكر والمشاعر لديه، وتريدينه أن يحدثك عنها.

- ما الذي يخيفك؟

- إنه يصبح مختلفاً ومجنوناً.

- ماذا تقصد بكلمة «مجنون»؟

- إنه مجنون حقاً، يشبه الوحش الذي شاهدته في التلفاز. لقد جن جنونه وقتل الناس.

- أبوك لن يؤذيك أبداً؛ فهو ليس وحشاً.

- ولكنه يتصرّف مثل الوحش.

- أحياناً يصيبه الإحباط وهذا يخيفك. إنني أعرف لماذا يصبح كذلك،

فهو يكون قلقاً بشأن أمور معيّنة فيتناول الكحول، ما يجعله يشعر بسوء

أكبر. إنَّ أباك يعرف هذا ويحاول التحسّن بشأن التعامل مع مشاعر

الإحباط، وقد تحدّثنا في هذا الأمر، لذا فالأمر لا يربعيني. ربما نتحدّث

معاً أنا وأنت إليه بهذا الخصوص غداً، ولن تكون في حاجة إلى الخوف

منه، وفي النهاية، فإنَّ إحباطه وتصرفاته لا تعنيان أنّه وحش، فهو ليس

أخضر مثل الوحش كما تعلم!

- أعلم ذلك، ولكنه يتصرف مثل الوحش.

- أعلم أنّك تخاف، وهذا أمر صعب؛ فأنا شخصياً كنت أخاف كثيراً عندما كان أحد والديّ يصاب بحالة مماثلة من الإحباط.
- حقاً؟
- بالتأكيد، وقد كنت أروي لنفسي قصصاً وأنا خائفة عن أماكن جميلة. ماذا تفعل وأنت خائفة؟
- لا أعلم.
- حسناً، ماذا فعلت عندما كان أبوك محبطاً في المرّة الأخيرة؟
- لقد اختبأت في سريري فقط.
- حسناً إذن، فأنت لا تخبر نفسك قصصاً جميلة؟
- لا.
- لا بأس، لعلك تفكر بطرائق أخرى تجعلك تشعر بالتحسّن عندما تشعر بالخوف.
- لا أعلم.
- لنرَ إن كنّا نستطيع التفكير في شيء ما.
- تيمي (يستند في جلسته): أستطيع ارتداء ملابس سوبرمان.
- تلك فكرة جيّدة يا بني.
- تيمي (يغمزه الحماس): أستطيع أن ارتدي درعاً وأحمل سيفاً.
- جيّد، وماذا أيضاً؟
- أستطيع الحصول على جيش كامل (ملوّحاً بيديه)، وسأقول: «هيا أيّها الرجال، دعونا ننال منه». (أصدر حركات طعن قوية.)
- على مهلك! من المفترض أنّك ذاهب إلى النوم، وأبوك لن يؤذيك أبداً، إنّه يصاب بالانزعاج أحياناً، ونحن نعلم ذلك، ونعمل جادين على معالجة الأمور. دعنا نتحدّث أكثر عن هذا في الصباح، حسناً، نستطيع التحدّث عن أشياء تفعلها عندما تشعر بالخوف، ونستطيع التحدّث إلى أبيك، هل اتفقنا؟

- هل أستطيع ترك الغرفة مضاءة؟
- لا بأس، تصبح على خير.
- تصبحين على خير.

ما زال تيمي في حاجة إلى أن تبقى الغرفة مضاءة، ولكن والدته ساعدته عن طريق توضيح مشكلة والده، بطريقة يستطيع أن يفهمها، وبمساعدة تيمي بالتركيز - والتشارك معه في ذلك - على مشاعر خوفه؛ فهي لم تتكر مخاوفه، ولم تحاول أن تجعله يتناساها، ولم تحاول إنكار حقيقة سلوك والده المرعب، بل قادت انتباهه تجاه مشاعره بدلاً من فكرة أنه سيقتل. لم يكن على تيمي أن يكون وحيداً مع مخاوفه؛ لأن والدته عرفت بشأنها ومرّت بها، فلو استطاع الحديث إلى والده في اليوم اللاحق، فسيكون هذا رائعاً لطمأنته ومساعدته على الاستمرار في رؤية والده، بصفته الحليف لا العدو.

ستكون هذه المحادثة واقعية أكثر مع الأطفال الأكبر سنّاً والمراهقين، فيما يخص فهم الطفل للمشكلة وإدراكها، ولكن حتى مع الأطفال الأكبر سنّاً فمن المهم أن نصغي إلى أفكار تفترض أنت أن الطفل قد فقد اهتمامه بها منذ مدة طويلة.

ومن ثمّ، فإنّ طفلك يعلم ما هو متوقّع منه في مثل عمره، لذا فإنّ هذه المخاوف الأقل شأنًا، قد تكون هي الهواجس الأكثر إحراجاً، وقد تجعله الأكثر شعوراً بالوحدة، وبتقبلك هذه المخاوف فإنك تقدّم له مساعدة كبيرة.

في الجزء الرابع - آخر جزء في هذا الكتاب - سأناقش كيف أنّ مختصّي المعالجة يستطيعون استعمال الخطوات التي ناقشناها لمعالجة الأشخاص المدمنين. وإذا لم تكن معالجاً، فإنك ستكون حرّاً في تخطّي الخطوات من دون أن تشعر بأنك قد خسرت شيئاً. لكنك بمواصلة القراءة حتى هذه النقطة فإنك تكون - مثلاً أمل -؛ قد توصّلت إلى رؤية الإدمان على حقيقته؛ بأنه عارض عاطفي وشائع، يمكن السيطرة عليه إذا فهمنا طبيعته النفسية.

