

الفصل السادس

تقنيات نوعية في تطبيق العلاج الانفعالي - العقلاني على المدمنين (الكحول أو المواد المخدرة)

رغم أن العلاج العقلاني - الانفعالي يتضمن إعادة بناء التفكير أو البنية المعرفية ومناهضة الأفكار، فإن هذا العلاج هو دوماً وأبداً يتضمن عدة تقنيات سلوكية وانفعالية. كما وأن هذا النمط من العلاج يشجع على الأخذ ببعض الأساليب العلاجية التي تفترض أنها تحفز وتشجع حدوث تبدلات عميقة وتفضيلية عند معظم المرضى (Bernard 1986, Ellis 1985).

في هذا الفصل سنتكلم عن معظم التقنيات المعرفية للعلاج الانفعالي - العقلاني الهامة التي غالباً ما يؤخذ بها وتطبق عند علاج مرضى الادمان على الكحول والمخدرات.

١ - مناهضة المعتقدات الخاطئة:

كما ذكرنا في الفصول السابقة يركز العلاج العقلاني - الانفعالي على مناهضة المعتقدات والأفكار الخاطئة مناهضة ماحقة لا هوادة فيها والتي تؤول وتؤدي الى ازعاج أصحابها وخلق اضطرابات انفعالية حيال مسألة الادمان (أو أي مشكلة أخرى غير محددة) ولتعميق مفهوم المعالج أو القارئ عن هذه التقنية نذكر له أهم أنواع المناهضة:

أ - المناهضة تعابير الالزام والجبرية والمطالب (musts, shoulds,
(demands

المعتقد الخاطيء :

يتحتم عليّ أن أكون قادراً على شرب الكحول بالمقدار الذي
أرغبه، والأ أعاني من النتائج الشيطانية». الآن لنحلل ما يجب
مناهضته في هذا الحديث مع الذات الذي ذكرناه.

١ - المناهضة disputing لماذا يتحتم عليّ وهذه صيغة فيها صفة
الالزام.

المعتقد الخاطيء : «لأنني أرغب فيه».

٢ - المناهضة : «لماذا يتحتم عليك أن تحصل على ما ترغبه».

المعتقد الخاطيء : «لأنني سأشعر بالراحة بأفضل ما كنت أو ما
أنا عليه الآن».

٣ - المناهضة : «قدم البرهان على أنك فعلاً ستشعر بشعور أفضل من
السابق من خلال تعاطي الكحول أو المخدر».

المعتقد الخاطيء : «لأنه من المستحسن أو أنه لأمر جيد أن
يشعر المرء بالارتياح».

٤ - المناهضة : «إنه لمن المستحسن : أين البرهان :

- ان عليك أن تنال الأمور الجيدة وأحسنها .

- وانك ستحصل عليها على المدى البعيد بالشرب أو تعاطي
المخدر بالمقدار الذي ترغبه؟

- جواب المتعالم الذي طرحت عليه تلك التساؤلات : أعتقد

أنه لا توجد أية دلالة أو برهان على مقولتي السابقة الذكر،

علي في الواقع ألا أشرب حتى عندما أرغب بالشرب .
- المعالج : بالطبع عليك ألا تشرب الآن يستحسن أن تقنع
ذاتك بهذه النتيجة التي توصلت بقراءتها كل يوم لعدة مرات
حتى تصبح شديد الاعتقاد بها .

ب - المناهضة تضخيم الحوادث وتهويلها باستخدام تعبيرات :
مخيف ، مريع :

المعتقد الخاطيء المراد دحضه هو التالي :

«إنه لأمر مخيف إذا لم أشرب الخمر أو لا أتعاطى المخدر لذلك
لا بد وأن أشعر بالقلق .

١ - المناهضة : «لماذا هذا الأمر مخيف؟»

الاعتقاد الخاطيء : لأن الأمر مزعج جداً .

٢ - المناهضة : «انه لأمر مزعج ، ولكن ما الذي يجعل الازعاج
فيحوله الى أمر مخيف أو مريع؟»

الاعتقاد الخاطيء : لأنك لا ترغب أن يكون الأمر سيئاً
للدرجة الموصوفة .

٣ - المناهضة : «لذا فأنت تسير إذن الكون - أليس هذا صحيحاً؟»

الاعتقاد الخاطيء : كلا ولكن يجب أن أتمكن من السيطرة على
انزعاجي .

٤ - المناهضة : «هذا أمر كبير ، ولكن هل تقدر على ذلك وتفرضه على
نفسك؟»

جواب المتعالج : كلا ، أعتقد أنني لا أمتلك ما يجعلني أكثر

سروراً وارتياحاً، وقد أتمكن من التعامل مع قلقي والسيطرة عليه بدون اللجوء إلى المسكر.
المعالج : أراهنك أنك تستطيع ذلك .

ج - المناهضة الاعتقاد : لا أستطيع تحمل ذلك :

المعتقد الخاطيء المراد دحضه هو التالي :
«لا أستطيع تحمل ذلك عندما أشعر بنزوع ملحاح لأخذ المخدر أو الكحول في حين لا أرغب في تناوله»
١ - المناهضة : «أنت لا تحب الشراب، إذن أرني لم لا تستطيع البقاء بدونه؟» .

المعتقد الخاطيء : إنه لمؤلم جداً أن أمتنع .
٢ - المناهضة : «إن الامتناع عن تناوله هو مؤلم، ولكن لماذا الامتناع عنه هو أمر مؤلم جداً؟»
المعتقد الخاطيء : «لأن الأمر كذلك» .

٣ - المناهضة : هل لا تستطيع تحمل الامتناع عنه وتكون سعيداً؟
الأ يوجد شيء آخر تستطيع الاستمتاع به إذا أوقفت جميع الأدوية المخدرة أو الكحول؟

المعتقد الخاطيء : بلا، ولكن لا أستطيع أن أتمتع بالسعادة بما يجب أن يكون؟

٤ - المناهضة : من أين أتيت بكلمة يجب أن يكون؟
جواب المتعالج : الحق أني اخترقت هذا التعبير وابتدعته عن ذاتي .

المعالج : إذن لا مندوحة إن ابتغيت إيقاف تعاطي الأدوية المخدرة وتكون أكثر سعادة في حياتك ما عليك إلا أن تتوقف عن هذا الابتداء .

د - المناهضة تحقير الذات وتصغيرها :

المعتقد الخاطيء المراد دحضه هو التالي :

«الآن وقد نكصت على أعقابى فعدت الى شرب الكحول (أو تناول المخدر) أنا هذا الملعون السيء أشعر بالحقارة والضعف» .

١ - المناهضة : «أنت لست سيئاً لأنك عدت الى شرب الكحول، ولكن كيف حدث ذلك؟ بلاشك أن عمك الطائش الجنوني هو الذي جعلك في حالة سوء (لاحظ في هذه المناهضة المعالج لم يتناوله بالذم «أي المريض» ولكن ذم عمله وفعله) .
المعتقد الخاطيء : «لأنني فعلته» .

٢ - المناهضة : «إنك فعلت الكثير من الأمور الحميدة الجيدة الأخرى وأشياء محايده أيضاً، فهل أنت شخص جيد عندما تؤدي فعلاً طيباً جيداً مثل انقاذ انسان من الغرق؟» .

المعتقد الخاطيء : إذا ما استمررت في تناول المسكرات واقدمت على القيام بأفعال سيئة منكرة، فإن هذا بالتأكيد من شأنه أن يجعلني شخصاً فاسداً .

٣ - المناهضة : «إذا كنت حقاً فاسداً غارقاً في الفساد، وذا نفسية نتنة مارقة، فأنت لن تفعل دوماً إلا الأشياء المنكرة السيئة، وهذا

بالطبع مستحيل على مستوى الواقع)، بل وحتى لو كان ذلك،
فأنت واقعياً لن تكون شخصاً سيئاً».
المعتقد الخاطيء: بل قد يكون كذلك.

٤ - المناهضة: «أشك بذلك، بالنسبة للانسان الفاسد لا بد من أن
تضمن أنه سيقوم بأفعال الشيطان مستقبلاً، ويستحق اللعنة لأنه
ولد ونشأ وترى على الخطأ. الآن هل هناك فرد حكم عليه دوماً
لفعله السيء أو ليكون سيئاً وإذا كان سيء الحظ فهل الكون
برمته يلعنه؟

جواب المتعالج: بدأت أرى رؤية صحيحة، أنت تساعدني كيما
أؤمن أنه لا يوجد ما يمكن أن نقوله بالانسان الذي يستحق اللعنة
عليه والفساد فساداً مطلقاً ويكون دوماً كذلك طوال حياته.
المعالج: نعم ومن ضمنهم أنا.

هـ - مناهضة الحتمية واليأس:

المعتقد الخاطيء المراد دحضه هو:
«بما أنه يتعين عليّ ألا أشرب الخمر ثانية، وفعلت ما يجب ألا
أفعله لذا فإن وضعي ميؤوس منه».

١ - المناهضة: «كيف بإمكانك أن تقدم البرهان على أن الأمور تظل
ثابتة لا يطرأ عليها أي تبديل؟».

المعتقد الخاطيء: «أنظر كم مرة حاولت فيها الامتناع عن
الكحول ولكن فشلت في هذه المحاولات، أليس هذا هو الدليل
أنني عاجز عن ذلك؟».

٢ - المناهضة: «كلا، إن هذا هو ما يدل ويبرهن أنك لم تمتنع عن تعاطي الكحول بل إن الصعوبة في الامتناع هي التي تعترض ذلك. والصعوبة الكبيرة التي تؤمن بها لا تعني الاستحالة، ما لم تعتقد كذلك، وبالتالي أي عندما تعتقد أنه يستحيل عليك الاقلاع عن الكحول أو تعاطي المخدر تجد هذه القناعة حقيقة. جواب المتعالج: قد تكون على حق، سأفكر بما قلته لي.

٢ - اللجوء الى التعامل والتصدي أو الأحاديث مع الذات العقلانية المنطقية:

بالإضافة الى مناهضة المعتقدات الخاطئة، يمكن للمعالج أن يطلب من المدمن تخيل المعتقدات الخاطئة، أو التعامل مع تلك المعتقدات بتبديل الحديث مع الذات، أي مناهضة المعتقد تخيلياً، وهذا ما يساعد المتعالج على السيطرة على شرب الكحول أو المخدرات وعلى مشكلاته الانفعالية والسلوكية. فمثلاً يمكنك أن تطلب من المدمن محاكاة المناهضة للمعتقد الخاطيء بالأحاديث مع الذات المذكورة أدناه وإذا لم يفلحوا في ذلك فيمكنك أن تقترح لهم الأحاديث مع الذات، وفي هذه الحالة الأخيرة يكتب الزبون المدمن المتعالج الأفكار الصادة للمعتقدات الخاطئة على بطاقات، أو يسجل هذه الأفكار على شريط صوتي، ويردد هذه المقولات البديلة للمعتقد الخاطيء على ذاته. ويظهر لها لماذا أن هذه الأفكار الصادة المناهضة هي حقيقة وعقلانية. يتم ترديد هذه العبارات المسجلة على شريط صوتي أو المكتوبة على بطاقات عدة مرات يومياً.

من شروط المقولات الموجهة للذات أي الأحاديث مع الذات أن تكون:

- أ - واقعية وتجريبية .
- ب - فلسفية تعاملية مناهضة .
- ج - أحاديث مع الذات ايجابية تنهض بالهمة وتشجع .

واليك أيها القارئ أمثلة عن تلك الأحاديث بشروطها التي ذكرناها:

١ - أحاديث مع الذات ذات صفات مناهضة تعاملية واقعية وتجريبية أمثلة عليها:

«إذا ما خانتني نفسي وطاوعتها فأخذت رشفة خمر أو تعاطيت المخدر لمرة واحدة فليس معنى هذا أنني فقدت قدرتي على الاقلاع عن الخمر أو المخدر» .

«من الصعب إيقاف شرب الكحول أو المخدر ولكنني أستطيع ذلك» .

«عندما يرفض الناس دعوتي إليهم فليس معنى هذا أنني قمت بعمل سيء أستوجب رفض دعوتي» .

«إن اقدامي على فعل أحمق يجعل مني هذا الفعل انساناً تصرف تصرفاً أحمق ولكن ليس بالشخص الأحمق» .

«إن توقفي عن تعاطي الشرب أو المخدر هذا لا يعني أنه ليس لدي مشكلات جديّة وشديدة» .

«أشعر بالنشوة والسعادة عند الشرب ولكن هذا لا يدل أو يبرهن

أنه أمر حسن ومحمود إن تعاطيت الشرب». «
«أتعامل تعاملًا أفضل، وأتكيف تكيفًا جيدًا مع الناس الذين لا
يشربون المسكرات ولا يتعاطون المخدرات».

٢ - الفلسفة التعمالية المناهضة (أحاديث مع الذات):

«إنه لمن الصعبه بمكان أن أتوقف عن تعاطي الخمر أو المخدر
ولكن الأصعب من ذلك أن أستمّر في تعاطيه».
«أنا لا أحتاج إلى شرب المسكر أو تعاطي المادة المخدرة عندما
أكون قلقًا».

«حتى لو كنت أشعر بميل شديد لأخذ جرعة كافية من الخمر،
فعلي ألا أستجيب لهذا الميل».

«إنه لن يكون الأمر مخيفًا إذا رفضت ولكن أكون منزعجًا»
«أستطيع دومًا أن أختار قبول ذاتي، حتى لو قمت بأفعال خرقاء
مثل أخذ المخدر أو المسكر».

«عندما ارتكب خطأ كبيرًا بشرب الخمر أو تعاطي المخدر، فهذا
يبرهن على أنني معرض للخطيئة، ومع ذلك فالأمر يظل مقبولًا
لأنني إنسان غير معصوم عن الخطأ».

٣ - الحديث مع الذات المشجع:

«مع العمل الدؤوب أنا متأكد أنني أستطيع الإقلاع عن المسكر أو
المخدر وأظل ممتنعًا مفظومًا عنه».

«أنظر لقد رفضت جرعة واحدة من الخمرة . . انه لأمر كبير اعتر
به».

«في الواقع أرغب في الطريق الذي يشعرني أنني صبور حكيم».

«ياله من نجاح . . لقد مضت ثلاثة أشهر ولم التقط رشفة خمر واحدة (استنشاق حفنة صغيرة من الكوكايين)» .

٤ - التفكير الايجابي، أو الأحاديث الايجابية مع الذات .

«الآن وقد رفضت شرب الخمر أو المخدر، فأنا متأكد تماماً أنني لن أرشف جرعة واحدة من الخمر» .

«إذا ما توقفت عن تعاطي الخمر أو الأدوية المخدرة، فبإمكاني انجاز أي شيء أرغب في تحقيقه في حياتي» .

«في كل يوم وفي كل طريقة أطبقها أشعر بأنني أحسن حالاً وعلى ما يرام» .

«العلاج العقلاني - الانفعالي هو دواء لكل الشرور» .

«إذا كنت أؤمن في القوة العليا وفي عون الآلهة فإنني بلا شك سأتوقف بسهولة عن تعاطي المشروب أو المخدر طوال الحياة» .

٣ - فتح سجل لرصد المشاعر من لذة أو ألم :

يجد المعالج أن الكحوليين أو متعاطي المخدرات يؤكدون على ما يتناهم من مشاعر لذة ومسرة تعاطي المخدر أو الكحول والألم الناجم عن حرمانهم من تعاطيه .

إن المعالج الذي يأخذ بالعلاج العقلاني - الانفعالي عليه أن يدرب المتعالجين كيف يسجلون ويرصدون في دفتر يومي الآلام والمعاناة الناجمة عن ادمانهم والمسرات المتأتية عن الاقلاع عن الادمان، ومن ثم يطلب منهم أن يقرأوا هذه النقاط التفاضلية المقارنة عدة مرات يومياً (Ellis, Becker 1985) نذكر على سبيل المثال بعض

المقولات المناسبة الملازمة التي يتعين على المدمن أن يقرأها كل يوم لمدة عشرة أيام.

أ- آلام، مشاحنات، وشورور شرب الخمر أو تعاطي المخدر.

- اتصرف تصرفاً أرعن مجنوناً.

- الأداء السيء.

- فقدان الأصدقاء، والزوج والرفاق.

- الرفض من جانب الناس.

- فقدان العمل وحرمان لقمة العيش.

- خسارة الترقى في العمل وزيادة الراتب.

- تبديد الوقت.

- الدخول مع الناس في مشاجرات وخصومات.

- التعرض للحوادث.

- الحاق الأذى بالغير وما يترتب عن ذلك من اجراءات قانونية جزائية.

- تبديد المال على المخدر والمسكر.

- فقدان الصحة البدنية والنفسية.

- التعرض لضعف القدرات العقلية كالنسيان والتقهقر العقلي.

ب- حسنات ومميزات الاقلاع عن الخمر والأدوية المخدرة:

- التمتع بالصحة الجيدة.

- التفكير العقلاني السليم.

- توفير المال واكتسابه.

- التصرف بذكاء وفطنة.

- الانجاز الجيد .
- كسب الأصدقاء والاحتفاظ بالصدقات .
- التعامل تعاملًا بناءً ومتكيفاً مع المحبين والأصدقاء .
- مساعدة الآخرين وإسعادهم .
- العيش لمدة أطول .
- التمتع بالنوم العادي السوي .
- استخدام الوقت استخداماً مفيداً ونافعاً وتوافر الطاقة .
- اكتساب الانضباط والسيطرة الذاتية .

٤ - تطبيق تقنية تشتيت الفكر :

يأخذ العلاج الانفعالي - العقلاي بالأنواع المختلفة من تشتيت الفكر في علاج المدمنين على الكحول والمخدرات (على غرار ما يطبقه على الاضطرابات النفسية الأخرى)، من هذه التقنيات المشتتة للبيئة المعرفية (الفكر)، أسلوب جاكبسون (١٩٤٢) في الاسترخاء المتصاعد المترقى Progressive relaxation واليوغا، والتأمل meditation وتمارين التنفس، والتغذية البيولوجية الراجعة (Ellis, 1978 Abrahms 1985).

وهذه الطرق المشتتة للفكر وللانتباه تعمل في تهدئة الكحولي أو المدمن على المخدرات، وتعيق من النزوع نحو ولعه الادماني، وهي بحق تتسم بالفعل المضعف للقلق والتوتر ولكنها غير شافية، فبعد عشر دقائق من الاسترخاء، وتخفيف القلق الذي عادة يدفع المدمن الى الشرب، نجده وقد عاد الى تفكيره اللاعقلاني، ومن ثم يسعى

الى اقناع نفسه ليقول لها :

«يتعين عليّ أن أكون محافظاً تقليدياً الى حد كبير» وليس في استطاعتي تحمل قلقي وانزعاجي حيال كوني تقليدياً مبالغاً في المحافظة ومثل هذا الكلام مع الذات السلبي المضعف لتحمل الاحباط من شأنه أن يعود المتعالج الى البحث عن الخمر أو المادة المخدرة كيما يسترد الشعور أنه بحالة جيدة» .

فالمعالج الذي يستعين بالعلاج العقلاني - الانفعالي عليه أن يمزج دوماً ويشرك التشتت الفكري وتقنيات الاسترخاء مع طرق مناهضة الأفكار الخاطئة . ويحسن أن يظهر المعالج للمريض كيف يسترخي ويضعف من توتره وقلقه وبخاصة قلق الانزعاج ، ومن ثم يشجعه على اللجوء الى تطبيق المناهضة للأفكار الخاطئة اللاعقلانية وفق أسلوب العلاج العقلاني - الانفعالي كيما يتعامل تعاملنا ناجحاً مع توتره العصبي وتحليص ذاته منه .

٥ - التقنيات التثقيفية السيكولوجية المستخدمة في العلاج العقلاني - الانفعالي :

من المعلوم أن العلاج العقلاني - الانفعالي هو ملائم للعلاج الفردي والجماعي ، كما وأنه بدأ يأخذ طريقه ليكون أيضاً من وسائل التثقيف النفسي حيث نشرت الكتب والنشرات ، والاشربة الصوتية عن هذا العلاج (Ellis, Becker 1984) . ونجد أيضاً هذا النوع من العلاج يسوق في وسائط الاعلام المختلفة في الولايات المتحدة

الأمريكية، وبخاصة علاج المدمنين على الكحول والأدوية المختلفة المخدرة ومن الميادين التي طرقها هذا العلاج وصدرت كتب عديدة عنها هي : كيف تعيش مع الشخص العصابي؟ (Ellis 1957)، وممارسة الجنس بدون شعور بالاثم (Ellis 1958)، والمرشد في الزواج الناجح (Harper 1961) وكيفية التغلب على المماطلة والتسويف (El- Ellis, Harper 1977)، والمرشد الحديث للحياة العقلانية (Ellis, Harper 1975)، والدليل نحو السعادة الشخصية (Ellis, Becker 1982).

ونجد في الأسواق الأمريكية الأشرطة الصوتية العلاجية التي تساعد المدمنين على الكحول والمخدرات على التغلب على القلق، والاكئاب وتحملهم الضعيف للاجباط، الاضطرابات التي غالباً ما تكون المسئولة عن انتكاس المريض ورجوعه الى ادمانه وما يترتب عن هذا الانتكاس من مشاعر متباينة تسيطر على ساحة تفكيره مثل تقريع الذات وتحقيرها نتيجة تخاذله ورجوعه الى الخمرة أو تعاطي المخدر.

٦ - اعادة تأطير التفكير أو المشكلة Reframing :

إحدى التقنيات الخاصة بالبنية المعرفية (الفكرية) التي يأخذها العلاج الانفعالي - العقلاني، هي إظهار المتعالج كيف بإمكانه اعادة تأطير ادراكه أو فكره حيال معتقده بمسألة منافية «سيئة مزعجة» تعد حادثة محرضة للتوتر والانزعاج bed activating events بشكل يحول هذه الفكرة أو المعتقد الى انفعال أكثر ايجابية (Ellis, Dryden 1987).

ويمكن تنفيذ اعادة تأطير الفكر أو المعتقد بالأمثلة التالية :
أ - رؤية الشيء الجيد الحسن من خلال الشيء المزعج السيء .

في مقدور المعالج أن يُظهر للمتعالج كيف بإمكانه النظر إلى الحوادث السيئة «الشيطنانية» فيقبلها، ومن ثم يركز على العناصر الجيدة التي تنبثق عن الأولى أمثلة:

١ - رغم أنه لمن سوء الحظ أن أفصل من عملي، ولكن إذا ما أمعنت النظر في هذا العمل فقد لا أجد فيه ما يغريني على أن أعتبر فصلي أو فقداني له أمراً فيه خسارة كبيرة، بل وكارثة. فالأجور ضعيفة، والترقيات رهن الأمزجة، والاحتمالات للترقية إلى رتبة أو وظيفة أعلى ضعيفة والخ . . لذا فإن خسارتي لعملي ليس فيها ما يجعلني أتأسف كثيراً.

٢ - حصولي على درجات منخفضة في المدرسة أمر غير مرغوب ولا هو مفرح، ولكن إن نلت درجات عالية قد يثير في نفوس رفاقي الغيرة والعداوة بل وحتى القطيعة والحاق الأذى بي.

٣ - أن أرفض من قبل محبوبتي أو خطيبتني، هذا الرفض قد يجنبني المسير نحو الزواج والوقوع في المتاعب وصراعاتها. وكما يقول المثل الشائع: عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم. وهذا الرفض هو انذار لمصلحتي ألا أسير قدماً نحو زواج متعثر ظهرت بوادره منذ الآن.

٤ - أنت مخطيء حقاً: عليك أن تعترف أنك كحولي مدمن، وأنه من الأفضل أن تحصل على دعم من أصدقائك ورفاقك لمساعدتك على البقاء مفطوماً معافى من الإدمان. أن أكون كحولياً فهذا أمر سيء طبعاً، ولكن الاعتراف وقبول حالتي كشخص مدمن فهذا أمر لا غضاضة فيه وشيء مقبول جداً.

٥ - لا يعرف أحد كيف يتحول المشروع الهام المثمر الى خسارة ليؤدي الى قلق وخسران وحسرة. ولكن لا أنسى أيضاً أن هذا يقود الى فضول ومغامرة.

ب - التعامل مع الأمور السيئة:

مهما كانت الحادثة سيئة الوقع، في انعكاساتها على المشاعر والسلوك، في مقدور المعالج أن يساعد المتعالج على الاستبصار في التعامل وتصديه لهذه الحادثة وذلك من خلال الأخذ بالعلاج العقلاني - الانفعالي الذي يبدل نظرة المتعالج لهذا الموقف المثير لازعاجه، ويجعله عنيداً في رفض ما يزعجه. وإليك الأمثلة لتكون أكثر فهماً لما نقصد (الأحاديث مع الذات).

٢ - إن النكوص ثانية إلى التفكير الادماني قد يشجعك على قبول تحدي الكف عن الشرب بجميع صورته وبكليته.

٢ - العودة أو النكوص أكثر من مرة الى تناول المخدر وتعاطيه يمكن استغلاله كتحد لاستمرار قبول ذاتك قبولاً غير منقوص بأنك انسان معرض للخطأ وأيضاً قبول السلوك الأرعن.

٣ - ن خسارة العمل أكثر من مرة قد تمنحك قوة التحدي من أجل عقد العزم على التفتيش على عمل ملائم ومستمر.

٤ - احساسك بأنك على درجة كبيرة من الاضطراب قد يقودك هذا الاحساس وتلك المتاعب النفسية إلى البحث عن أسباب اضطرابك في نفسك، والتفتيش عن المعتقدات الخاطئة التي تسهم في خلق هذا الانزعاج، والأخذ بماأخذ الجد تقنيات العلاج العقلاني - الانفعالي من أجل تبديل ذاتك وإزالة اضطرابك.

٧ - الوظائف البيئية الخاصة بتبديل البنية المعرفية (التفكير) :

من مستلزمات وخصائص العلاج العقلاني - الانفعالي أنه يلزم المتعالج بأداء تمارين وتدريبات بيئية ؛ سلوكية، وانفعالية، ومعرفية (فكرية)، ولعل أهم التدريبات والتمارين والوظائف البيئية التي يمكن اعطاؤها الى المتعالج المدمن على الكحول أو المخدرات هي التالية :

فتش في ذهن المتعالج عن الأحاديث مع الذات التي يستعمل فيها تعابير «يجب» «ولابد من كذا»، أي تعابير الالزام والجبر المفروض على الذات . قل لمريضك التالي :

الآن وبعد أن شرحت لك نظرية ABC التي تفسر العلاج العقلاني - الانفعالي، أرغب منك أن تفترض أنها صحيحة وواقعية، وعليك في هذا الأسبوع أن تراقب وتعاين مشاعر الانزعاج والاضطراب (مثل القلق والاكتئاب) والافعال التي تقهر الذات وتهزمها (مثل تعاطي المشروب والتسويق)، في كل مرة تشعر بالاثارة أو التهيج، أو تقوم بعمل ضد مصلحتك ما عليك سوى اعمال ذهنك في التفتيش عن التفكير الذي سبق هذه الاثارة أو التهيج وبالتحديد هل فرضت على ذاتك تعابير «يجب» أو «من الواجب أن أعمل أو أتصرف كذا . . ؟» وسجل هذه الأفكار والأوامر التي فرضتها على ذاتك في سجل أو دفتر (مذكرات) خاص، ومن ثم ضع هذه الأفكار الأوامرية في لائحة واجلب هذه اللائحة معك في الجلسة العلاجية المقبلة!!

هل فهمت المطلوب منك أداءه كتمرين بيتي؟

التصدي (مناهضة) المعتقدات الخاطئة:

قل لمريضك التالي:

«الآن وقد أصبحت مقتدرًا على التعرف على معتقداتك

الخاطئة - أي الحتميات التي تفرضها على ذاتك» يجب - يتعين عليّ -

من المفروض أن أقوم بكذا . . وبالتعرف أيضاً على العواطف المغالية

التي تهزم الذات وتضعف التصدي والتعامل بنجاح مع المواقف . .

إنه لأمر مخيف . . لا يمكنني أن أتحمّله . . ذم الذات وانزال اللعنة

عليها . . وتعميم الحوادث» الأحاديث مع الذات من هذا القبيل التي

هي وراء متاعبك وانزعاجاتك النفسية . عليك الآن التصدي لهذه

الأفكار والمشاعر التي رصدتها وسجلتها حتى الوقت الذي تشعر فيه

انك توقفت عن استخدامها، أي الكلام المبالغ فيه والأوامر التي

تفرضها على ذاتك . أما الطريقة التي عليك اتباعها لمناهضة هذه

الأفكار والحتميات المرصودة في اللائحة التي كتبتها والتي كنت تحدث

ذاتك فيها فهي باتباع طرح الأسئلة العلمية على هذه الأفكار

والمعتقدات الخاطئة، وكأنك تحاكمها وتضعها في قفص الاتهام وهذه

الأسئلة العلمية التي تفند فيها هذه المعتقدات الخاطئة هي:

أ - لماذا يجب عليّ أن أشرب قليلاً من الخمرة وأن أكون متأكدًا الأ

أعود ثانية الى الاسراف في الشرب والثبات على الشرب؟

ب - أين البرهان أنني سألاقي فشلاً ذريعاً إذا ما فشلت في أداء عمل

هام .

ج- برهن أن هذا الأمر مخيف عندما أشعر أنني منزعج لعدم تعاطي

المشروب أو المخدر.

د - أني مكبوت أنني لا أستطيع تحمل شعور القلق - وعليّ أن آخذ

رشفة من الخمر لأخفف القلق؟

هـ - بأية طريقة أنا انسان فاسد إذا ما نكصت على عقبي فشربت

الخمر ثانية أو تعاطيت المخدر ناكساً؟

٨ - أنموذج تقرير مساعدة الذات وفق اسلوب العلاج العقلاني -

الانفعالي :

الأنموذج التالي هو المقترح والأحدث في أداء الوظيفة البيئية

المتعلقة بتحليل ورصد الأفكار والمعتقدات، والمبتدع من قبل مؤسسة

العلاج العقلاني - الانفعالي التي يديرها العالم الكبير البرت أليس

والكائنة في مدينة نيويورك.

في هذا الأنموذج يتعين أن تشجع مريضك على إملاء هذا

الانموذج بعد أن تشرح له طريقة إملائه وكتابته.

أنموذج المساعدة (أو العون) الذاتية

Self-Help Report

A - أ: الحوادث المنشطة أو المحرصة على شرب الكحول أو تعاطي

المخدر:

الأفكار - أو المشاعر التي برزت قبل أن أشعر بالاضطراب

الانفعالي (أي قلق الانزعاج) أو التصرف تصرفاً فيه قهر

للذات وانضمامها هي : _____

C - ب : النتائج التي تمخضت عن تلك الأفكار والمشاعر السابقة -
أي الانزعاج والاضطراب النفسي - أو سلوك مضعف
للذات هذه السلبية التي أرغب بتبديلها وازالتها هي : —

B - ج : المعتقدات : المعتقدات الخاطئة التي تقود الى نتائج
(الاضطراب الانفعالي أو السلوك الهازم للذات) ضع دائرة
حول جميع هذه الحوادث المنشطة (أ) .

D - د : تصد لكل فكرة أو معتقد وضعت دائرة حوله مثلاً «لماذا عليّ
أن أنفذ العمل جيداً» . أين الدليل على أنني انسان سيء أين
البرهان أنه يجب أن أكون مقبولاً .

E - ه : المعتقدات الصائبة الواقعية المنطقية الفعالة المناهضة
للمعتقدات الخاطئة (B) .

مثال : «أفضل أن أقدم أداءً جيداً ولكن ليس أبداً يتوجب
علي أن أقدم أداءً جيداً» . أنا رجل تصرفت تصرفاً سيئاً
ولكن لست انساناً سيئاً . «لا يوجد برهان أنه يجب أن أكون
مقبولاً رغم أنني أفضل أن أكون مقبولاً مرغوباً» .
١ - يجب أن أتقن العمل .

٢ - أنا رجل سيء أو رجل تافه عندما تصرفت تصرفاً أحق
أو ضعيفاً .

٣ - يجب أن أكون مقبولاً محبوباً من قبل الناس .

٤ - احتاج الى أن أكون محبوباً من قبل انسان يهتم بشئوني
كثيراً .

٥ - أنا رجل سيء وشخص غير محبوب إذا ما أدركت أنني مرفوض من قبل بعض الناس .

٦ - يجب أن يعاملني الناس بعدل، ويلبوا حاجاتي .

٧ - يجب أن يكون الناس حسب ما أتوقع أن يكونوا والأمر يكون مخيفاً .

٨ - الناس الذين يتصرفون تصرفاً لا أخلاقياً هم أشخاص فاسدون ضالون .

٩ - لا أستطيع تحمل الأشياء أو السلوك السيء أو الأشخاص الصعبين .

١٠ - يجب أن تكون في حياتي الازعاجات أو المشاحنات قليلة ومليئة بالسعادة .

١١ - انه لأمر مرعب ومخيف عندما تسير الأمور على غير ما أرغب وأشتهي .

١٢ - لا أستطيع تحمل الحياة عندما لا تكون غير عادلة جائزة .

١٣ - أحتاج الى كثير من المسرة الأنية ويجب أن أشعر بالشقاء عندما لا أحصل على ما أريد .

F - و: المشاعر والسلوك اللذان شعرت بهما بعدما وصلت الى المعتقدات العقلانية الصائبة وأخذت طريقها الى ذهني —

سأكرر المعتقدات الصائبة العقلانية التي وصلت اليها على مسمعي فاخصص عشر دقائق كل يوم لقراءتها ولمدة ١٥ يوماً .

بحيث أبدل من تفكيري ومشاعري فأصبح أقل اضطراباً وأتصرف
تصرفاً بناء ليس فيه ما يضعف الذات مستقبلاً.