

كيف نجيب مراهقينا تعاطي المخدرات؟

ليس سهلاً أن يتخلص المراهقون من إدمانهم، فإن عملية إنقاذ المراهقين من كارثة الإدمان تحتاج إلى اتخاذ جهد كبير وخطوات عديدة. ومن ثم، فالوقاية خير من العلاج، الوقاية معناها منع حدوث الإدمان، أما العلاج فيبدأ إذا فشلت الوقاية، والجهد الذي يبذل في الوقاية هو عشر الجهد الذي يبذل في العلاج، والاكتشاف المبكر أفضل من الاكتشاف المتأخر، وعلاج الحالة في بدايتها يستلزم عشر الجهد الذي يبذل في علاج حالة متأخرة.

- والوقاية هي مسئولية الأسرة.

- الاكتشاف المبكر هو مسئولية الأسرة.

- والعلاج هو مسئولية الأسرة.

ومن ثم، يجب الآتي لكي نقي مراهقينا من الوقوع في دائرة الإدمان:

١- الرقابة المحكمة من الآباء تخلق مراهقاً يستطيع أن يتحكم في نفسه وأن يسيطر إلى حد بعيد على نزواته، وأن يكون أقل اندفاعاً وأكثر انضباطاً، التساهل، والحرية المطلقة شيء ضار تماماً، وكذلك إعطاء النقود بلا حساب يشكل أحد العوامل الهامة.

٢- يجب على الأسرة أن تعمل كفريق، كل فرد داخل الأسرة لابد أن يكون له دوره، وهذه الأدوار تلتقى لتحقيق الأهداف العامة للأسرة، إن هذا هام للتفاعل وحل المشكلات والصراعات، حتى الطفل يجب أن يشعر أنه هام ونافع، وأن هناك حاجة إليه، مطلوب من جميع أفراد الأسرة أن يكونوا متضامنين متحدين، وبذلك تصبح المشكلة الشخصية مشكلة عامة تهم الجميع.

٣- يجب أن يكون هناك حوار دائم بين أفراد الأسرة، وهذا يحقق الاتصال والتواصل بينهم، وهذا الحوار يجب أن يكون في كل الأحوال إيجابياً وبناءً، وأن

يعبر عن مدى اهتمام كل فرد من الأسرة لسماع الآخرين والاستجابة لما يقولون.

والحوار يخلق اهتمامات مشتركة، وأيضاً يخلق الاحترام بين الجميع، تلك هي العلاقة الإيجابية البناء، وتلك هي الوسيلة للحفاظ على الروح المعنوية للأسرة ككل والروح المعنوية لكل فرد فيها.

والبداية تأتي من الأب والأم، وهما الزوج والزوجة، العلاقة بينهما لابد أن تكون مشبعة، وبذلك يعطيان مثلاً للسعادة والبهجة في الحياة، بعض اكتئاب الحياة يأتي من الأب غير السعيد، والأم غير السعيدة، وهذا يبعث جو الكآبة في البيت، ويسعد الأبناء حين يكون الأب والأم نموذجين للسعادة، ونموذجين للحب، والأب والأم كذلك يكونان نموذجين للحياة: العمل الشريف، وكسب المال الطيبة مع الجيران والأصدقاء

والزملاء، والاعتزاز بقيمة الشرف والأمانة في العمل، وفي العلاقات، هذا النموذج أمام الابن يجعله يحترم نفسه، ويشعر بذاته كقيمة وإنسان، وهذا يجعله أقدر على مواجهة المشاكل، وعلى التحكم الذاتي، وعلى التنظيم الذاتي، وأن يتطلع إلى المستقبل محمداً أهدافه.

وكذلك يجب أن نسمح للمراهق بأن يعترض، وأن

نستمع له بصبر، ولا بد أن نتوقع منه أشياء عجيبة وغريبة، ولكن يجب ألا نرهقه أو نقهره، ويجب أن نتوقع أن تحدث صراعات بين الأب والأم، وبينهما وبين ابنهما، ولكن لابد أن يكون هناك استعداد دائم لحل الصراعات مهما كانت، وأهم شيء هو الحديث.

ويمكن إجمال النصائح الآتية للآباء:

- ١- استمع إلى أبنائك.
- ٢- تذكر فترة مراهقتك وحيرتك وضعفك.
- ٣- أعط كل اهتمام لتنشئة أولادك تنشئة سليمة.
- ٤- ساعد ابنك ليكون سعيداً.
- ٥- امرح والعب مع ابنك.
- ٦- انتقد ابنك ولكن امزج ذلك بالمديح.
- ٧- تنبه لأعراض التعاطي التي قد تظهر على ابنك.
- ٨- أجمع أكبر قدر من المعلومات عن إدمان المواد المختلفة، الوقاية منها، أعراضها، علاجها.

ويضاف لما سبق النقاط التالية:

١- توجيه الإعلام بطريقة هادفة غير مباشرة، فيجب عدم التعرض لمشكلة إدمان المخدرات بطريقة الاجتهاد الذاتي، ولكن من خلال استراتيجية هامة ودراسات نفسية واجتماعية.

فالمدمن يتبع مبدأ اللذة الفورية ولا تهمة العواقب والمضاعفات، وكثيراً ما بدأ استكشاف المواد المخدرة بعد مشاهدة أفلام أو برامج أو



بقلم:

د. زينب سالم

دكتوراه علم نفس الطفل

عضو الجمعية العالمية للصحة النفسية

تليفزيونية دعائية أكثر من أن تكون هادفة.

مثلاً، من الأفكار الشائعة أن الشمة الأولى تؤدي إلى الإدمان، وهذا ليس صحيحاً، فالمشكلة ليست في الشمة الأولى، ولكن في المتعة التي تعقبها والتي ستدفع للبحث عن المادة بعدها.

كذلك يجب اتخاذ شعارات هادفة بدلاً من البرامج المملة المكررة، كأن يحكى المدمن قصته وتوبته، وقد اتخذت حملة المخدرات في الولايات المتحدة شعار «قل لا ولو مرة واحدة»، ذلك عند عرض الهيروين على الشخص للمرة الأولى، أو بعد شفائه وعرضه عليه ثانياً من قرناء السوء.

٢- زيادة اهتمام رجال الأمن وتكثيف الحملات.

٣- تشريعات قانونية لعقاب التجار ولعلاج المدمنين طوعاً أو إجباراً.

٤ - يجب توعية المدرسين في المدارس من أخطار الإدمان، وإعطاء الأطفال بدءاً من مرحلة الابتدائي والإعدادي دروساً خارج المقررات أو داخلها عن الآثار السيئة التي تترتب على تناول هذه المواد.

٥ - توعية رجال الدين ويكون الشعار في كل المساجد أن كل مسكر خمر وكل خمر حرام، حيث إن التأثير الديني له فاعليته النفاذة.

الأصول العربية للطب النفسي

● الإمام أبو حامد الغزالي: مؤسس أول نسق متكامل لعلم النفس الإسلامي.

● ابن سينا: كان الفيلسوف ابن سينا من أكثر العلماء اهتماماً بالمسائل التي تعد نفسية بالمعنى الحديث وقد ناقش موضوعات نفسية مثل الإدراك الحسي وفكرة الشعور والصلة بين النفس والبدن وهو أول طبيب قال إن الاضطرابات النفسية تصيب المعدة إصابة مباشرة وقد أرجع أمراض المعدة إلى سببين رئيسيين: ١ - سبب نفسي يؤدي إلى اضطرابات المعدة.

٢ - سبب عضوي يؤدي إلى اختلال نشاطها، وكلاهما يتسبب في إحداث القرحة المعدية وهذا ما قال به العلم الحديث.

● ابن طفيل: ألف ابن طفيل قصة حي بن يقظان وهي قصة نفسية قبل أن تكون فلسفية ويمكن قراءتها في إطار سيكولوجية النمو والتعلم.

● الفارابي: اهتم الفارابي بموضوع الصلة بين النفس والبدن كما أن المدينة الفاضلة للفارابي من الممكن قراءتها في إطار علم النفس الاجتماعي والفارابي إنجازات في العلاج النفسي بالموسيقى.

● ابن قيم الجوزية: لابن قيم الجوزية كتاب «إغاثة اللهفان من مصاد الشيطان» الذي يمكن قراءته في إطار علم النفس المرضي والإكلينيكي.

● أبو حيان التوحيدى: لأبي حيان كتاب «المقاسبات» الذي يمكن قراءته في ضوء علم النفس التجريبي.

● ابن الجوزي: لابن الجوزي كتاب «الأذكياء» الذي يمكن من خلاله تصور مفهوم الذكاء وأنواعه المختلفة يسبق به الدراسات الحديثة في علم النفس عن الذكاء.

● ابن حزم: القول بأن الأحلام رد فعل لرغبات مكبوتة سبق به الفقيه ابن حزم فرويد وقد قسم ابن حزم الرؤيا إلى ثلاث: رغبات يصعب تحقيقها في الواقع فتظهر في المنام وردود أفعال للظروف النفسية والاجتماعية ورؤيا صادقة تستشر في المستقبل والتي قال بها «يونج» حديثاً.

● علم النفس التربوي: حظى علم النفس التربوي بقسط وافر من جهود علماء الإسلام فهناك رسالة «أحوال المتعلمين وأحكام المعلمين» للقباسي ورسالة «آداب المعلمين» لابن سحنون وكتاب «تعليم المتعلم طريق التعلم» لبرهان الدين الزرنوجي الذي سبق علماء الغرب في آرائه عن التكرار والحفظ والنسيان.

أدرك العرب القدماء أهمية النفس قبل بزوغ علم النفس الحديث لكنهم صاغوا نظرياتهم النفسية في إطار من الشعر والحكايات والملاحم والأساطير والحكم والمواعظ وأدركوا أن العلاج النفسي أصعب كثيراً من العلاج الباطني فيقول الشاعر: وعلاج الأبدان أيسر خطباً.. حين تغتل من علاج العقول.

بقلم:

د. عبد الغنى عبد الحميد رجب
طبيب نفسى

جميعاً»، وكذلك فرق علماء العرب بين الحمق والرعونة فقالوا: «الرعونة تتولد عن النساء فتلحق الرجل من طول صحبتهن فإذا فارقهن وصاحب فحول الرجال زالت عنه أما الحمق فهو فساد في العقل أو في الذهن وهو موضوع في أصل الجواهر أى غريزة لا ينفعها التأديب» أما علاج الأحمق فقد أجمعوا أنه لا علاج له فقال الشاعر:

لكل داء دواء يستطب به .
إلا الحماقة أعيت من يداويها.

وعن الأوزاعي يقول قيل لعيسى بن مريم عليه السلام: يا روح الله إنك تحيي الموتى؟ قال نعم بإذن الله وقيل وتبرئ الأكمه؟ قال نعم بإذن الله قيل فما دواء الحمق؟ قال: هذا الذى أعيانى.

● اللعب فى حياة الطفل: يؤكد علم النفس الحديث على أهمية اللعب بالنسبة للطفل وأنه عمله الرئيسى حيث يساعده على النمو النفسى وتنمية الذكاء والمهارات الاجتماعية ويثبت فيه الثقة بالنفس. وقد أكد العرب ذلك قديماً ففى الأثر «لأعيه سبعاً» أى أن السبع سنون الأولى فى حياة الطفل هى اللعب فقط. ويقول عروة بن الزبير ناصحاً الأولاد الصغار: يابنى العبوا فإن المروءة لا تكون إلا بعد اللعب.

شرقية الطب النفسى

إذا كان الطب النفسى وليد حضارة الغرب الحديثة فإن آباءه وأجداده من الشرق ثم ولد فى الغرب كنتاج للتلقيح الصناعى لكن النطفة والبويضة أصلهما من الشرق العربى والإسلامى والأسىوى والأفريقى.

● التصوف أصل من أصول الطب النفسى: اهتم المتصوفة المسلمون بتحليل النفس البشرية تحليلاً عميقاً وتحديثاً عن أحوال النفس وآفات وأمرضها ومقاماتها وعلاجها من وجهة النظر الصوفية.

● الكندى فيلسوف العرب والعلاج النفسى بالموسيقى: درس الكندى العلاقة بين الموسيقى وتحريك النفس ودرس صلة ذلك بالطب وأمكنه التوصل إلى معالجة المرضى بالموسيقى بالأنغام المناسبة لكل مريض.

● الإمام على كرم الله وجهه: من المعلوم أن الذكاء وراثى ومكتسب من البيئة وقد أدرك ذلك الإمام على كرم الله وجهه فيقول عن العقل أى الذكاء: رأيت العقل عقليين..

فمطبوع ومسموع

ولا ينفع مسموع.

ولا ينفك مطبوع

إذا لم يك مطبوع

كما لا تنفع الشمس..

وضوء العين ممنوع. أى أن الذكاء المكتسب أى العقل المسموع لا ينفك إن لم يكن الإنسان يتحلّى بذكاء وراثى ويؤكد هذا المعنى أبو إسحاق فيقول: «إذا بلغك أن أحمق استفاد عقلاً فلا تصدق وعن أبى يوسف القاضى قال: «إن قيل لك إن أحمق خرج إلى بلد فاستفاد عقلاً فلا تصدق» وقد عرف «ابن الأعرابى» الحماقة والأحمق بقوله: «الحماقة مأخوذة من حمقت السوق إذا كسدت فكأن الأحمق هو كاسد العقل والرأى فلا يشاور ولا يلتفت إليه فى أمر حرب» وقد فرق العلماء العرب بين الحماقة والجنون فقالوا: «معنى الحمق والتغفيل هو الغلط فى الوسيلة والطريق إلى المطلوب مع صحة المقصود بخلاف الجنون فإنه عبارة عن الخلل فى الوسيلة والمقصود

٦ - توعية الآباء والأمهات، فمثلاً غياب الأم والأب فى مرحلة المراهقة، لسفرهم للرزق وإبدال الحب والأمان بإغراق أبنائهم بالمال قد يؤدي إلى انحراف الأبناء.

٧ - زيادة الوازع الدينى فى المدرسة والأسرة وقودة الوالدين.

٨ - الاهتمام بالتقدم الدراسى والعلمى والثقافى.

٩ - عدم التشكيك فى التاريخ والقيادة والقودة، لأن ذلك يشعر الشباب بالاغتراب واليأس وفقد الأمل والهروب من الواقع.

١٠ - توعية الأطباء والممارس العام.

١١ - محاضرات للأطباء النفسيين فى المحافظات، حيث إن خبراتهم فى مجال علاج الإدمان محدودة.

كما يجب ملاحظة المظاهر السلوكية الآتية على الابن أو الابنة:

١ - تغيير فى السلوك والتصرفات وفى الطباع، حالة إثارة غير عادية يعقبها خمول ذهنى تام، كما أنه من الشائع رؤية المتعاطى (وخاصة متعاطى الهيروين) وهو يتطوح برأسه أمام صحنه أثناء الطعام أو ينهار خائر القوى فوق المنضدة أثناء الحديث.

٢ - اليقظة أثناء الليل والنوم بالنهار مما يجعل الانتظام فى العمل - أى عمل أو دراسة - مستحيلًا مما يترتب عليه فى أغلب الأحيان ترك العمل أو الدراسة نهائياً.

٣ - اختفاء الأشياء الثمينة من البيت وسرقة المجوهرات أو المال.

٤ - العصبية والمشاجرات مع الوالدين والإخوة أو مع المدرسين.

٥ - الخروج من المنزل كثيراً.

٦ - وبشكل عام، يمكن للأسرة أن تشعر أن ابنها المتعاطى للمخدرات موجود ولكن غير موجود هنا، إنه فى عالم آخر، لا علاقة له بالواقع، غريب الأطوار، المادة المخدرة تعزله عن الواقع وتخلعه من البنية العائلى والاجتماعية، وتفقد الاحساس بالزمان والمكان.

