

## الملتقى الدولي الأول " الرياضة في مواجهة الإدمان" 2009

جامعة محمد بوضياف المسيلة

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

الإسم واللقب: أ/لرقت علي \_\_ قسم علم النفس /جامعة البويرة

أ/نقيبيل بوجمعة \_\_ قسم علم النفس /جامعة المسيلة

ملخص مداخلة:

### دور البرمجة اللغوية في إدماج الفئة المدمنة في المجتمع

في السنوات القليلة الأخيرة من مطلع القرن الحالي تفاقمت إحدى أخطر الآفات الاجتماعية فتكا و أصعبها ترويضاً و معالجة ألا وهي ظاهرة الإدمان على المخدرات و ذلك لأنها لا تصيب الجانب الفسيولوجي فقط بل تتأصل في نمط تفكير الفرد فتصبح عادة خطيرة يصعب تجنبها، و لأنها كذلك فالبرمجة اللغوية العصبية التي تعنى ببرمجة الفكر و الذهنيات من السلبي إلى الإيجابي كفيلة بتحقيق نتائج من العلاج و إدماج الفئة المدمنة في المجتمع أكثر مما تحققه أساليب أخرى من العلاج و هذا راجع إلى أنها تخاطب الجانب المشرق من الفرد و تعيد إصلاح اختلال التوازن الذي أفقد المدمن ثقته بنفسه و في مجتمعه، و هذه المداخلة جاءت لتسلط الضوء على دور هذا العلم الجديد الذي له جذور مترسخة في ديننا الحنيف في إدماج الفئة المدمنة في المجتمع، فوجب أن نستغل المبادئ و الطرق و الأساليب الموجودة فيه لإعطاء المدمن على المخدرات الأمل من جديد في الحياة.

تمهيد:

تعد مشكلة تعاطي المخدرات من أهم المشكلات التي تسبب خطراً بالغاً يهدد مستقبل المجتمع ، لما يترتب عليها من أضرار بالغة ينعكس أثرها على الفرد والمجتمع ، فالخمر والمسكرات والمخدرات والعقاقير المخدرة تسبب مخاطر ومشكلات عديدة في أنحاء العالم ، وتكلف البشرية هدراً يفوق ما تفقده أثناء الحروب المدمرة<sup>(1)</sup> . وظاهرة انتشار تعاطي المخدرات من أدلة فشل الحضارة المعاصرة في ملائمة الإنسان .

و الجزائر أصبحت في السنوات الأخيرة معنية كثيراً بظاهرة الإدمان بعد أن استفحلت وانتشرت بطريقة لافتة للانتباه بل ومخيفة وسط الشباب الجزائري. فبلادنا التي كانت في السابق مجرد محطة عبور لكل أنواع المخدرات، أصبحت اليوم سوقاً لاستهلاكها، وبعد أن كانت نوعية المخدرات المتوفرة في الجزائر تقتصر على القنب الهندي أو الكيف والأقراص المهلوسة، شهدت السوق دخول أنواع أخطر لاسيما الهيروين والكوكايين. وما يزيد من خطورة الوضع هو بروز ظاهرة جديدة هي انتشار مزارع القنب الهندي في عدد من ولايات الوطن بعضها تم اكتشافه من طرف مصالح الأمن، والأكد أن أخرى مازالت تنتج هذه السموم التي أصبحت تمس حتى التلاميذ في المؤسسات التربوية.

وبهذه المناسبة تقام عديد من النشاطات والفعاليات تهدف إلى رفع الوعي بين كافة فئات المجتمع بمخاطر استخدام آفة المخدرات والمؤثرات العقلية ودعم الجهود التي تبذلها الجزائر وكافة مؤسسات الدولة والفعاليات المجتمعية ذات الصلة ودعمها بكافة الوسائل المتاحة للوقاية من مخاطرها، و من هذه الفعاليات الملتقى الدولي الذي نال شرف تنظيمه الإتحاد العام الطلابي الحر حول " الرياضة في مواجهة الإدمان".

وتؤكد نتائج البحوث والدراسات على أهمية الوقاية ، خاصة وقاية الدرجة الأولى التي تستهدف منع المشكلة أو الاضطراب أصلاً من الحدوث . ولما كانت الوقاية هي الأساس العلاجي لأفراد المجتمع من ظاهرة الإدمان ، الأمر الذي يستوجب معه تكثيف الجهود في مجالات التنمية البشرية لما لها من دور إيجابي في حماية المجتمع من الأمراض النفسية والعضوية والانحرافات الاجتماعية بكافة صورها . هناك مقولة علينا أن ننتبه لها ( العقل السليم .. في الجسم السليم ) تلك المقولة تهدينا إلى خير سبل وطرق الوقاية للنشء والشباب ، ألا وهي ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، التي فيها الصحة والعافية للسلوك الإنساني ، وإعلاء لدوافع ورغبات الفرد ، واستهلاك لطاقات الفرد وتوجيهها في البناء لا الهدم في أكثر تلك الطاقات التي تحاول التعبير عن نفسها ، فلو أتاحت لتلك الطاقات منافذ رياضية لانطلقت تبني لنا الأبطال ، ولصار هؤلاء الأبطال قدوة ومثال للنشء والشباب . فميدان الرياضة .. ميدان لا وقت فيه لفراغ ضائع ، ميدان يمنع ويسد الأبواب أما تجار ومروجي المخدرات ورفاق السوء أمام عقول صحيحة لا تقبل المتلاعبين بها ، ميدان الخلق القويم قوامه احترام متبادل بين الصغير والكبير ، ميدان التنافس الشريف والمثابرة وقوة التحمل على مواجهة مواقف الإحباط ، ميدان

<sup>1</sup> - النقيب نايف المرواني ، الإدمان والمدمنون ، ص 13 .

القناعة بالفوز والخسارة ومواجهة الذات دون هروب من واقع ، ميدان له تقاليده الراقية السامية التي تضع النشء والشباب على عتبة التقدم وتدفعه إلى التفوق وتحقيق الذات ، فميدان الرياضة بما لا يدع مجال للشك أشد ميادين الحياة خصوبة لبناء الشخصية الصحية بدنيا ونفسيا وعقليا . فحاجة شبابنا الشديدة والملحة للارتقاء بمستوى دوافعه إلى تلك الأنشطة الرياضية التي فيها إعلاء لوسائل إشباع هذه الدوافع وهى العملية التي تخرج بها الرغبات اللاشعورية في نشاطات مقبولة اجتماعيا والتي يمكن أيضا أن تفجر طاقات أخرى يعبر عنها في صور أعمال إبداعية في الموسيقى والفن والأدب . لذلك نرى ضرورة أن تلتفت جميع مؤسسات المجتمع إلى الاهتمام بالأنشطة التربوية وخاصة الرياضية منها والرعاية المتكاملة للنشء والشباب تأكيدا على الشخصية المتكاملة للإنسان كافة محدداتها العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية .

و انطلاقا من تقصي أسباب الإدمان على المخدرات لا نجد إلا أعراضا يختفي خلفها إما قلق أو اكتئاب أو إحباط في أكثر الأحيان، و من هنا نستعرض هذه الأسباب حتى تكون نقطة انطلاقنا نحو تبيان الفوائد المرجوة من البرمجة اللغوية العصبية التي لها دور ريادي في إدماج فئة الشباب المدمنة في المجتمع بكل فاعلية و إيجابية.

## 1- أسباب الإدمان :

إن الإدمان كما اتضح علميا ظاهرة معقدة متعددة الأسباب ويقول بعض الباحثين إن كيان الإنسان النفسي الخاص يلعب دورا رئيسيا في احتمال أن يكون الشخص مدمنا أم لا ، وبتعبير آخر، إن المدمن هو إنسان لديه استعداد نفسي لكي يكون مدمنا ، ومعظم الذين يقعون في دائرة الإدمان هم بالدرجة الأولى الأفراد الذين لم يتمكنوا من التوافق مع حالتهم ، والذين يخفون اضطرابات نفسية عميقة ، قد تعود إلى طفولتهم الأولى وأساليب التربية المعتمدة في مرحلة الطفولة ، إضافة إلى الاضطرابات العائلية بين الزوجين وتأثيرها على النحو النفسي والانفعالي سواء في مرحلة الطفولة أو في مرحلة المراهقة أو مرحلة الرشد فيما بعد<sup>(2)</sup>.

- العامل الوراثي: يظن بعض الباحثين بأن أولاد المدمنين مؤهلين أكثر من غيرهم للوقوع في براثن الإدمان.

- شعور الفرد بأنه منبوذ وغير محبوب من طرف الآخرين<sup>(1)</sup>.

- شعورا بالعجز والسخط والتوتر والقلق والألم والانتقاص من قيمة وقدر الإنسان ، مما يدفع المرء إلى السخط على مجتمعه ، والتمرد عليه وعلى مبادئه.

- الأمراض النفسية المصاحبة للتطور المادي أذكر على سبيل المثال ، الصراع النفسي ، الإحباط ، زيادة إلى القلق والتوتر العصبي ، فالإحباطات\* المتكررة ( frustrations ) وذلك بكثرة

<sup>(2)</sup> Ajuria Guerra : Manuel de Psychiatrie de l'enfant Masson , Paris , 2<sup>ème</sup> Ed , 1977, page 861 .

<sup>(1)</sup> عبد الوهاب عبد السلام طويلة : "ظاهرة انتشار المخدرات وطرق علاجها " ، مجلة منار السلام ، مجلة شهرية إسلامية ثقافية ، تصدرها مجلة الأهرام للتوزيع ، السنة 14 ماي 1989 ، ص 76 .

- مطالب التقدم الحضاري مع نقص في الإمكانيات المادية للفرد قد يحدث حالة من الاكتئاب واليأس والقنوط، وهذا ما أشارت إليه بعض البحوث التي أجريت على الطلبة الثانويين حيث وجد أن 5/1 منهم يتعاطون المخدرات للتقليل من قلقهم وزيادة الثقة بأنفسهم .
- تأثير الرفاق الآخرين وضغط رفاق السوء باتجاه تعاطي المخدرات.
  - تأثر الشباب بفكرة أن المخدرات تزيد من السرور والانشراح والمتعة الجنسية .
  - البرمجة السلبية التي يتلقاها الشباب من أنفسهم و من طرف المحيطين بهم.
  - وجود خلل واضطراب في بنية المجتمع الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتعليمية.
  - وجود مشاكل اجتماعية كالبطالة ، وتفكك الأسرة ، والفقر ، وعدم ممارسة الأب لصلاحياته والإحباط والتوتر والقلق .
  - زيادة إلى هذا يمكن ذكر اثر العامل الديني ، فمن المسلم به أنه من الصعب على الإنسان المؤمن أن يتعاطى المخدرات أو أن يخالف أمر الله بشكل مطلق ، وكلما كان إيمان الفرد بالله قويا كان إيمانه بوجود حلول لمشاكله قويا ، وكان احتمال الانزلاق والوقوع في عالم المخدرات ضعيفا والعكس صحيح.
  - العامل السياسي : يلعب العامل السياسي دورا فعلا في انتشار المخدرات بين أفراد الشعب ، وقد كان ذلك واضحا في دور بريطانيا وفرنسا الذي لعبته في نشر المخدرات في الصين مثلا ، كما لعبت الدولتان نفس الدور في نشر المخدرات في مصر والمغرب العربي كافة وذلك ليساعدها ذلك على سلب الشعوب لإرادتها ، والهيمنة عليها فكريا واقتصاديا وسياسيا .
  - العامل الاقتصادي : حيث أن الربح الفاحش لتجارة المخدرات دفع كثيرا من أثرياء العالم والنافذين به ، وزعماء المنظمات ، وأعوان السلطة إلى الاتجار لتحقيق المزيد من الأرباح .

## 2- علاج الإدمان على المخدرات :

إن موضوع علاج المدمنين على المخدرات و إعادة إدماجهم في الحياة المجتمعية موضوع شديد التعقيد ، وذلك لتعدد جوانبه وتشابكها ، مع موضوعات أخرى لا يمكن تجاهلها و أشكال العلاج المعروفة التي يخضع لها المدمنين تتنوع بين الطبي و النفسي و الاجتماعي و هي :

أ- العلاج الطبي : إن المخدر الطبي يقوم على مبدئين أساسيين هما : الفطام التدريجي للمدمن من المخدر ، أو مبدأ سد القنوات العصبية التي يسلكها المخدر داخل الجسم ، ففي الفطام التدريجي يقوم الطبيب بانتقاء مخدر أضعف بكثير من المخدر الذي أدمن عليه الفرد ، وعادة ما يكون عقار

\* الإحباط ( frustration ) : هو الفشل في تحقيق رغبة أو مطلب نفسي معين يجعل الشخص يحس باليأس والحزن والاكتئاب .

الميتادون ، ويتولى إعطائه للحالة بجرعات وعلى فترات محددة ، على أن يتم تخفيض الجرعة وإطالة الفترات بين الجرعات تدريجياً ، حتى يأتي الأمر غالباً إلى فطام كامل للحالة<sup>(3)</sup>.

ب- العلاج النفسي : يجري الآن ابتكار الكثير من الطرق العلاجية الإرشادية في مجال الإدمان على المخدرات ومن أشهر العلاجات النفسية الحديثة في ميدان الإدمان ما يعرف بمجموعة العلاجات السلوكية ، وهي تعتبر من بين الثمار الرئيسية لتطبيقات العلوم النفسية الحديثة ، إضافة إلى الطرق المعرفية ، وطريقة العلاج بالتمركز حول الذات لروجرز . تقوم العلاجات السلوكية على مسلمة أساسية مؤداها أن جميع أشكال السلوك الصادرة عن الفرد بما في ذلك ( الإدمان ) إنما هي أشكال تكتسب وتنمو في ظل ظروف حياتية ، ( بيولوجية ، نفسية ، اجتماعية ) ، ومن ثم تصدق عليها قوانين اكتساب العادات وتعديلها وأشهر هذه الطرق طريقة - بودن H.M.Boudin وهي تعتمد على ثلاث مقومات رئيسية وهي<sup>(1)</sup>:

- تدريب المدمن على ملاحظة الذات ، ورصد ما يصدر عنها .
  - التدريب على تقييم الذات بناء على ما تسلكه الذات .
  - برمجة تعديل السلوك بناء على المعطيات التي تصل إليها من البندين السابقين .
- ت- العلاج الاجتماعي : وهو مجموعة الخدمات المادية والمعنوية التي ينالها العميل عن طريق علاقته بالمؤسسة لتحدث أثراً مرغوباً في موقفه ، وتمكنه من استعادة النشاط الاجتماعي المطلوب ، أي توصله إلى حالة التكيف الاجتماعي الذي يرضيه ويرضي المجتمع الذي يعيش فيه.
- ث- العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية: هو موضوع حديثنا و هو علم يبحث في تغيير الذهنيات و تعديل المعتقدات و السلوكيات و العادات و منه فهو يجمع بين أصناف العلاجات السابقة حيث أن قوة الفكرة تعزز الناحية العضوية البيولوجية و تقويها و تنشطها أو تثبطها و و تقلل من نشاطها، و تعدل السلوكيات السلبية و تغيرها و تنتج السلوكيات المرغوبة و العادات المطلوبة وفق خطوات مدروسة و علمية و تعيد للفرد ما فقدته من استمتاع بحياته بإيجابية و عبر ما يسمى بمهندسة النجاح و من ثم جلب النفع لنفسه و لغيره من بني مجتمعه.

(3) - محمد حمدي حجار : العلاج النفسي الأمثل من الإدمان على المخدرات ، مجلة الدراسات الأمنية والتدريب ، تصدر عن دار النشر بالمركز ، السعودية .

(1) - مصطفى سويف : المخدرات والمجتمع ، نظرة تكاملية ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1996 ، ص228 .

### 3- البرمجة اللغوية العصبية:

أو ما يسمى بالهندسة النفسية و هي المصطلح العربي المقترح لما يطلق عليه باللغة الانجليزية Neuro Linguistic Programming أو NLP و معاني هذه الترجمة هي :

- Neuro و تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي، و هو سبيل حواسنا الخمس التي من خلالها نرى و نسمع و نشعر و نتذوق و نشم.

- Linguistic و تعني لغوي أو متعلق باللغة، و هو المقدرة الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة أو غير الملفوظة، و الملفوظة تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة و مجموعة من الكلمات لكلماتنا الذهنية... و غير الملفوظة لها صلة ( بلغة الصمت ) لغة الوضعيات و الحركات و العادات التي تكشف عن أساليبنا الفكرية و معتقداتنا.

- Programming تعني برمجة. و تشير إلى أفكارنا و مشاعرنا و تصرفاتنا ... حيث أنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة لدى الأفراد بأخرى جديدة و إيجابية.

و البرمجة اللغوية العصبية هي ملتقى العديد من طرق إدراك الاتصال و التغيير، كما أنها شقت طريقها إلى كافة مجالات الحياة الإنسانية، و أساليبها و استراتيجياتها مستخدمة في العلاج و الإدارة و التربية و الصحة و المبيعات و خلافه، و لكن في المقام الأول أوجدت البرمجة اللغوية العصبية البيئة الملائمة لمساعدة الناس على تحسين الاتصال بأنفسهم و التخلص من المخاوف المرضية و العادات السيئة و التحكم في الانفعالات السلبية و القلق، و ممارسة التغيير السريع، و هي كذلك مصدر مهم لإقامة العلاقة الطيبة مع أي شخص حتى مع أصعب الناس طباعاً و التأثير فيه<sup>1</sup>.

### 3-1- نشأة علم البرمجة اللغوية العصبية:<sup>2</sup>

كانت بداية هذا العلم في عام 1975 على يد العالمين ريتشارد باندر و جون جرايندر في جامعة كاليفورنيا في مدينة ( سانتا كروز )، اللذان بدءا تطوير نماذج اعتمدت على كبار رواد فن الاتصال في ذلك الحين. وكان الهدف الذي جمعهما على ذلك محاولة اكتشاف السبب وراء تحقيق بعض الناس التميز دون غيرهم ثم الوصول بعد ذلك إلى نماذج إقتداء تسمح لأشخاص آخرين أن يجذو حذوهم. ومن هذا المنطلق بدء باندر و جرايندر في دراسة نماذج بعض العلماء من أمثال ملتون اريكسون و فريتز برلز و فرجينيا ساتير. ومع مرور السنين برزت أسماء أخرى ممن أسهموا في تطوير مجال البرمجة . ولكن الأمر المحتوم هنا هو أن هذه النماذج قد شكلت بالفعل مجموعة من الأساليب الفعالة والسريعة التي تعمل على تغيير الأفكار السلبية

<sup>1</sup> - ابراهيم الفقي: البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، منار للنشر و التوزيع ، دمشق ، سوريا، 2001 ، ص 16.

<sup>2</sup> - <http://www.nlpnote.com/forum/showthread.php?t=14415>

والسلوك غير السوي أو المنحرف والاعتقادات الخاطئة التي كانت في السابق تحد من تطورها، وهي التي تعرف اليوم باسم البرمجة اللغوية العصبية .

### 3-2- بعض الافتراضات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية:<sup>1</sup>

إن الافتراضات المسبقة هي مجموعة من الافتراضات المسلم بصحتها و التي تحدد تشكيل السلوك، و جمع المعلومات، و التقييم الشخصي، و هي توصي بمجموعة من التوجيهات لتمكين الناس من تطبيق فن و علم البرمجة اللغوية العصبية و تحقيق نتائج أهم و في ظاهرة الإدمان على المخدرات و إعادة إدماج الفئة المتضررة في المجتمع مفيدة جدا و تحقق نتائج جد معتبرة.

#### 1-احترام رؤية الشخص الآخر للعالم: لكل البشر مجموعة من القيم و المعتقدات تحدد أنماط سلوكهم

مثل : (الإدمان )، و قد يبدو لنا سلوك شخص آخر و كأنه تحد لنا، إذا صممنا على تغييره للشكل الذي نريده نحن ( الإقلاع عن الإدمان )، و قد نصدم في الأخير بثبات و عدم تزحزح الناس عن قيمهم و معتقداتهم و سلوكياتهم، و إذا نجحنا في إحداث تغيير طفيف، قد يرجع إلى الخوف و يكون بدون جدوى، و سرعان ما يعود الحال إلى ما كان عليه باسترجاع الشخص لسلوكه القديم، و ذلك لأننا حاولنا تغيير السلوك مجتازين بذلك أفكار الشخص المدمن و معتقداته و رؤيته للحالة التي هو فيها و مناقشتها، فهو مبرمج بكيفية سلبية تجعله يتشبث بأفكاره.

#### 2-الخريطة ليست المنطقة: ( إن الخريطة هي إدراكنا بينما المنطقة هي الحياة )... أطلق العالم البولندي

"ألفرد كروزيسكي" هذا التعبير على أن الإدراك غير الواقع، و أنه بتغيير إدراكنا لموقف ما فإن حياتنا تتغير معه، فالمدمن يقيّم حالته وفق إدراك معين و محدد و لا يرى غيره، فإذا ساعدناه على أن يدرك الموقف بصيغة أخرى، أمكنه أن يعدل من معتقداته و أفكاره، و الذي يضمن أنه لا يمكن ممارسة الرياضة لأنه ضعيف البنية، أمكننا أن نعطيه جوانب إدراكية متنوعة لرؤية نفسه و هو يمارس أروع الرياضات.

#### 3-توجد إيجابية وراء كل سلوك: يمتنع الكثير من الناس عن التعامل مع أصدقائهم المخلصين، بسبب

ظرف سلب واحد، بدلا أن يتعاملوا مع هذا السلوك السلبى على أنه حادث فريد و معزول، و يحاولون أن يدركوا النية التي بررت هذا السلوك و في هذا المعنى يقول الرسول صلى الله عليه و سلم فيما معناه: ( التمس لأخيك سبعين عذرا، فإن لم تجد فقل ربما يكون له عذر لا أعلمه )، إلا أنهم يركزون على هذا السلوك بالذات دون غيره و يدعونهم يشكّل إدراكهم الإجمالي الوحيد لهؤلاء الأصدقاء، فإذا سألنا مدمنا للمخدرات عن سبب إدمانه، قد يقول لك أنه لجأ إلى الإدمان لكي أزيد من حالة السرور والانشراح والمتعة والسعادة، و ليخفف من شعوره بالمرارة بسبب فشله المتكرر في

<sup>1</sup> - ابراهيم الفقي، مرجع سابق، ص20.

معركة الحياة. و غيرها من النوايا التي ينشدها كل إنسان، و الفرق الوحيد هو في كيفية تحديد السلوك الذي يحقق هذه النوايا.

4- لا وجود للفشل هناك رأياً محدداً عن تجربة: إن الناس ميالون إلى الالتفات بأفكارهم إلى الأشياء المؤسفة التي مصت في حياتهم، و تأمل الصعاب و المضايقات التي واجهوها و اعتبروها إخفاقا و فشلا و هذا يعزز فكرتهم بالفشل و يجعلهم لا يتغيرون و لا يتطورون، ففي حالة المدمن يجرب أساليب عدة للإقلاع عن تعاطي المخدرات ثم لا يحصل على النتيجة المرغوبة ، فيتجنب أي مخاطرة منه أو من غيره لمحاولة جديدة في المستقبل، معتقداً بذلك أنه سيفشل في الإقلاع عن تعاطي المخدرات لأنه فشل في محاولات سابقة، و لكن عندما نسأل أشخاصاً نجحوا في الخروج من وحل الإدمان على المخدرات أن يدلوا بأسرار نجاحهم، سوف يقصون عليك قصص و حكايات تحديات و فشل و إخفاق، و سوف يتلون عليك كيف استطاعوا التغلب على جميع هذه التحديات و الهزائم و النكسات، و في النهاية أصبحوا أقوى من أي وقت مضى، فالماضي هو حق كنز من التجارب القيمة المتوفرة لدى الفرد كي يستفيد منها. و لا أهمية لعدد المرات التي نكون قد فشلنا فيها في الماضي، كل ما يهم هو كيف نستفيد من هذه التجارب كما يقول الصينيون: ( يأتي النجاح من القرارات الصائبة، و القرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأمور، و التقدير السليم للأمور يأتي من التجارب، و التجارب تأتي من التقدير الخاطئ للأمور ).

5- يتم الاتصال الإنساني على مستويين: الواعي و اللاواعي: صرح العالم النفسي " جورج.أ.ملر" من جامعة ( هارفارد ) في الدراسة التي أجراها سنة 1956 أن العقل الواعي قادر على استيعاب أكثر من سبع المعلومات في لحظة ما... أي أن سعة العقل الواعي محدودة كما أن الانسان يستخدم من 3-4% من عقله و العباقرة من 10-14% من عقولهم. أما العقل اللاواعي ففي إمكانه استيعاب ما يزيد عن 2 بليون معلومة في الثانية، و هو يدير 90% من حياتنا ( عملية الهضم، ضربات القلب، التنفس... و آلاف العمليات في الدقيقة الواحدة ) حيث يحتوي العقل اللاواعي إضافة إلى كل ذلك على جميع ذكرياتنا و برامجنا منذ أن كنا أجنة في أرحام أمهاتنا، فكيفية برمجتنا للاتصال بالعالم الخارجي خلال فترة الصبا و الشباب لازال موجودا في العقل اللاواعي خلال مراحل متقدمة من العمر، و أيضا ردود أفعالنا الاعتيادية تجاه أشياء معينة و تصرفات محددة و كلها تحدد سلوكياتنا. و المؤكد من هذا أننا نستطيع تبديل أي برنامج لنتمكن من التمتع بحياة أسعد. و من هنا نستطيع ترقية الاتصال بأنفسنا و بالآخرين، و يكمن التحدي في تحديات العقل الواعي، حيث أنه هو الذي يتولى برمجة العقل اللاواعي. إن العقل الباطن لا يعقل الأشياء مثل العقل الواعي فهو ببساطة يخزن المعلومات و يقوم بتكرارها فيما بعد كلما تم استدعاؤها من مكان تخزينها . فلو حدث أن رسالة تبرجت في هذا العقل لمدة طويلة و لمرات عديدة مثل أن تقول دائما في كل موقف: أنا لا أستطيع

مزاولة الرياضة ، أنا لا أستطيع ترك المخدرات .... وهكذا فإن مثل هذه الرسالة ستترسخ وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها ، ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وإيجابية . و في حالة المدمن يكون البدء بالتأثير على عقله الواعي و على تقديره و تقييمه للأشياء التي يقولها لنفسه و لغيره، فنقوم بإلغاء و محو الأحاديث و الأفكار السلبية و استبدالها بأخرى إيجابية جديدة تحفزه على الاندماج في المجتمع كعنصر فاعل و إيجابي.

6- إذا كان شيء ممكن لشخص ما، فمن الممكن لأي شخص أن يتعلم كيف يعمل الشيء ذاته: قال الإمبراطور الروماني "ماركس أورليوس": " لا تعتقد أن ما هو صعب عليك يعجز أي إنسان عن عمله، و لكن إذا كان شيئاً في مستطاع الإنسان، فاعتبر هذا الشيء في متناولك أيضاً" فإذا وجد ضمن معارف الفرد المدمن شخصا حقق توافقا اجتماعيا كبيرا بعد ما كان ينظر إليه نظرة الشخص السيئ، و أصبح يتبوأ مكانة محترمة في المجتمع كل ما عليه فعله هو اكتشاف إستراتيجيته و تجريبها على نفسه ثم يقوم بتطبيقها، و يستمر في تعديلها إلى أن تصبح طبيعته و سجيته.

7- أنا المسؤول عن ذهني، لذا فأنا مسؤول عن النتائج التي سأصل إليها: من السهل عتاب و لوم الآخرين و نسب مشاكلنا و متاعبنا إليهم، فحينما نلقي اللوم على الآخرين نقرر التنازل عن قدراتنا و اختيارنا المستوى الأدنى للطاقة و النتائج البديلة، أما إذا قلنا لأنفسنا أننا مسؤولون عن حياتنا، فلن نلوم أو نتقذ أحدا، و لن نقارن أحدا بأنفسنا أو بشخص آخر مما كان. يجب أن نقرر أن نصبح أفضل ما استطعنا و هكذا سوف نمتلئ بالطاقة الإيجابية و نسعى إلى إيجاد الحلول الإيجابية المناسبة لأي تحد يقابلنا، و سوف نصبح أسيادا لعقولنا.

8- فرق بين الفعل و الفاعل.

9- ليس المهم ما يحدث لك لكن ماتعمل بما حدث لك.

10- الجهاز العصبي لا يفرق بين الحقيقة و الخيال.

11- العقل اللاواعي لا يعرف عبارة "لا" .

### 3-3- البرمجة السلبية والإيجابية للذات

إن معظم الناس تبرمجوا منذ الصغر على أن يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية ، و تكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى "بالبرمجة السلبية" التي تحد من حصولهم على أشياء كثيرة الحياة هذه في

ف نجد أن كثيرا منهم يقول:

- لا أحد يقدرني أو يقيم لي وزنا.

- لا أشعر أن أحدا يحتاج إلي- سواء في البيت مع والدي أو أختي أو في المدرسة و أو حتى في الشارع-

- الكل يحتقرني لأنني فقير.
- الكل ينافق معي لأجل مالي.
- إنني يائس و محبط لا فائدة من العيش في هذا الواقع.
- أشعر بفراغ داخلي، إن حياتي تفتقر إلى المعنى، هناك شيء ما ينقصني.
- إنني غاضب و خائف لا أستطيع تحمل فقدي لحبيبي، صديقي.
- أنا وحيد و لا أحد يهتم من أجلي.
- إن أبي يتدخل في كل صغيرة و كبيرة أشعر بالاختناق.
- إنني أدفع دفعا للحصول على نتائج جيدة في الدراسة، إن ذلك يحملني ضغطا هائلا، كرهت الدراسة.
- بوجود والدان لا يتفهما و لا يصغيا إلي، لم يعد البيت مكانا أفضل للعيش.
- دائما أفضل في مشاريعي هذا غير عادل.

ونجد أن الناس السلبيين اكتسبوا هذه السلبية إما من الأسرة أو من المدرسة أو من الأصحاب أو من هؤلاء جميعا . ولكن هل يمكن أن تغيير هذه البرمجة السلبية وتحويلها إلى برمجة إيجابية؟ الإجابة نعم. ولكن لماذا نحتاج ذلك . ؟؟؟؟ . . . نحتاج أن نبرمج أنفسنا ايجابيا لكي نكون سعداء ناجحين، نحي حياة طيبة. نحقق فيها أحلامنا وأهدافنا، و نحاول أن نكون فاعلين في مجتمعاتنا . وخاصة و أننا مسلمون ولدينا وظيفة و غاية لا بد أن نصل إليها لنحقق العبادة لله سبحانه وتعالى ونحقق الخلافة التي استخلفنا بها الله في الأرض . قبل أن نبدأ في برنامج تغيير البرمجة السلبية لا بد أن نتفق على أمور عدة فسواء كان الفرد مدمنا أو محبطا أو قلقا أو يعاني من الصراعات الداخلية و أراد أن يغير من أسلوب حياته للأفضل فعليه أن يتبع هذه الخطوات الست التي ذكرها الدكتور ابراهيم الفقي في كتابه (سيطر على حياتك)<sup>1</sup>:

### 3-4 - المخطات الست للتغيير:

**الملاحظة:** فتش في نفسك، راقب شريط حياتك، ألق نظرة على ذاتك، لاحظ سلوكك و أفعالك إلى أن تقع على السلوك السيئ الذي تنوي تغييره، ستجد أن هناك شيء أنت غير راض عنه، و يسبب لك مشكلات دائمة، ضع دائرة حول هذا الفعل أو السلوك واعترف به و لاتنكره قل لنفسك باستمرار: " أعرف أن هذا السلوك يدمر حيويتي، أنا لست قوي كفاية ، لا جسديا و لا عقليا، لست فعلا كما ينبغي، لا أفكر بوضوح كاف، لا أضبط عقلي جيدا، إن هذه العادة تشلني و تضعني في موقع أعجز معه عن الاستفادة من الحياة، و أدمر فرص سعادي المستقبلية، إنها إساءة إلي و إلى أهلي و جريمة في حق أطفالي .." صارع نفسك بمثل هذه الطريقة عندما تكون وحدك، و

<sup>1</sup> -ابراهيم الفقي: سيطر على حياتك-طريقك إلى تنظيم وقتك و تحديد أهدافك و الاستمتاع بالتغيير الايجابي، ط1، دار أجيال للنشر و التوزيع، القاهرة، 2008.

ستندهش عندما تلاحظ أن الإيجاء المنطوق يعمل على برمجتك و يضعف قبضة العادة السيئة خلال وقت قصير، ثم انتقل للمحطة القادمة و هي:

1-**القرار:** إذا لاحظت خللاً ما في حياتك وقر في وجدانك أنه خلل و أنه يسبب لك المشكلات ، فالحل الأمثل و التلقائي و الطبيعي أن تبادر و بلا إبطاء إلى اتخاذ قرار حالي و آني بتعديل هذا الخلل، و قل لنفسك من جديد " لم أخلق كي تسيطر علي المعصية و الرذيلة و الأعشاب الضارة، و إن الله عز و جل لم يخلقني على هذه الصورة كي أمرغ صورتي في القذارة، لا يمكنني أن أستخدم المقدرة التي أمتلكها لتحصيل أفضل النتائج ما دمت أحتضن هذا العدو الذي يستنزف قدرتي و يضعف فرصتي في الحياة، إنه يدمر جسدي و يضعف قدرتي ، لقد نقضت يدي منه إلى الأبد، إن الرغبة بهت تدمر في داخلي، لا أريده، لا أحتاج إليه، لن ألمسه، لقد خلقت لأرفع رأسي عالياً و أكون شجاعاً، أنا قادر تماماً على التغلب على هذا الشيء الذي يفسد سيرتي و يشدني إلى الوراء و سوف أتغلب عليه".<sup>1</sup>

2-**التعلم:** أشياء كثيرة جداً نود تغييرها و يقف الجهل حائلاً دون تحقيق هذا التغيير ، و الحل الأمثل لهذه المشكلة هو بذل الجهد من أجل التعلم و تنقيف النفس. فتثقيف النفس حول الإدمان و مضاره و عواقبه الجسمية و النفسية و الاجتماعية يعد حافزاً و مشجعاً للإقلاع عنه أو الاحتياط من القرب من محيطه، فلو الإنسان مثلاً رأى ثعباناً ، يحصل تبدلات مدهشة ، صورة الثعبان تنطبع على شبكية العين ، تنتقل للدماغ ، والدماغ تقرأ الصورة ، الدماغ ملك الجهاز العصبي ، يدرك الخطر بملفات الثعبان ، يتوسط لدى ملكة الجهاز الهرموني ، زميلته الملكة الغدة النخامية الغدة النخامية وزنها نصف غرام ، تعطي أمراً للكظر ليواجه الخطر ، الآن الكظر يعطي أمراً للقلب يرفع النبض لمئة و ستين ، وأمر للرتتين يرفع الوجدان ، وأمر للكبد يطرح كمية سكر إضافية ، وأمر للأوعية المحيطة بالجلد لتضيق لمعتها ، وأمر إلى الكبد أيضاً لإفراز هرمون التجلط ، فالخائف دمه لزج ، وضغطه مرتفع ، ضاقت الأوعية ، ووجهه أصفر اللون ، ونبضه مرتفع ، ووجيب رتتيه مرتفع ، هذه حالة تحصل بالشهر مرة ، بالسنة مرة بالخمسة سنوات مرة ، حالة خوف شديد ، المادة التي يفرزها الكظر وتحدث كل هذه الآثار هي نفس المادة التي تحدثها سموم النيكوتين في الجسم ، المدخن دائماً أوعيته ضيقة ، ولونه أصفر ، المدخن دائماً ضغطه مرتفع ، المدخن دائماً دمه لزج ، لذلك احتمال الجلطة للمدخن كبيرة جداً و الأبلغ من ذلك أن القراءة و التعلم يتيحون للفرد معرفة نماذج لديها الشيء الذي يود الوصول إليه، فيمكنه مضاهاته و التأسى به.

<sup>1</sup> - كين شيلتون: النجاح الحقيقي، مؤسسة مجلة النجاح.

3- الاستيعاب: يتفادى بعض الناس المعالجة على خطوات، و يحاولون إحداث التغيير في مرة واحدة، إلا أن هذه الطريقة أصعب و قد تؤدي فيما بعد إلى تجنب التغيير و تفاديها نهائيا. فزيادة الوزن مثلا يسبب الآلام التي يسببها و الكآبة و القلق، يدفع الناس إلى اتخاذ قرارات حاسمة في هذا الصدد، فيتعلمون و يطبقون بالرياضة البدنية اليومية و الاستغناء عن المأكولات الحذر منها، ثم فجأة يتوقفون عن التمرين و يعودون إلى أكل الطعام غير المناسب، و مع الأسف يسترجعون كل الوزن المفقود. فالخطوات الصغيرة السهلة الإجراء و التحقيق تجعل التغيير تلقائيا و الاستيعاب أفضل، و حتى تتم برمجة كل ذلك في مستوى أعمق من العقل اللاواعي، و تنشأ عادة جديدة في الواقع و تحل محل العادة القديمة.

4- الممارسة: قبل أن نتخلص من عاداتنا القديمة فإن العقل اللاواعي سوف يجتربنا لمعرفة مدى رغبتنا في إحلال العادة الجديدة و التخلص من العادة القديمة، و الذين توقفوا حديثا عن الإدمان على المخدرات سوف يجدون من الصعب مقاومة المخدر لأن نمط التعاطي و نشوته كائن فيهم، و سوف يكون الاختيار صعبا و قاسيا خصوصا في تلك الحالات التي اعتادوا فيها تعاطي المخدر بكثرة.

5- المواظبة ( الاستمرارية ): المواظبة على فعل السلوك الجديد أمر بالغ الأهمية، في أي مرحلة من المراحل السابقة فالحذر كل الحذر في أن تنادي الفرد نفسه بالتوقف و إهمال الاستمرارية.

يقول حد علماء الهندسة النفسية " : في استطاعتنا في كل لحظة تغير ماضينا و مستقبلنا وذلك باعادة برمجة حاضرنا " . اذا من هذه اللحظة لا بد ان نراقب و ننتبه الى النداءات الداخلية التي تحدث بها نفسك . و قد قيل :

راقب أفكارك لانها ستصبح أفعالا

راقب أفعالك لانها ستصبح عادات .

راقب عاداتك لانها ستصبح طباعا .

راقب طباعك لانها ستحدد مصيرك .

3-5- القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن :

1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة .

2- يجب أن تكون رسالتك إيجابية (مثل أنا قوي . أنا سليم أنا أستطيع الامتناع عن ...

3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر . ( مثال لاتقول أنا سوف أكون قوى بل قل أنا

قوي )

4- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويرمجها .

- 5- يجب أن يكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما .
- والآن إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية :
- 1- دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل:
- أنا لا أستطيع الامتناع عن المخدرات.
  - أنا لا أستطيع ممارسة الرياضة.
  - أنا أفضل دائما في مشاريعي.
  - أنا أشعر بالاختناق لأن أبي يتدخل في كل صغيرة و كبيرة.
  - أنا أشعر بفراغ داخلي و حياتي تفتقر إلى المعنى.
- والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألق بها بعيداً .
- 2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائما بكلمة "أنا" مثل
- أنا أستطيع الامتناع عن المخدرات"
  - " أنا إنسان ممتاز و فشلي هو بداية النجاح "
  - " أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية و أستطيع ممارسة الرياضة . "
  - " أنا فخور باهتمام أبي بي و سأستغل كل ما يوجهه لي و أستثمره لتحسين حياتي "
  - " أنا أمتلك قدرات هائلة و أستطيع استغلالها في ملئ كل أوقاتي ."
- 3- دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائما .
- 4- والآن خذ نفساً عميقاً ، واقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها.
- 5- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة ، وخذ نفساً عميقاً ، واطرد أي توتر داخل جسمك ، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي ، أغمض عينك وتخيل نفسك بشكلك الجديد، تخيل نفسك و أنت قد امتنعت عن المخدرات و أنت الآن ترشد غيرك للتخلص منها، و تتمتع بكل مقومات الحياة السعيدة، و كل من حولك فرحين بهذا الإنجاز، ثم أفتح عينيك .
- ابتداء من اليوم احذر ماذا تقول لنفسك ، واحذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقول الآخرون لك ، لو لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول " ألغي ""OUT""صه" ، و قم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية .
- تأكد أن عندك القوة ، وأنك تستطيع أن تكون ، وتستطيع أن تملك ، وتستطيع القيام بعمل ما تريده ، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة ، وقد قال في ذلك جيم رون مؤلف كتاب " السعادة الدائمة " : " التكرار أساس المهارات ... "
- لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله ، وأن تكرر دائما لنفسك الرسائل الإيجابية ، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك ... أنت تحكم في حياتك ، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا

#### 4- دور مسؤولي الأنشطة الرياضية الترويجية في برمجة الناشئة للوقاية من الإدمان:

1- تؤكد الأهداف المعلنة للمؤسسات الرياضية والترويجية اهتمامها بالدور البنائي والوقائي للنشء والشباب من الوقع في الانحرافات بكافة أنواعها مع استعدادها للإسهام في استكمال مراحل العلاج من الانحرافات بالتعاون وبإشراف المؤسسات المعنية الأخرى، ويتضاعف دور هذه المؤسسات في ضوء التقدم العلمي المضطرد في المجتمعات. و عليه فإن القائمين بهذه المهمة النبيلة و جب عليهم هم أنفسهم التحلي بالإيجابية و التفاؤل و الصبر على الشرائح الشبانية التي يَطرُونها، و يغرسوا فيهم روح المنافسة الشريفة، و تقبل الفشل كمدخل للنجاح، و يوفروا لهم فضاء متنوع لإظهار قدراتهم و احترامها و تطويرها.

2- بدراسة المفهوم العلمي للرياضة والمفهوم العلمي للترويج تبين أنهما قد أصبحا من ضرورات الحياة للإنسان المعاصر وأصبحت الأنشطة الرياضية والترويجية الثقافية والفنية والاجتماعية من أساسيات البرنامج اليومي والأسبوعي والشهري لأعضاء المجتمعات و خاصة الشباب ممن هم في سن من 10-25 عاماً ومن الذكور والإناث على السواء ، و عليه فالمطلوب من الهيئات الحكومية توفير دور الرياضة و الترويج لاستقطاب فآت الشباب التي تبحث عن سد الفراغ و إفراغ شحنات الطاقة التي يمتلكونها، حتى لا يلتفتوا إلى إفراغها في أماكن أخرى قد تؤدي بهم إلى الوقوع في بؤرة الانحراف و الإدمان.

3- ضرورة إجراء دورات تدريبية للكبار ( آباء، مدرسين رياضيين، مسؤولي المؤسسات التربوية، معلمين، ..) لاكتساب مهارات التغيير الإيجابي و التربية الإيجابية للصغار، و تعلم فنيات الاتصال الفعالة،

#### 4- تدابير هامة لمكافحة المخدرات : الخطوات العملية إذا ثبت أن للأسرة فرد يتعاطى المخدرات :

عادة ما يطرح السؤال عما يجب على الأسرة أن تقوم به إذا أثبت لديها أحد أفرادها يتعاطى المخدرات ، والجواب هو ضرورة وقوف الأسرة إلى جانب المتعاطي وذلك بإتباع الخطوات التالية :

1. مواجهة المتعاطي مواجهة صريحة بالأعراض التي تبدو عليه والاهتمام لمعرفة حقيقة وضعه من خلال حوار صادق مشبع بعواطف الحب والحنان والخوف من مصيره نتيجة تعاطيه المخدرات (مرحلة الملاحظة)
2. العمل على بث طاقة الصمود والتفاؤل لدى المتعاطي و التعامل مع المتعاطي كمريض وتنشيط إرادته للعلاج مع الاستعانة بالصبر والابتعاد عن أساليب التحقير والإهانة و مساعدته على اتخاذ القرار للعدول عن هذه الآفة ( مرحلة القرار ) .

3. الإسراع في حثه على عمل التحاليل لمعرفة حقيقة الوضع الذي وصل إليه و تحاول الأسرة معرفة الأسباب التي ساعدت على لجوء الابن إلى التعاطي و تحاول جاهدة السعي لمواجهتها ( مرحلة التعلم و الاطلاع ).

4. يجب على الأم أن تقضي معظم وقتها داخل المنزل واستغلال وقت الفراغ بما يساعد على إشباع الحاجات النفسية مثل توفير العطف والاهتمام وتقدير الذات والاندماج في الجو الأسري و ذلك بشكل مستمر و دائم، و في كل الأوقات ( مرحلة المواظبة و الاستمرارية ).

و في الأخير نقول و نردد ما كان يقوله الدكتور إبراهيم الفقي :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك

عش بالإيمان ، عش بالأمل

عش بالحب ، عش بالكفاح

وقدر قيمة الحياة