

# تعاطي الكحول وإساءة استخدامها



٤٣٥

■ المشكلة □ المخطط

٤٣٦

العوامل الفسيولوجية

■ الأسباب

٤٣٦

الخلفية

٤٣٦

المؤثرات الخارجية

٤٣٧

الألم المزّم

■ العواقب

٤٣٧

التشويش والارتباك

٤٣٧

فقدان السيطرة

٤٣٧

الاكتئاب

٤٣٧

النظرة المتدنية للذات

٤٣٨

تشويه الشخصية

٤٣٨

إعاقة النضوج

٤٣٨

الشعور بالذنب والخل

٤٣٨

الشعور بالندم

٤٣٨

الانعزال

٤٣٩

اليأس

٤٣٩

■ نظرة الكتاب المقدس

٤٤٠

■ الاستجابة

# المقدمة

دخل سمير ونبيل على رؤوس أصابعهما إلى مكتب والد سمير بعد الساعة الواحدة صباحاً. وفجأة امتلأت الغرفة من صدى طقطقة المفتاح عندما أخذ سمير يفتح باب خزانة المشروبات الكحولية الخاصة بوالده. وعندها قال نبيل: "سيعرف والدك أنك دخلت إلى مكتبه."

أجاب سمير: "لن يعرف أبداً. لأنني أتناول مشروباً أعرف أن والدي لن يشعر باختفائه." ثم مدَّ يده وتناول زجاجة فودكا ووضعها على فمه وجرع جرعة كبيرة منها. وبعد ذلك أعطاها إلى نبيل. وبعدما شربا عدة جرعات منها أعادها سمير إلى الخزانة.

أصبحت هذه المغامرة عادة منتظمة كلما أتى نبيل ليقضي ليلة في بيت سمير. وبعد مدة قصيرة أخذ سمير يجرع الخمر من خزانة والده كلما كان بمفرده في البيت. وعندما بلغ سن الرابعة عشر كان يشرب الخمر كل يوم.

كان عدد أصدقاء سمير قليلاً. كان يقضي أكثر الليالي بمفرده في البيت لأن والده كان يعمل لساعة متأخرة فلذلك كانت والدته تذهب إلى الكنيسة أو تحضر اجتماعات أخرى. كان سمير يشعر دائماً بالوحدة والملل، وكان الإسراف في شرب الخمر ملاذه الوحيد الذي به كان يشعر بالدفء والأمان.

لم يلاحظ والد سمير - الذي كان سمير يشك في أنه مدمن على الخمر - ولا والدته اختفاء الخمر بانتظام من الخزانة. وحتى ولو لاحظا اختفاءه، فإنهما لم يتحدثا على الأمر أبداً.

## مشكلة تعاطي الخمر وإساءة استخدامها

يؤكد تسعون بالمائة من طلاب السنة الأخيرة في المدارس الثانوية أنهم شربوا الخمر بعض المرات<sup>١</sup> وقال ٦٧٪ منهم أنهم تناولوا الخمر خلال الشهر الأخير من دراستهم الثانوية، بينما قال ٣٨٪ منهم أنهم تناولوا خمس جرعات أو أكثر خلال الأسبوعين السابقين.<sup>٢</sup>

ولكن هذه النسب المرتفعة من تناول المشروبات الكحولية ليست مقتصرة على طلاب المدارس الثانوية. أظهرت دراسة أجريت على إحدى عشر ألف طالب وطالبة من صف الثامن والتاسع أن ثمانية من كل عشرة طلاب (أي ٨٨٪) قد شربوا الخمر، وأن طالباً واحداً من بين كل أربعة طلاب (٢٥٪) تناول أربع أو خمس جرعات في مناسبة واحدة على الأقل في السنتين السابقتين. وقال ثمانية من كل تسعة طلاب (٨٤٪) أنه من السهل الحصول على الخمر. وذكر ٣٦ بالمائة من الطلبة الأميركيين من الصف الرابع الابتدائي - الذين تتراوح أعمارهم بين الثمان والتسع سنوات - أن أقاربهم مارسوا الضغط عليهم ليشربوا الخمر!<sup>٣</sup>

قال أمين السر السابق للخدمات الصحية والإنسانية في الولايات المتحدة الأميركية أن ثلاثة من كل عشرة مراهقين - تقريباً خمسة ملايين من الشبيبة - يعانون من مشكلة تعاطي الكحول، كما وأفاد المعهد الوطني للإدمان على الكحول وإساءة استخدامها أن هناك ٣،٣ مليون مراهق مدمن على الكحول في الولايات المتحدة.<sup>٤</sup>

وقال "سيسيل" (Thomas Seessel)، المدير التنفيذي للمجلس الوطني للإدمان على الكحول، "أصبحت إساءة استخدام الكحول من قبل المراهقين وباء مدمراً، فهناك حوالي مئة ألف من الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والحادية عشرة سنة ممن يتعاطون الخمر على الأقل أسبوعياً."<sup>٥</sup>

تبدأ عملية الإدمان على الخمر بالتجربة، فقد يكتشف المراهق أو الأصغر منه سناً زجاجة من الخمر في الثلاجة أو يغريه أصدقاؤه لاحتساء البيرة في منزل أحدهم. وبعد هذه التجربة، يجد كثير من الشبيبة أنهم اكتفوا بما حصلوا عليه ويمتنعون عن شرب الخمر بعد ذلك. ولكن الآخرين يستمرون في تعاطي الخمر ويشربون البيرة في سيارة أحد الأصدقاء أو يتناولون بعض الجرعات من زجاجة الشمبانيا التي في الثلاجة. ويصبح بعض هؤلاء من المدمنين الذين يتعاطون الخمر لدرجة أنهم قد يقودون سياراتهم وهم سكارى.

لخص لنا "موران" (Frank Moran)، مدير قسم خدمات المراهقين في إحدى مستشفيات كاليفورنيا، كل هذه الإحصائيات والدراسات عندما قال مُحذراً: "من الصعب جداً الحصول من المراهقين على صورة واضحة لإساءة استخدام الكحول. ولكن الواقع هو أن الألوف في مرحلة ما قبل المراهقة هم بالحقيقة في منتصف الطريق المؤدي إلى الكارثة."<sup>٦</sup> وكثير من المراهقين قد وصلوا فعلاً إلى نهاية ذلك الطريق.

## أسباب تعاطي الكحول وإساءة استخدامها

نادراً ما تكون للمشكلات المعقدة أسباب بسيطة،

والإدمان على الكحول مشكلة معقدة. تتباين آراء الأخصائيين بالصحة العقلية والرعاية الصحية حول الأسباب الرئيسة للإدمان على الكحول، ولكن الأسباب التالية هي من العوامل المعترف بها بشكل عام:

■ **العوامل الفسيولوجية (المتعلقة بأعضاء الجسم)**  
تدعم دراسات عديدة النظرة القائلة أن الإدمان على الكحول مصدره فسيولوجي، أي أن لدى بعض الناس استعداداً أو ميلاً طبيعياً فطرياً نحو الإدمان على الكحول. ولا يتم اكتشاف هذا الميل الفطري في الأشخاص الذين لم يجربوا تناول الخمر. ولكن الذين يتناولون الخمر سوف يشعرون برد فعل مغاير نحوه من معظم أصدقائهم وذلك بسبب عوامل فسيولوجية.

#### ■ **الخلفية**

يشير العالم النفسي "كولينز" (Gary Collins) إلى ثلاثة عوامل تؤثر على احتمالية الإدمان على الكحول:

(أ) **مثال الوالدين:** يؤثر سلوك الوالدين في أكثر الأحيان على السلوك اللاحق للأولاد. عندما يتعاطى الوالدان الكحول بشكل مفرط أو يتعاطون المخدرات فإن الأولاد أحياناً يأخذون على أنفسهم عهداً بأن يمتنعوا نهائياً عن تعاطي الكحول. ولكن في أكثر الأحيان يحتذي الأولاد حذو والديهم. وتشير تقديرات معينة إلى أن ٤٠ - ٦٠ بالمائة من الأولاد المدمنين على الكحول يصبحون أيضاً مدمنين، وذلك بدون أي تدخل خارجي.<sup>٨</sup>

(ب) **مواقف الوالدين:** إن موقف الوالدين المتساهل أو المتعصب يمكن أن يؤدي إلى إساءة استخدام الكحول. فعندما لا يهتم الوالدان فيما إذا كان أولادهم يشربون الخمر أم لا، أو عندما لا يبديان

أي اهتمام بمخاطر الخمر فإن النتيجة الطبيعية هي إساءة استخدام الكحول.

(ج) **التوقعات الثقافية:** إذا كانت لدى جماعة من ثقافة معينة، أو كانت تنحدر من أصول ثقافية فرعية، معايير إرشادية واضحة حول استخدام الكحول والمخدرات فإن إساءة استخدام الكحول تكون أقل احتمالاً. يسمح للشبيبة اليهود والإيطاليين مثلاً أن يشربوا الخمر، ولكن الإدمان على الخمر أمر مرفوض ومحكوم بعدم صلاحه، ولهذا نجد أن نسبة الإدمان على الخمر منخفضة. وبالمقارنة، نجد أن بعض الثقافات مثل ثقافتنا متساهلة ومتسامحة نحو تعاطي المشروبات الكحولية... وطالما أن الشعور بالنشوة هو الأمر المألوف الشائع، فإن الظروف تكون مهيأة للكثيرين منهم أن يسيئوا استخدام الكحول.<sup>٩</sup>

#### ■ **مؤثرات خارجية**

أحد العوامل الأخرى التي تساهم في الإدمان على الكحول هو تأثير بعض القوى الخارجية مثل اختلال وظيفة العائلة وضغوط الأقران والضغوط الناتجة عن المشكلات الاجتماعية. احتمال الكثير من الناس ضغوط الأقران أو الضغوط الشديدة الأخرى بدون أن يصبحوا مدمنين، علماً بأن لهذه المؤثرات تأثيراً سلبياً على إساءة استخدام الكحول.

## عواقب تعاطي الكحول وإساءة استخدامه

يعتقد كثير من الناس بأنهم يعرفون عواقب الإدمان على الكحول ويقولون أن العواقب هي الإدمان

فقدان السيطرة مؤثر كلاسيكي للإدمان على الكحول. ويتابع قائلاً:

يتصف فقدان الذاكرة بعدم القدرة على التنبؤ بسلوك المدمن عندما يبدأ بتعاطي الخمر. هذا لا يعني أن الشخص لا يستطيع التوقف عن شرب الخمر لأسبوعين أو ثلاثة. ولكنه يعني أنه عندما يبدأ بتناول الكحول فإن الجرعتين تصبحان عشرين جرعة لا يستطيع السيطرة عليها، مما يشير إلى عدم قدرته السيطرة على عواطفه. فمثلاً يجد نفسه تارة يذرف الدموع، وتارة يضحك بصخب في أوقات غير ملائمة."

#### ■ الاكتئاب

إن المدمن له خبرة جيدة بالاكتئاب الذي هو فترة طويلة وشديدة من الحزن واليأس. (انظر الفصل الخامس، "الاكتئاب"). يشعر المدمن أنه مشلول، ومثير للشفقة ويأثس لا يستطيع السيطرة على حياته، ويدفعه ذلك الشعور باليأس لتعاطي الكحول مما يزيد من كآبته. إن الألم الذي ينتج عن هذه المعاناة، والذي تزيد من حدته المواد الكيماوية في جسده، يفوق أنواع الاكتئاب الأخرى.

#### ■ نظرة متدنية للذات

يعاني المدمن من صدمات مميتة موجهة إلى نظريته لذاته. ويشعر أن حياته في ورطة وأنه هو السبب في هذه الورطة ولا حيلة لديه لتغيير هذه الحالة. ويستنتج في أكثر الأحيان أن لا قيمة لحياته وأنه لو كان هناك أي اعتبار لشخصيته، لما وجد نفسه في هذه الحالة. ويشعر أن إرادته زالت وأن لا حيلة لديه ولا قيمة لحياته. كما ويعتقد المدمن أنه يستحق ما حدث له من فقدان الأصدقاء، أو الرسوب في الامتحان أو خسارة الأشخاص الذين خيَّب آمالهم، لأن حياته عديمة القيمة. وتكمن المأساة في أن هذه المشاعر

والخلاعة. لكن هذا الافتراض ليس ناقصاً وحسب ولكنه غير صحيح أيضاً. فالسكران ليس مدمناً دائماً، وبعض المدمنين نادراً ما يبدو أنهم في حالة السكر. ولكن هناك بعض العواقب للإدمان على الكحول والتي تظهر بوضوح على الشكل التالي:

#### ■ الألم المبرح

يعاني المدمنون من آلام جسدية وعقلية مبرحة ويتساءل هؤلاء المدمنون فيما إذا كانوا سيصابون بالجنون أم لا، ويخشون من أنهم قد فقدوا - أو سيفقدون - السيطرة على أنفسهم. ويصاب المدمن بالإحباط الشديد بالنسبة إلى حياته. ويبدأ بالتفكير أن الله قد هجره أو أنه يسعى لإنزال العقاب به. يصف "أرتيربيرن" (Steve Arterburn)، مؤلف كتاب "مترعراً بالإدمان"، هذا الوضع كالتالي: "يبدو وضع المدمن وكأن غيمة كبيرة سوداء تطلق فوق المدمن وتحتمي على كل ما هو سلبي وكرهه عن الحياة."<sup>1</sup>

#### ■ التشويش والارتباك

سوف يعاني المدمن من عواقب عقلية متعددة. فالتلميذ الذكي سيجد صعوبة، أو استحالة في التركيز. وقد ينسى المدمن أسماء أو تواريخ أو تفاصيل أو مواعيد معينة. وقد يعاني من فترات عرضية من فقدان الذاكرة (التي هي حالة يبدو فيها الشخص وكأنه يقوم بوظائفه بشكل طبيعي وعن إدراك، ولكنه لا يستطيع أن يتذكر بعد ذلك ما حدث له خلال فترة فقدان الذاكرة). إن حالة فقدان الذاكرة تعتبر من قبل أخصائيين كثيرين مؤشراً رئيساً للإدمان على الكحول.

#### ■ فقدان السيطرة

يقول المؤلف "أرتيربيرن" (Steve Arterburn) أن

والنظرة المتدنية للذات تدفع ذلك الشخص لتعاطي الكحول مما يقوي قناعاته المتعلقة بفقدان قيمة حياته. (انظر الفصل السادس، "التقدير غير الصحي للذات")

### ■ تشويه الشخصية

يصبح المدمن تقريباً غير معروف لدى أفراد عائلته وأصدقائه؛ ويبدو وكأنه شخص آخر يختلف عن الذي كان عليه. فالأشياء التي كانت لها الأولوية بالنسبة له أصبحت غير هامة. كما وانه يتخلى عن القيم والاهتمامات السابقة. فالمرأة الشابة التي كانت تحرص حرصاً دقيقاً على مظهرها الخارجي تبدو في أغلب الأحيان رثة الملابس وبدون ترتيب، والشاب الذي كان يحب عزف البيانو يبدو وكأنه غير مهتم بالموسيقى.

### ■ إعاقة النضوج

يعاني المراهق (أو الأصغر منه سناً) المدمن من إعاقة نضوجه. يقول أحد الأخصائيين في هذا المجال: "إنَّ الخمر يعيق النمو العاطفي، والأولاد الذين يتعاطون الكحول بكثرة لا تنمو لديهم مهارات التمييز والتغلب على المشكلات التي يحتاجونها عندما يصبحون بالغين."<sup>١٣</sup> فالمدمن يشعر بالحزن ويغضب ويتضايق بسهولة وبسرعة مثل الأطفال. والإدمان على الخمر لا يعيق النضوج العاطفي والاجتماعي وحسب، ولكنه قد يوقفه أيضاً.

### ■ الشعور بالذنب والخجل

يقول "أرتيربيرن" (Arterburn) أن "الشعور بالذنب يسود كل العواطف الأخرى في حياة المدمنين على الكحول الذين تقدم لهم المعالجة."<sup>١٤</sup> يشعر المدمن بالذنب بسبب اقتناعه (الذي تقويه العائلة أو الكنيسة) بأنه هو الذي سبَّب الإدمان لنفسه. وقد يفصله إدمانه على الكحول عن أفراد عائلته وأصدقائه وحتى عن

الله. وقد يعلم أنَّ حالة السكر المتكررة في حياته خطية يحرّمها ويدينها الكتاب المقدس. تولّد كل هذه الأمور شعوراً قوياً بالذنب. (انظر أيضاً الفصل الثالث، "الشعور بالذنب.") وبقدر ما يعزّي أعماله ومرضه لنفسه وشخصه، بقدر ما سيُشعر بالخجل - لأنه مدمن على الخمر وإنسان فاشل مدمن وليس "إنساناً طبيعياً" - في نظر نفسه ونظر الآخرين.

### ■ الشعور بالندم

يسيطر على المدمن في أغلب الأحيان شعور بالندم. وفي حين أنَّ الشعور بالذنب يركّز على أعمال الإنسان، والشعور بالخجل على شخصية الإنسان، فإنَّ الشعور بالندم يتركّز على الضرر والأذى الذي ألحقه الإنسان بشخص أو بشيء آخر. فقد تشعر الشابة المدمنة بالندم بسبب الدموع التي ذرفتھا والدتها من أجلها، أو بسبب الأكاذيب التي ألحقت الأذى بصديقاتها. وقد تندم بسبب الإحراج الذي سببته لعائلتها أو المتاعب التي خلقتها لراعي كنيستها. فإذا انضم الشعور بالندم إلى الشعور بالذنب والخجل فإنَّ هذه المشاعر تدفع الشخص إلى التوبة الحقيقية - أو إلى اليأس الكامل.

### ■ الانعزال

تولّد المؤثرات السابقة - نظرة متدنية للذات، الاكتئاب، الشعور بالذنب والخجل، والشعور بالندم - شعوراً مدمراً بالعزلة في عقل المدمن وقلبه. ويشعر المدمن أنه بمفرده لا يستطيع الاقتراب من أي شخص أو طلب المساعدة من الآخرين. يقول "أرتيربيرن" (Arterburn) في هذا الصدد:

المدمن المنعزل عن الله وعن الآخرين يعاني لوحده ويقول في نفسه: "أنكم لا تهتمون بحالتي." أو "لم تعانوا ما أعانيه." أو "كيف تستطيعون أن تساعدوا شخصاً مثلي؟" كل هذه العبارات تحمل في طياتها

معاني العزلة التي يعيشها المدمن. ويبدأ بإعطاء الأعداء ليبعد الآخرين عن حياته.<sup>١٤</sup>

## ■ اليأس

سوف يستسلم المدمن الذي وصل إلى المراحل المتقدمة من الإدمان على الكحول إلى اليأس. وتبدو حالته ميؤوساً منها ويشعر أن نهاية حياته قد أوشكت وأن لا منفذ له. وفي هذه المرحلة يقوم كثير من المدمنين بالانتحار. وحتى لو لم ينتحروا، فإن حالتهم تكون كئيبة وقاتمة - إن لم يتدخل شخص آخر ويساعدهم. ويقول "أرتيربرن" (Arterburn) "أن ١٠٠٪ من الحالات تؤدي الحوادث التي عانى منها المدمن إلى موته من المرض، أو إلى إصابته بحدوث، أو إلى انتحاره، أو جنونه الكامل."<sup>١٥</sup>

## نظرة الكتاب المقدس نحو المشكلة

يقول "أرتيربرن" أن: "الكتاب المقدس يعلن بوضوح الآثام المتعلقة بالسكر، ولكنه لا يتحدث عن الإدمان على الكحول."<sup>١٦</sup>

ومع هذا، فإن كثيراً من المسيحيين والوعاظ قد عزلوا أشخاصاً كثيرين وألقوا بالضرر بآخرين لأنهم أداؤوا أعمالاً لم يصدر الكتاب المقدس بشأنها أية أحكام، وصادقوا على صحة أمور لم يصادق عليها الكتاب المقدس. ولهذا السبب فإن نظرة الكتاب المقدس عن الإدمان على الكحول مفيدة لنا لأنها تعلمنا ما يحرمه وما يسمح به.

(أ) الكتاب المقدس لا يشجب بصراحة وبشكل جلي المشروبات الكحولية. فمع أن هناك فروقات ثقافية كثيرة بين أزمنة الكتاب المقدس وأيامنا الحالية، إلا أنه علينا أن نسلم بأن الكتاب المقدس لا يدين أو يشجب الخمر. وعلى العكس من هذا نجد أن مزمور ١٠٤ يذكر "الخمر التي تفرح قلب الإنسان" كواحدة من بركات الله. ومن الواضح أن يسوع شرب من نتاج الكرمة. (انظر يوحنا ٩:٢؛ ومتى ٢٦:٢٧-٢٩؛ لوقا ٣٣:٧-٣٤). والرسول بولس طلب من تيموثاوس استعمال قليل من الخمر بسبب فوائده الطبية. (انظر ١ تيموثاوس ٥:٢٣).

(ب) الكتاب المقدس يدين بشدة إساءة استخدام الخمر. "الخمر مستهزئة. المسكر عجاج ومن يترنح بهما فليس بحكيم." (أمثال ١:٢٠) وتحذرننا وتوصينا الآية في (أمثال ٢٣:٢٠) "لا تكن بين شربي الخمر بين المتلفين أجسادهم." وأوصى بولس المؤمنين قائلاً: "ولا تسكروا بالخمر الذي فيه الخلاعة بل امتلئوا بالروح." (أفسس ٥:١٨). يلخص لنا الدكتور "سبيكارد" (Dr. Anderson Spickard) موقف الكتاب المقدس حول إساءة استخدام الكحول:

يتحدث الكتاب المقدس بوضوح عن إساءة استخدام الكحول (حتى الذي لا يقود إلى عواقب خطيرة. يحذرننا يسوع وبولس باستمرار أن السكيرين لن يرثوا ملكوت الله (لوقا ٢١:٣٤؛ ١ كورنثوس ١٠:٦؛ غلاطية ٥:٢١). ليس من الصعب أن ندرك لماذا يحذروننا من هذا الأمر: فإساءة استخدام الكحول عامل رئيسي في أكثر حالات القتل والاعتداءات وأكثر حالات إيذاء الأطفال وحوادث السير المميتة، واللائحة طويلة. إننا نلحق الأذى بأنفسنا وبمجتمعاتنا كله عندما نستعين بالسكر وننظر إليه بعدم اكتراث.<sup>١٧</sup>

وإذا اعتبرنا الإدمان على الكحول كمرض جسدي بدون أي أبعاد روحية فإننا نصفه بأنه حالة إنسانية. ولكن الإدمان على الكحول يؤثر على الإنسان جسدياً وعقلياً وروحياً. ولن تتحسن حالة المدمن ما لم تقدم له المعالجة في هذه المجالات الثلاثة.<sup>١٩</sup>

## الاستجابة لمشكلة تعاطي الكحول وإساءة استخدامها

أصغ ♦ تعاطف ♦ أكد ♦ وجه ♦ أشرك ♦ حول

الشاب الذي يعاني من الإدمان يكون في أشد الحاجة إلى المساعدة. وحتى لو لم يصل ذلك الشاب إلى مرحلة متقدمة من الإدمان أو يشعر بالحاجة إلى المساعدة، فإن قائد الشبيبة يجب أن يسعى بحكمة وباجتهاد ليقدم له المساعدة ويقوده إلى الشفاء. وقبل أن نذكر خطة الاستجابة لهذه المشكلة، يكون من المفيد أن نقتبس اللائحة التي ذكرها "كولينز" (Collins) عن الوسائل التي لا تساعد المدمن: الانتقاد، التملق، الطلب من المدمن أن يتعهد بالتوقف، التهديد، تحطيم زجاجات الخمر أو إخفائها أو حثه على استخدام إرادته، تقديم العظات له، أو بث الشعور بالذنب فيه.<sup>٢٠</sup> ومع هذا، فإن الاقتراحات التالية قد تساعد قائد الشبيبة:

**أصغ** إليه. أصغ بدقة ليس لما يقوله الشاب فحسب ولكن لما تشير إليه كلماته وأعماله. وتذكر أن المدمنين (حتى صغار السن منهم) يبرعون في الإنكار أو في السيطرة على الشخص والتلاعب به. قد تحاول أن تعظه أو تجادل، ولكن لا تستسلم لهذه التجربة. وبدلاً من هذا حاول أن تتواصل معه بدون كلام (يقول "كولينز": "إذا ارتمي المدمن على أرض الغرفة، اتركه

(ج) الكتاب المقدس يؤيد الامتناع عن المسكر. مع أن الكتاب المقدس لا يحرم شرب الخمر بمسؤولية وحذر، إلا أنه يتخذ موقفاً مؤيداً للامتناع عن شرب الخمر والمسكر (سفر العدد ٢٦: ٤-٤). كان النذر، الذي يكرس الإنسان به نفسه إلى الله، يشمل الامتناع عن الخمر والمسكر (سفر العدد ٢٦: ٤-٤). نال الركابيون مديحاً من الله بسبب أمانتهم وإطاعتهم لوصية آبائهم بعدم شرب الخمر (ارميا ١٠: ٣٥-١٩). ويوحنا المعمدان (الذي ربما نذر على نفسه نذر النذير) "لم يشرب خمراً" (لوقا ٣: ٧). يقول "كولينز" (Gary Collins): "يستنتج كثير من المسيحيين في هذه الأيام أن الاعتدال جيد، ولكن الامتناع أفضل وبالأخص في ضوء المخاطر الجلية المتأصلة في تعاطي الكحول."<sup>٢١</sup>

(د) لا يتحدث الكتاب المقدس بشكل مباشر عن حالة الإدمان على الكحول أو عن آفة المدمنين. يمنع الكتاب المقدس بوضوح السكر ويدين السكر. ولكن ليس كل حالة سكر ناتجة عن الإدمان، وليس كل المدمنين "سكارى". وعلاوة على ذلك، وبينما يؤكد بعض المسيحيين على أن كل ما يحتاجه المدمن هو التوبة وتصحيح علاقته مع الله، إلا أن كثيراً من الأخصائيين يصرّون أن الحل ليس بهذه السهولة لأن الإدمان على الكحول يشمل عناصر فسيولوجية وعاطفية بالإضافة إلى العناصر الروحية. وهنا يقدم لنا الدكتور "سبيكارد" (Dr. Spickard) استجابة عقلانية في ضوء غياب أية وصية من الكتاب المقدس:

إساءة استخدام الكحول - حالة السكر - خطية. ولكن عندما يصبح الإنسان مدمناً، أي عندما يسمح للخمر أن يسيطر على إرادته من خلال إساءة استخدامه، فإنه يصبح مريضاً، ولا يستطيع أن يساعد نفسه. عندما تقول للمدمن أن يتوقف عن شرب الخمر فإن هذه الحالة مشابهة لحالة إنسان يقفز من الطابق التاسع وتقول له: "اقفز ثلاثة طوابق فقط". إن هذا الطلب لن يتحقق أبداً

- هل ينتهي بك الأمر إلى أن تشرب أكثر مما فكرت أنت (أو الآخرون)؟ (يشير الجواب الإيجابي عن هذا السؤال إلى أن هناك ٩٠٪ من الاحتمال بوجود مشكلة في تعاطي الكحول).
- هل تشرب لوحده في أي وقت كان (ليس بالضرورة لوحده جسدياً، فقد يكون هناك أشخاص موجودين ولكن غير مشتركين بتعاطي الخمر)؟
- هل تحاول أن تبقي لديك كمية من الخمر لكي لا تكون مفقودة عندما تحتاجها؟
- عندما تكون منزجاً أو حزيناً، هل تفكر وتقول: "لو أستطيع أن أحصل على جرعة من الخمر، سأشعر شعوراً جيداً"؟
- هل تستطيع أن تشرب أكثر مما كنت معتاداً عليه وبنفس الوقت تقوم بوظائفك بفاعلية؟
- هل تواجه صعوبة بأن تتذكر ما قلته أو فعلته عندما كنت تتعاطى الكحول؟

إذا أجاب الشخص عن أربعة أو خمسة أسئلة بالإيجاب، فهناك احتمال قوي أنه يعاني من مشكلة تعاطي الكحول. وإذا رفض الشاب الإجابة بصدق أو أبدى مقاومة، قدّم له الأدلة بهدوء وحزم - عن وجود المشكلة ملتزماً قدر الإمكان بطرح أسئلة خالية من التهديد. قدّم له أمثلة محددة مثل "هل فقدت السيطرة على نفسك الليلة الماضية؟" بدلاً من اتهامات عامة مثل "أنت لست صاحباً رزيناً أبداً".

٢- وجهه أنظار الشاب نحو الله. ساعده على أن يعترف بخطيته ويتوب عنها، ثم شجعه على قبول محبة الله وغفرانه والإقرار بهما. اخلق انطباعاتاً قوياً لديه بأن هناك قوة ونعمة في علاقته مع الله بيسوع المسيح. وساعده على تنمية عادة يومية للصلاة وقراءة الكتاب المقدس.

٣- أطلع والدي الشاب على المشكلة وأشركهما في

هناك ولا تحاول مساعدته للنهوض والذهاب إلى الفراش".  
أو باستخدام أسئلة خالية من التهديد ("هل تستطيع أن تخبرني المزيد عن هذا الوضع؟" أو "لماذا أنت غضبان؟")

- **تعاطف** معه. حاول أن ترى أبعد من كلمات المدمن أو أفعاله لكي تدرك ما يفكر أو يشعر به. بداية، اسعَ للتركيز على فهمه لا على تصحيحه. "ليكن حلمكم معروفاً" لهذا الشاب أو الشابة. وتذكر الطرق التالية لتعلمه بمشاعرك ورغبتك لفهم حالته:
- كن مستعداً لقضاء الوقت معه.
- تواصل معه بالعينين.
- الانحناء إلى الأمام بينما يتحدث معك.
- الإيماء بالرأس لتشير إلى أنك تفهم ما يقول.
- ترديد بعض عباراته الرئيسية.
- الانتظار بصبر خلال فترات الصمت أو الغضب أو ذرف الدموع.

**أكد** قبورك له. انتبه وتذكر أن أكثر المدمنين يعانون من القلق الشديد والنظرة المتدنية للذات، ولذلك لا تنتقد الشاب المدمن أو تدينه. وبدلاً من ذلك اعلمه عن قبورك وتقديرك له (ولكن ليس لسلوكه). كن لطيفاً معه مظهرًا قبورك له ولكن لا تكن ساذجاً سهل الانخداع.

**أرشده** إلى الطريق الصحيح. يستطيع الشخص البالغ المهتم بمساعدة الشاب الذي يعاني من الإدمان أن يقدم الإرشادات التالية:

- ١- ارشد الشاب بلطف وحزم إلى أن يعترف بالمشكلة. قد تساعدك الأسئلة الثمانية التالية:
- هل ترغب بتعاطي الكحول عندما ينبغي عليك القيام بعمل آخر؟
- عندما تشرب الخمر، هل تشرب أكثر مما تستطيع بأسرع ما يمكن؟

المدرس أو قائد الشبيبة على تقديم العون إلى الشاب الذي يعاني من تعاطي الكحول وإساءة استخدامها.

تقديم الحل. ينبغي إشراك الوالدين بأسرع ما يمكن. ومع أن الوالدين لا يرغبان بعض المرات بمواجهة مشكلة ابنهما أو ابنتهما، إلا أن تعاونهما ودعمهما عامل رئيسي في تقديم المعالجة الفعالة.

#### الآيات المقتبسة في هذا الفصل

- مزمو ١٥:١٠٤
- ١ كورنثوس ٦:١٠
- يوحنا ٩:٢
- غلاطية ٢١:٥
- متى ٢٩:٢٦-٢٧
- عدد ٦:٢-٤
- لوقا ٣٣:٧-٣٤
- ارميا ١٩:٣٥-١٩
- أمثال ٢٠:٢٣؛ ١:٢٠؛ ٢٣:٢٠
- فيلبي ٥:٤
- أفسس ١٨:٥
- لوقا ٢١:٣٤

#### آيات أخرى للقراءة

- أمثال ٢٩:٢٣؛ ١٧:٢١؛ ٢٩:٣١
- غلاطية ١٦:٥-٢٥
- الجامعة ١٠:١٧
- أفسس ٦:١٠-١٨
- اشعيا ٥:١١
- ١ تسالونيكي ٥:٤-١١
- لوقا ١١:٣٤
- يعقوب ٣:٢
- رومية ١٣:١٢؛ ١٣:١٣
- ٢ بطرس ١:٥-٧

٤- راجع مع الشاب خيارات المعالجة. ساعد الشاب (ووالديه) على الأخذ بالاعتبار المعالجة الطبية أو الاتصال بمجموعات الدعم أو أشكال أخرى من المعالجة. إحدى الوسائل الأكثر فاعلية لتحقيق هذا الأمر هي اقتراح "هذا البديل أو ذلك" (هل تشعر بطمأنينة أكثر بمراجعة طبيب العائلة أو هل تريدني أن أقترح أنا طبيباً آخر؟)٥

**أشركه** في التنفيذ. عندما يوافق المدمن الشاب على مواجهة مشكلته ومعالجتها (وهذا قد يحتاج إلى وقت وجهد - من كلاهما) ركز على إشراكه معك في التخطيط لعملية استعادة صحته وشفائه. قدم له الإرشاد بلطف عندما يستدعي الأمر ولكن شجعه على المشاركة قدر الإمكان. ومع أن الشاب قد يشعر بالعجز عن المشاركة، أشركه في تقديم الحلول، ولكن تأكد من أنه مسؤول عن القرارات التي تتخذ أي أنها قراراته هو.

**حوّله** إلى أخصائي. إن إدمان المراهقين على الكحول مشكلة معقدة وخطيرة. من الضروري إذن أن تحيل الشاب بأسرع ما يمكن إلى أخصائي مؤهل يستطيع أن يقدم الإرشاد والمشورة من الكتاب المقدس. ينبغي تحت كل الظروف أن لا تسمح للشباب بأن يحاول التغلب على مشكلة الإدمان بدون مساعدة أخصائي. هناك جمعيات متعددة وبرامج معالجة كثيرة قد تساعد، وبإمكان الطبيب أو العالم النفسي أن يساعد الشاب وقائد الشبيبة على الاتصال بهذه الجمعيات والبرامج.

## للمطالعة الإضافية

- Stephen Arteburn and Jim Burns, Drug-Proof Your Kids (Focus on the Family).

## للقراءة الإضافية

قد تساعد المصادر التالية أحد الوالدين أو

# تعاطي المخدرات



٤٤٥

■ المشكلة □ المخطط

٤٤٥

■ الأسباب

٤٤٦

ضغوط الأقران

٤٤٦

الإيذاء الجنسي أو الجسدي

٤٤٦

البيوت الفارغة

٤٤٦

مثال الوالدين

٤٤٦

الحاجة للهرب

٤٤٨

■ العواقب

التعقيدات الجسدية

٤٤٨

الشعور بالذنب والخجل والندم

٤٤٩

النشاط الجنسي

٤٤٩

الانقطاع عن الدراسة

٤٤٩

المشكلات السلوكية

٤٤٩

الاكتئاب

٤٤٩

الانتحار

٤٥٠

الجنون

٤٥٠

■ نظرة الكتاب المقدس

٤٥١

■ الاستجابة