

لعنة الحُب

• وضياع الذات •

مجموعة قصص من الواقع عن اشخاص تعاطوا
المخدرات مع مواضيع علمية

اعداد

فريق جرعة وعي/ معهد نيسان للوعي الديمقراطي

سجاد حليم

مقداد ابو الهيل

اسماء كاظم

مصطفى سلمان

لعبة الحب وضياع الذات

لعبة الحب وضياع الذات

مجموعة قصص من الواقع

عن اشخاص تعاطوا المخدرات مع مواضيع علمية

اعداد

فريق جرعة وعي / معهد نيسان للوعي الديمقراطي

مقداد ابو الهيل

سجاد حلیم - مصطفى سلمان - اسماء كاظم

لعبة الحب وضياع الذات

فريق جرعة وعي/ معهد نيسان للوعي الديمقراطي

تصميم غلاف الكتاب : حسين البصري

الطبعة الاولى : ٢٠١٩

اصدار شركة السجاد للطباعة والاعلان و النشر و التوزيع

البصرة - الزبير - الجمهورية الثانية - قرب المجلس البلدي

رقم الهاتف : ٠٠٩٦٤٧٨١٨٨٠٣٩٩٤ - ٠٠٩٦٤٧٨١٢٦٠٨٦٩٩

جميع حقوق الطبع و النشر و النسخ محفوظة للشركة و فريق جرعة وعي / معهد نيسان للوعي الديمقراطي حسب قوانين الملكية الفكرية للعام ١٩٨٨ و لا يجوز طبع او نسخ او اعادة نشر اي معلومات او صور من هذا الكتاب الا بأذن خطي من الطرفين .

الاهداء

الى الارواح الخالدة ...

التي عانقت عنفوان نخيل البصرة وصبرها و ألمها ...

الى الخالدون ...

شهداء تظاهرات البصرة ...

نهدي هذا المجهود

معهد نيسان ٢٠١٩

المحتويات

| الفصل الاول | |
|--------------|---------------------------------------|
| ٩ | المقدمة |
| ١٣ | عمر مفعج |
| ٤٥ | تفاحة ادم |
| ٦٥ | اليقيم |
| ٧٣ | لعبة الحب و ضياع الذات |
| الفصل الثاني | |
| ٩٢ | مقدمة عن المخدرات |
| ٩٥ | اهم اسباب تعاطي المخدرات |
| ٩٨ | اضرار المخدرات |
| ١٠٠ | اهم طرق ترويج المخدرات |
| ١٠٢ | الحلول الممكنة للحد من تعاطي المخدرات |
| الفصل الثالث | |
| ١١٥ | هرمون السعادة |
| ١٢٠ | هرمون السعادة والمخدرات |
| ١٤٥ | خارطة الوعي (علم الكنسيولوجيا) |
| ١٤٧ | اجعله قويا |
| ١٤٩ | سمات المراهق |
| ١٥٤ | الحب في سن المراهقة |
| ١٦٠ | ثلاثون خطأ في التعامل مع المراهقين |
| ١٦٧ | ثلاثون مهارة ذكية في فن التعامل |

المقدمة

لم يُعرف المجتمع العراقي طيلة التاريخ بتعاطي المخدرات او انتاجه او الانخراط في تجارته، بعد ٢٠٠٣ لم يتغير النظام السياسي فحسب، بل ان التغييرات إيجاباً او سلباً طالت كل الجوانب المجتمعية والاقتصادية والثقافية، فكانت المخدرات احدى الظواهر الغريبة عن المجتمع العراقي التي بدأت بالانتشار بصورة سريعة ومخيفة، لا سيما بين أوساط الشباب ذكورا واناثا. وأصبحت البصرة أكثر مدن العراق في نسبة التعاطي او الاتجار بهذا السم الأبيض. الامر الذي دفع معهد نيسان للوعي الديمقراطي NGO الى ان تكون هذه الظاهرة احدى اهم القضايا التي يعمل على توعية المجتمع في البصرة الى مخاطرها الجسيمة، والى المساهمة أيضا مع كل المؤسسات والأجهزة التربوية والأمنية في وضع المعالجات للحد من انتشارها والقضاء عليها.

وفي هذا الإطار، شكل معهد نيسان وبالشراكة مع الصندوق الوطني للديمقراطية، وبالتعاون مع منظمات مجتمعية دولية ومحلية، فريقا تطوعيا من الشباب الواعي، وأختار الشباب اسماً لفريقهم ليكون (فريق جرعة وعي)، تم اشراك الفريق في مجموعة من الورش التدريبية والندوات والمناظرات والحوارات لتمكينهم من كل حيثيات مشكلة انتشار المخدرات، وتمكينهم من القيام بدورهم في توعية الشباب.

هذا الكتاب هو احد ثمرات جهود فريق جرعة وعي، بذل فيه الشباب جهداً كبيراً للوصول الى اشخاص قد مروا بتجربة

تعاطي المخدرات، فقد رفض الكثير من الشباب ان يشاركونا قصصهم، خوفاً ان يكون كمين لهم لاعتقالهم، او قد يتسبب بفضحهم، لذلك اتخذنا طريقة التسجيل الصوتي لنسمع قصصهم، ومن دون ذكر أسمائهم، فكل الأسماء التي ذُكرت بالقصص هي أسماء مستعارة، وكل قصة كان الفريق يحتاج الى الطلب اكثر من مرة إعادة التسجيل لبعض الاحداث من اجل الحصول على تفصيل ودقة اكثر، فكل ما كُتب من احداث ومواقف ومشاعر هي على لسان أصحابها، واقتصر تدخلنا على تنظيمها في سياقها الزمني، وإعادة الصياغة الأدبية لتكون اكثر وضوحاً.

هذا العمل هو عمل جماعي، وقد شارك فيه الكثير من الاخوة في التقييم والتعديل، وبهذا الصدد يتقدم الفريق بالشكر والتقدير لكل أسهم مع الفريق، فكل التقدير للصديق ايهاب ماجد الذي أسهم في كتابة القصص، والدكتور نائل الزامل على ملاحظته وقراءته للمسودات، وللأستاذ ماجد عواد مدرس اللغة العربية، والاخ عمار غالب وفاطمة جواد، والأستاذ فلاح الاميري المدير التنفيذي في معهد نيسان، وكل المحبة والتقدير لجهود الشباب في فريق جرعة وعي الذين كانوا شعلة نشاط وحماس لتقديم خدمتهم للمجتمع، وفي مقدمتهم الأستاذ مقداد أبو الهيل المسؤول عن برامج الشباب، والذي بذل جهداً كبيراً في التدريب والاشراف على الفريق. وكل الامتنان والاعتزاز الى اصحاب القصص الذين قبلوا مشاركتنا قصصهم، فلولاهم لما كان هذا الكتاب بين أيديكم.

هيكل الكتاب مكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول يتضمن أربع قصص لمتعاطين سابقين وهي تعطي صورة واضحة عن خطر المخدرات وأثرها المدمر على حياة متعاطيها. وركز الفصل الثاني على المخدرات واسباب انتشارها، ومدى الاضرار التي تخلفها، والطرق الصحيحة في الوقاية منها، واهم المعالجات والحلول للحد منها. اما الفصل الثالث فتناول مواضيع تتعلق باستعداد الانسان، فبين خارطة الوعي الانساني وهرمون السعادة ودوره في سلوك الانسان، والمراهقة والتعامل الأنسب معها.

اعتمدنا في الفصل الأول على قصص اشخاص مروا بالتجربة، اما في الفصلين الثاني والثالث فاستندنا الى الطروحات العلمية لمؤلفات اهتمت بموضوع المخدرات او جوانب منه، واستندنا الى الطروحات القيمة التي قدمتها دكتورة سناء الجمعان المديرية السابقة لمركز الارشاد والتوعية في جامعة البصرة، التي تفضلت علينا بمشاركتها الفاعلة في تقديم ورش لفريق جرعة وعي، لها كل الشكر والتقدير، واستفاد الكتاب بشكل كبير من المناقشات والمدخلات التي كانت تطرح في الورش والندوات التي نظمها معهد نيسان والمتعلقة بالموضوع.

نتمنى ان نكون بهذا الكتاب، وعبر فريق جرعة وعي، قد قدمنا خدمة لمجتمعنا وشبابنا، وهو مساهمة في تخليص المجتمع من المخدرات واثارها المدمرة على حياة الافراد والمجتمع. نسعى الى بناء أجيال بناءة والى وقف انتاج الأجيال الهدامة. فالعراق بأمس الحاجة الى الشباب المتعلم الواعي القادر على النهوض ببلده، والشباب بأمس الحاجة

الى رعاية وطنهم، فليكن الوطن وبمساهمة جميع
المخلصين حضناً للسلام والمحبة والامن المجتمعي
والتعايش السلمي.

أ.د. كاظم السهلاني

رئيس الهيئة الإدارية

معهد نيسان للوعي الديمقراطي

الفصل الاول

عمرُ منجَعُ

الو ...

لم تجب سريعاً، لكن أنفاسها قد خدرت مواضع الوجد برأسي، وفتكت بي بصورة أشبه بالسحر..

احبك ... كلمة وددت نطقها على مسمعها كالعادة بعدما تقول الو.. هكذا كنت معتاداً في كل مرة. لكن اليوم لا اعرف ما الذي اخرسها واخافني من النطق.

وفجأة وعلى قارعة الصمت تسرب صمتها مخرساً صوتي: كيف.. حالك؟ ثملت بصوتها.. بسؤالها عني لكنني شرقت بالإجابة فعشرلت الاجابات مرت بجوار قلبي.. اختصرت وهي تعلم اني احب الهذيان الطويل معها وقلت وكيف لا اكون بخير وقد سمعت انفاسك قبل صوتك.

عادت الى الصمت الطويل وحشرجات حنجرتها كنت اسمعها واضحة وهي تبلع ريقها.. حتى كدت اراها وهي ترفع شعرها ويعود منسابا الى مكانه شعرت بذلك الاربك الذي تسلل الى روحي مسرعا ممزقا كل خلية بجسدي ...

قلت بهمس خافت جدا أنت بخير؟ ردت مسرعة نعم، لا ... لا لست بخير. تغيرت نبرة صوتها حاولت جاهدةً جمع قواها قائلة بصوت حاد لا يخلو من الالم هذا اخر اتصال

بيننا امسح رقمي وكل الذكريات معه. وانتهت الاتصال مسرعةً
كي لا تسمع ردي..

هي اغلقت الهاتف، لكنها لا تعرف انها اغلقت كل آمالي
وبطلبها مسح رقم هاتفها مسحت عمراً وقتلت انساناً...
هكذا هي دائماً نهايات الجمال بين العاشق والمعشوق كما
هي بدايات الالم والموت.. مرت الدقائق بعدها كأنها سنوات
حروب ومجاعات وقتل اطفال ابرياء.. حادثة لم أستطع
تحملها، وقعها أكبر من خيالي حتى، فما عدت أدرك جمال
الاشياء بعدها.. تألمت كثيراً.. كثيراً جداً وعطشت كثيراً حتى
تتبست كل اوتار جسدي وشرابينه..

فكرت كثيراً بأسباب تركها لي، ولم أجد شيئاً واحداً يدعوها
لذلك، كنت من عائلة محافظة والدي وأخي الاكبر كانا رجال
دين محترمين يحبهما الناس، اما حالتنا المادية فكانت
متوسطة ميسورة.

كنت في الثانوية حينها، ولم اكن بذلك الوعي الذي يخلصني
من اوجاعي، واجهت الكثير من المشكلات قد تكون منشأها
داخلي أو خارجي، قد تحول دون الاستقرار النفسي - لهذا
العمر، أي عمر المراهقة عند ١٦ سنة، فضلاً عن الخلل في
عملية التوافق الذاتي والاجتماعي، عانيت من مخاوف عديدة
جعلت مني فرداً قلقاً وغير مستقر، وقد تكون هذه المخاوف
من الوالدين في المنزل والمدرسين في المدرسة، فضلاً عن
الخوف من الفشل الأكاديمي والخوف من الإخفاق، وظهرت
لدي أيضاً مقاومة للمخاوف الناتجة عن المشكلات
الاقتصادية، والفرغ الديني، والنظرة غير السوية للمجتمع

والأصدقاء التي تظهر بالسخرية والازدراء وتأنيب الضمير إزاء بعض الأخطاء التي تم ارتكابها كالغش في الامتحانات أو توجيه الإساءات للآخرين، يضاف إلى ذلك جميع المشاعر والأحاسيس السلبية الناتجة عن الرغبة الجنسية المكبوتة، والسعي المستمر إلى الاستقلال التام والحرية، وينتج عن كل ذلك الخلل في التوافق النفسي- والذاتي، ومن ثم العجز عن تحقيق الوصول إلى المستوى المطلوب من التوازن، وبذلك أصبحت فرداً متهوراً وانفعالياً، فتوجهت الى التدخين وقد جربت الخمر في اوقات قليلة .. ظناً مني ان التدخين وشرب الخمور سيخفف عني اوجاعي، هذا ما سمعته من أحد اصدقائي في الثانوية، ولكن الحقيقة لم يخففا شيئاً بل كنتُ ازدادَ وجعاً في كل مرة اضع السيجارة في فمي واشرب الخمر وماذا بعد؟ تمر الساعات وحين يزول مفعول الخمر يبدأ الالم من جديد بل وبتزايد.. والخوف من والدي يقلقني لأنه رجل دين، كيف لو علم ان ابنه يدخن ويشرب الخمور!؟

بدأ مستواي الدراسي بالتردي حين تعرفت على اصدقاء لم يعطوا الاولوية للدراسة، ولكن الجميل فيهم يتعاملون معي بحيوية، ويفرحون بحضوري بينهم، ويصغون لما أقول، نتكلم عن أي شيء بصراحة ووضوح، اشعر ان الحديث معهم لا يقدر بثمن، ولقائي بهم يمثل اسعد اوقاتي، ولكن كان ثمنه اهمال دروسي سنة بعد أخرى، فبعدما كنت من المتميزين حتى الصف الثالث المتوسط اعتمد على نفسي- لا انتظر من والدي ان يدرّسني او يوجهني لأتابع دروسي، فقد كان يثق بي ثقة كبيرة وينظر الي بأني كبيراً جداً وواعياً ... وهذا ما جعله لا يتابعني ولا حتى يسأل عني في المدرسة. تفاجأ

عندما عرف أني طُردت من المدرسة في الصف السادس علمي بسبب مشاجرة حصلت بيني وبين أحد المدرسين وعلى أثرها فُصلت سنة كاملة.

تزوجت في التاسعة عشر- من عمري. بعدها تردى حالي أكثر. لم يكن الزواج هو السبب، ولكن فشلي وخمولي وعدم الثقة بنفسني هما اسباب ضعفي ...

كنتُ منزعجاً جداً جداً.. اشعر باستمرار بقلق.. الم.. خوف.. ارباك.. فوضى... اردتُ شيئاً يزيل مني كل هذا، فتوجهت الى اليوتيوب بحثاً عن شيء جديد اجره يزيح عني فوضتي ومللي، وجدت الكثير، ولكن أثارني التساؤل والتعرف على المخدرات وتأثيرها ... انتابني الفضول بقوة، ولأني غير واعي وغير مدرك لنتائج ما أفعل، اخذت اتابع كل شيء يخصها، تابعت شهراً كاملاً، وكانت كثيراً من الفيديوهات عبارة عن ترويج لها، فكثير من المحاولات غير الناجحة بل المدمرة للشباب تحاول ان تبين ضرر المخدرات، وهي بالحقيقة تغريهم لأن يتعاطوا أو على الاقل يجربوا كما قال الشاعر أبو نواس للطبيب عندما لامه عن شرب الخمر:

دع عنك لومي فأن اللوم أغراءُ وداوني بالتي هي الداءُ

تحول تفكيري من التعرف عليه الى تجريبه.. وبعمر العشرين دخلت عالم الضياع

بيني وبين نفسي- كنت اقول أني قوياً كفايةً للتخلص من المخدرات بعد ان تساعدني على تحمل وضعي البائس.. اجره كم مرة وبعدها اتركه.. لكني لم أكن اعلم ان الحقيقة نقيض ما فكرت به وان دخولي هذا العالم هو اشبه بمصارعتي خنزيراً هائجاً.. اجزم بالاعتقاد ان الاغلب يفكرون كما فكرت بأنهم أقوياء، وبالحقيقة انهم لا يعلمون ان الادمان موت والمخدرات عبارة عن مشارط حادة تقطع اوصال الروح والجسد. لا يستطيع أي انسان ان يقوى على الهرب منها، لكن للأسف وقعت بشركها وقررت ان أجرب تعاطيها، وهو خيار بالضبط كما ترى جمال لون الافعى ونعومة ملمسها ولكن سرعان ما تلدغك وتقتلك بسمها المؤلم جداً جداً جداً... وكما ترى جمال الدبوس لونه الفضي- ونعومته وفجأة يأتي أحدهم ويغرزه بعينك ...

اعرف صديقاً في منطقتي كان يتعاطى المخدرات هممت مسرعاً له وصارحته وطلبت منه ان يعطيني أو يدلني على مروج اشترى منه، لكنه نكر ورفض، وبدوري هددته ان اقول لأهله وان أشهر به على العلن، وبجدية واضحة نهضت امامه وذهبت الى منزله الذي يبعد بضع خطوات عن مكان جلوسنا وطرقت الباب امام عينيه. صرخ علي لأنه شاهد اصراري بالطلب والتهديد. اخذني الى مكان امين واخرج عدته المكونة من قداحه وانبوب ومصباح والكريستال وتعاطينا معاً.

الكريستال في العراق اغلبه مغشوش، مفعوله اقل ولكن يبقى تأثيره وضررها خطير. مرة دخنت الكريستال في إيران وقعت من على الكرسي الى الارض بأول نفسين فقط. ولم

أستطع تحريك أي شيء سوى عيوني. احسست بالموت حينها وبعد مرور عشر دقائق عدت الى الوعي واكملت التدخين.. فعلاً انه عالم التيه فعالم المخدرات يسيرك الى حتفك وهلاكك خطوة بخطوة ويرفدك بكل شيء حتى نهايتك المحتومة... ورغم انه مغشوش لكنه أسقط اغلب اسناني، وتحديداً الرحي، وحالياً أتناول طعامي بمقدمة فمي.. أصيبت أحد خصيتاي بمرض على شكل ورمة لم اعلم انه بسبب المخدرات، وعندما امارس الجنس مع زوجتي اصرخ بشدة حتى جاري القريب كان يعتقد ان شجاراً كبيراً وقع في البيت، فيطرق الباب ويسأل عن سبب الصرلخ.. كنت اتلوى من الالم فاغراً فاهي بلا وعي صارخاً بكل قواي. علّ الصرلخ يخفف عني. تكرررت الحالة أكثر من مرة حتى والدي صارحهم بحالتي، ابقي اصرخ بقوة لمدة ربع الساعة بعدها يزول الالم، عالجت عند اكثر من طبيب في العراق، واجروا عملية استكشافية ولم يعرفوا السبب حتى كادوا ان يستأصلوها، وكان وقع خبر استئصال الخصية عليّ كبيراً ومخيفاً ومرعباً. وفي كل مرة كنت اذهب بها الى الفحص كنت اتصعب عرقاً بسبب الخجل وانا القى بنطالي واخلع عني لباسي الداخلي كاشفاً عن عورتي كلها. ثم ذهبت الى مستشفى الكفيل في كربلاء، ولم يجدوا علاجاً، السبب ان الكريستال يرفع من الرغبة الجنسية بشكل مفرط، الامر الذي شكل ضغطاً على خصيتي، كل مدخني الكريستال يشعرون برغبة جنسية مفرطة، فحتى وان كان متزوجاً لا تشبعه الزوجة ولو مارس ثلاث مرات، فأغلب الوقت يفتحون الهاتف على المقاطع الاباحية، ويكثرون من ممارسة العادية السرية، تتحول الى حيوان يتراء لك كأنك كلب تلهث

بتعب أو خنزير يستمتع بالوحل، لا لذة في الامر سوى ان تقتل تفكيرك الغريزي المقزز، ومن الامراض التي شاهدها عند المتعاطين، تأثيرها على الشرايين، وقد تسبب عند احدهم شلل في احد يديه ... والمرحلة الاصعب عندما ينتهي مفعول المخدر ينتابك انحطاط بدني، والشعور بالضيق، وسرعة الانزعاج، والقلق، والشعور بالإجهاد، والعدوانية تجاه الآخرين، و الخمول والكآبة المفرطة .

اقتربت من الشخص الذي يبعها واقمت معه علاقة صداقة، ولأني سائق تكسي- يستأجرني عندما يذهب الى مكان معين يعطيني اجرة ومعها مخدر مجاني، مثلاً استأجرني الى قضاء الزبير، أعطاني عشرة الاف وغرام قيمته ٣٠ الف وقتها، بقيت اتعاطي لمدة ستة اشهر مجاني بعدها بعث سيارة التوكسي- وعملت عمل حر استقطع جزء منه للتدخين. وبعد دخولي عالم المخدرات أكثر، وبسبب ضغط الاهل، وهروبي من البيت، اتجهتُ لعمل أكثر توسعاً وهو العمل كمروج لها كي احصل على المال.

عندما يضيق على المتعاطين الحال ويحتاجون الى المال، ولا يمتلكونه، يتجهون الى السرقة، او التقرب من شخص حالته المادية جيدة يقنعه بالدخان الى ان يدمن، وكونه لا يعلم بسعره يمكن ان يبعه بمبلغ عالي يستفاد من فرق السعر، فيكون التدخين مجانياً بعد أن استغله فيظل المتعاطي يجر اخر، أو ترويجها وبيعها، وبالتالي يبحث عن ضحية يمكن الاستفادة منها، و يقيم ضحيته عند التعامل معه، فالمفضل هو مَنْ يستطيع أن يفعل اي شيء مِنْ باب السرقة مثلاً، أو هو غني، او من عائلة غنية، ، حتى انتشرت

العدوة بالتعاطي بشكل متوالي وبسرعة كبيرة، لولا تدخل
الاجهزة الامنية في الفترات الاخيرة لأصبح الوضع اكثر
انتشاراً وخطورةً.

كنت ابتاعها ليلاً، أو ظهراً، وهذا كان يجعلنا نشعر بالأمان
أكثر، سعره في البداية كان الغرام بـ ٣٠ الف دينار بعدها تحول
الى ٥٠ الف دينار ووصل الى ٧٥ الف دينار بسبب
مكافحة الحكومة لها. وهذا ما زاد الخناق علينا. فكل ما ارتفع
سعرها شعرت بالحاجة اليها أكثر. وحسب علمي ان المناطق
الاكثر رواجاً في المبيعات هي شمال البصرة الدير والهارثة
وكرمة علي ويأتي بعدها ابو الخصيب والتنومة وبعدها القبلة
والزبير.

في كل مرة ينتهي مفعول الكريستال اشعر بالكآبة المفرطة،
والوحدة، والحيرة، والشعور بالذنب، والخوف من اي شيء،
اذ يكون سمعي حساساً جداً لأي صوت مهما كان خفيفاً،
الامر الذي يولد خوفاً هائلاً، وقلق رهيب، واشعر بالنحول،
والكسل، واتحول الى شخصية سريعة الغضب، والعدوانية
مع من حولي أطبق على اسناني بقوة، وبعد ان يزول تأثيره
اشعر بألم كبير بأسناني، ولا يزول الالم الا بعد التعاطي. ومن
الحالات التي تحدث، اشعر بالنعاس جداً ولكن في الوقت
نفسه لا أستطيع النوم، فمثلاً: عندما اخرج الى لقاء أصدقائي
اشعر بالنعاس استأذنتهم لأذهب الى النوم وعندما اضع رأس
على الوسادة، اصحو، ثم اخرج الى خارج البيت، ثم
اشعر بالنعاس، فارجع الى النوم، ثم يزول النعاس، وابقى
هكذا اكثر من عشرين مرة أو ثلاثين مرة، فاذا تعاطيت تذهب
كل هذه الحالات، ومع عدم التعاطي تذهب حالة النعاس

بعد اسبوع، مع بقاء سوء حالتي النفسية من كآبة عالية وغيرها بالتالي احتاج للعودة للمخدر باي ثمن.

نحل وجهي كثيرا، واحاطت عيوني هالات سوداء من قلة النوم، هجرت الطعام بسبب تعاطي الكريستال وكنت أبقى بدونه لمدة ٢٤ ساعة، وبعدها أتناول بإفراط عندما افقد تأثيره، لدي طاقة كبيرة لكنها غير منظمة، اغسل السيارة بشكل مفرط واشعر بالهوس، واعدود غسلها مرة ثانية وثالثة ورابعة، تشققت سببتي من كثر استخدام القداحة، دخان الكريستال مقارنة بدخان الناركيلة والسكائر يكون عالي جدا وكثيف يغطي معظم المكان، وأستعمل المصباح مع قداحة خاصة للتدخين لم تشاهد مثلها من قبل، لم اكن امارس حياتي كإنسان، فمثلاً حين اتعاطى احتاج الى جو حار ولهذا اطفئ اجهزة التكييف في فصل الصيف، أحب الانعزال تماماً عن المجتمع، وهذا احد اسباب ابتعادي عن عائلتي، كما جلّ همي وكل تفكيري هو كيف احصل عليه وبأي وسيلة، يضطر المتعاطي اغلب الاحيان الى سرقة الاشياء الثمينة من المنزل ويبيعها بثمن بخس، او يمارس الترويج لها كي يحصل على المال. انفصلت عن عالمي وعن كل الاشياء الجميلة وبت لا التقي الا بأشخاص مثلي ومن صنفي، وأفكر كيف اقترب من اصحاب الاموال لأوقعهم في شرك الكريستال.

ظهرت عليّ علامات السهر، وقلة الاكل، ونحل جسمي، واصبح وجهي مجعداً مثل جريدة في حي منكوب حتى انتاب والدي الشك، فقال لي : انت (تبلع) ظن اني اتعاطى حبوب مخدرة، بسبب قلة النوم، انكرت ما قاله، فهددني في حالة

اكتشفه اني مدمن انه سيحاسبني حساباً عسيراً، بعد شهر كان والدي مسافر بعث لي فيديو يشرح عن خطر مخدر الكريستال، وعند عودته اكد اني اتعاطى، تمسكت بالنكران، فطلب مني ان لا اغادر البيت يومين ليختبرني، في اليوم الثاني لم اصبر، اتصلت بصديقي جلب لي الكريستال للبيت، وانا ادخنه في غرفة الاستقبال شاهدتني أمي من النافذة فأخبرت ابي عني، جاء والدي وقال لي لديك ثلاث خيارات: اما ان تمتنع عنه وهذا باعتقادي مستحيل عليك، او اسلمك الى اقرب مركز الشرطة الى ان تتوب منه، أو أسجنك بالبيت، قلت: له افعل ما تشاء، فقام بسجني بشكل مروع فلو اعتقلتنى الشرطة لكانت اكثر رحمة، قيد قدمي بسلسلة ثقيلة واخرى قيد بها يداي على الشباك ومررها حول عنقي وسحبها الى الخلف بقسوة حيث يصعب علي بلع ريتي وحتى التنفس فكنت بين الشهيق والزفير ارفع رأسي للأعلى محاولا الرجوع به الى الخلف كي يمر الهواء عبر قصباتي، نباح الكلاب ليلاً يزعجني كثيراً ولسعات البق تعذبني وانا مقيد، احاول ادراك نفسي- مع القمر والنجوم ولا ارى غير شبحي ماثلاً امامي يمدني بالأفكار الانتقامية من والدي، وأفكار متضاربة، كيف اهرب، وكيف احصل على مرادي من الكريستال اللعين، انتبه قليلاً واحاول الرجوع لذاتي النقية الجميلة كما في السابق ولكن سرعان ما تتلاشى كمثلي مجنون يرسم خطاه على الماء، شاهدت جرداً صغيراً متسخاً جداً مرَّ بجانبني لأني مقيداً ولا اتحرك تأملته حتى حسدته على حرته، لا يخفف من قيودي الا عند ذهابي الى الصحيات، وهو ماسك طرف السلسلة الطويلة والثقيلة خشية من هروبي، الثقة انتهت كلياً وانعدمت والود والحب الذي

كان بيننا تحول الى قسوة، يفك قيد يداي وعنقي كذلك وقت الطعام فقط، واي طعام كان فمع كل ملعقة كنتُ أهان واشتم بأبشع الكلمات، ومن ثم ارجع الى الوضعية نفسها، كل هذا وانا ذليل منكسر- امام اعين ودموع زوجتي. شعرت ان حياتي انتهت كقالب ثلجٍ سال ماءه بين حبات الرمل، الحياة البسيطة جميلة كشذى وردة، كزقزقة عصفور، كابتسامة على شفاه الاطفال المبللة، كألوان الفراشات، اما انا فكنت اطمر نفسي- بالقول ان الحياة ليست لكل الناس. هذا لأني حرمت نفسي- منها من لذة نجاحاتها والابداع فيها وخدمة الغير والعطاء والتسامح، اشعر بشذوذتي، اشعر بغياي وتوهاني بين جبال الظلام وقلاع الرعب.

استمر ذلك خمسة عشر- يوماً، ثم حررني ابي، وطلب مني عدم العودة اليه، وهددني بقوله: باستطاعتي ان اقيدك بالحبل واربطك بالسيارة واسحلك بالشارع امام الناس واقول هذا ابني شوه سمعتي، واقتلك بدم بارد. اجبته ان شاء الله لا اعود وعدها اخر مرة اتعاطي، لكن الحقيقة ان حالي اسوء من العاهرة، العاهرة تتوب اما انا ففي اليوم نفسه وقبل المغرب بقليل اتصلت على مروج اتفقت معه ان يعطيني المخدر من تهوية التواليت الخارجي، وما ان انتهي من التدخين اعطيه الادوات من المكان نفسه، بقيت على هذه الحالة لمدة خمسة ايام، ثم سمحوا لي بالخروج، اتعاطي كل اسبوع أو عشرة ايام خارج البيت كي لا أكتشف، أو ابعث بزوجتي الى بيت اهلها كي ادخن بحرية في غرفتي دون ان يعلم احداً، بعد شهر ونصف شاهدتني أمي اقصر بمصباح كي ادخن به، فعلمت اني لم اقطع المخدرات، أخبرت والدي

كان وقتها في العمل دوامه مناوب، اتصل بي وهددني، هربت من البيت في الساعة الواحدة ليلاً، وسكنت في بيت احد المروجين، كان قيد الترميم قد اشتراه حديثاً، نجمع فيه ليلاً بحدود ثلاثين شخص، يتعاطون ويبيعون، كان عالم مليء بالغرائب العجائب قصص ومواقف، في هذا البيت يستبدلون المخدرات بأشياء مسروقة من دراجات واسلحة واي شيء، تحصل امور واتفاقات قذرة للحد الذي لا يدركها العقل البشري، ولا يتقبلها انسان، دخان الكريستال بكل مكان كأنه سحابة غاضبة، وبقايا زجاج المصابيح (الكلوبات) المتكسرة متناثرة هنا وهناك، والشجارات واقبح الالفاظ والمشارط الحادة والسكاكين والمسدسات، والروائح الكريهة التي تخرج من الاجساد العفنة، كل شيء كان اسود ورمادي، وليالي طويلة لا يستطيع احدنا النوم خوفاً من السرقة او الطعن او حتى من التحرشات الجنسية، تعرفت على احد المتعاطين الهارين من اهله مثلي، اسمه احمد كان صمته واضح ملفت للنظر فهو لا يتكلم كثيراً واغلب اوقاته منعزل، ثيابه وشكله المترف وحركات جسده تدل على انه من عائلة محافظة وغنية، كنت كلما سألته عن وضعه، وكيف تعاطي، وما الذي جاء به الى هذا المكان يشيح بنظره عني ولا يجيب، حتى صحيت في احد الايام ولم اراه سألتُ عنه لم يجبني احد ولا اعتقد ان احد كان يعرف امره ومن اين اتى الا صاحب البيت وهو لا يقبل ان يحدثنا عنه .

كان يتراى لي ان حضن واحد من امي كفيل بأن يعيدني الى الحياة لكن كيف السبيل اليه، اشتاق الى امي كثيراً، يوخزني قلبي كلما تذكرت وجهها وعينيها الدامعتين بسببي، اعترض-

المأ وحسرة، واتمنى ان اموت الف الف مرة على ان لا أؤذيها، لكن كيف وانا بهذا العالم القذر بهذا العالم البائس بهذا العالم المتدني، تلمني جدران المنزل الحزينة ويكسرني العطش للتعاطي، حتى ان المروج اكمل كافة اثاث بيته من المفروشات واجهزة منزلية ومواد انشائية مسروقة من خلال مقايضتها بمخدرات حتى البناء استأجر اسطى وعمال يتعاطون يعملون مقابل مخدرات، اغلب السرقات التي تحصل هي بسبب المخدرات، كذلك هو وكر للبيع يأتي تاجر ليلاً مع ميزان خاص معه كيس يزن كيلو، يبيع حسب الكمية المطلوبة، مضت علي خمسة ايام اقتنعت ان ابيع المخدرات كمروج لأنني محتاج للمال، فاتصلت بزوجتي كانت في بيت اهلها لا تعلم اني تركت البيت، وأخبرتها اني خرجت من البيت بسبب شجار مع اهلي، وسوف اعمل واجمع المال ثم نستأجر بيتاً، بعث هاتفي بمبلغ اربعمئة الف، اشتريتُ نقال رخيص (صرصور) بخمسة وعشرون ألف، والبقية اشتريتُ بقيمته كريستال، بين مدة واخرى ازور منطقتي اشتاق للبيت واصدقائي، بعد ستة عشر- يوماً شاهدني والدي وانا اقف مع احد اصدقائي وهو يمر بسيارته يريد ان يبلغ مركز الشرطة عني، كان عندي ستوتة هربت بها، دخلت الى بيت صديقي بالمنطقة دون ان يعلموا اني في فناء جانبي داخل البيت، لكن والدي تبعني وشاهدني وانا ادخل، فطرق الباب يطلب منهم ان يسلموني له ، وهم مستغربون من كلامه ينكرون وجودي، اسمع صوته وطريقة نطقه للكلمات اعرف كم اذيته وكم جرحته واوجعت قلبه ، تمنيت ان لا اكون ابناً له بل ما كان يجب ان اكون ابناً لأحد، هددهم اذا لم تعطوني ابني سأقيم عليكم دعوة اختطاف،

لذلك سمحو له بالدخول للبيت والبحث عني، تسلقت الى سطح البيت، وحصل التواء بقدمي جراء محاولتي الهروب بسرعة، لوهلة شعرت كأني حيوان جريح في غابة تحترق والسن النار تصل الي وانا ازحف دون جدوى. شاهدوني وانا اقفز فوق السطح، صرخ علي والدي، تجمعت المنطقة حضر-اخي، ثم سعدوا ليمسكوا بي، هربت أقفز من البيت لآخر كي لا يمسكوا بي لأنني احمل مخدرات ادوات التعاطي لا تسمح لي بنكران التعاطي، ومن سوء الحظ قفزت على بيت كان صاحبه يصلح بالساتلايت على سطح بيتهم، فقام بمسكي بقوة ولم يتركني، وطلب منهم عهداً أن لا يضر بونني حتى تمزق تشيرتي، اعطوني تشيرت وذهبت مع والدي واخي للبيت وانا افكر بعذر يصدقونه أني لم اتعاطى، لا سيما وانا احملها معي، كي لا ينالني سجن والدي مرة ثانية، وكل ما خطري في بالي ان اقنعهم بانني نادم، اخذوني للبيت، وادخلوني الى الغرفة، وقفلوا الباب، وذهب ابي الى جازنا واخبرهم بأننا في مشكلة عشائرية واحتاج سلاحكم، اتى بالسلاح وسحب طلقة وقال سوف اقتلك، يداه كانت ترتجف، وحبال صوته تكاد تتقطع لصراخه، جن جنونه، بت لا اسمع شيئاً كأني في غيبوبة ولا استطيع تحريك شيئاً الا عيوني، وانا اشاهد ما يجري حولي كأنه فيديو يعرض امامي بالحركة البطيئة، والدي يرفع سلاحه يضعه تارة على رأسي وتارة اخرى يضعه في رأسه. امي تنوح وتلطم وجهها ووثابها متهدله، اخي الاكبر يرفع يديه الى الاعلى فاغر فاهه ولا اسمع ما الذي يصرخ به وماذا يقول ولا أدرك شيء ولا اعرف هل اني ميت ام لازلت حياً. هل قتلني والدي وها هي روجي تشاهد ام ماذا. هل انا انسان اصلاً مخلوق موجود ام

انا مجرد وهم، كل شيء حولي مكشراً عن انيابه وحوشا جائعة مرعبة تكونت من صراخهم المهول، مرت لحظات كأنها عشرة أعوام، مثلتُ دور النادم ودموعي تنزل بغزارة وانا اتوسل بهم بأنني لم اقترب من المخدرات ثانيةً، فسألني عن الستوتة، قلت له بعث الهاتف واشتريتها لأعمل بها، والحقيقية اني قايتها بمخدرات، اشفق علي ابي، واعرب عن حبه لي ويريد مصلحي، وعند الانتهاء من النصائح، قال لي اذهب الى الحمام واسبح، ذهبت اليه وانا منزعج من لعب دور النادم، فدخنت الكريستال بالحمام، عند الانتهاء طلبت من والدي نصف ساعة كي اجلب الستوتة من الشارع وبعض الحاجات من صديقي، قال: كم من الوقت وتأتي؟ قلت له: نصف ساعة فحسب، ذهبت ولم أرجع، بقيت ابيع المخدرات وانا ساكن في بيت صديقي، بقيتُ خمس وعشرين يوماً خارج البيت.

حدث موقف لم يكن في الحسابان، كُنا ندخن في بيت أحد المتعاطين. بيته ملاصق الى بيت اهله وزوجته ايضاً تتعاطي، ذهب احد اصدقائنا الى شراء قداحات ونسي ان يقفل الباب، اهله كانوا يشكون به يتعاطي ولكن ليس لديهم دليل، واحد أخوته ضابط في احدى تشكيلات الاجهزة الامنية، بشكل مفاجئ دخل اخوه ووجدنا نتعاطي صرخ علي بالخروج من البيت، كنت انا الاقرب عليه، لم أعر اهتماماً لصراخه، اعتقدت انه مقلب من أصدقائي، قبل يومين عملوا مقلباً مشابهاً، صرخ اكثر من مرة، ثم توجه الي، مسكني وطلب ان اعطيه انبوب التدخين رفضت وانا منذهل من الموقف، كسرته ولم اعطيه، فصفعني بقوة، تدخل احد اصدقائي

وهو جارهم، ضربه والقي به بعيداً، كانت قوانا خائفة بسبب المخدر كأننا اطفال امامه، ثم توجه الى سلاح كان مركون في غرفة الاستقبال، فشرعنا بالهروب مسرعين، وهو يرمي بالبنديقة من حسن الحظ لم يصب أحداً، صديقنا صاحب الدار لديه اكثر من أخ، قاموا بمطاردي، وانا اركض من شارع الى شارع، تركتُ نعالي كي لا يعيقني، وعبرت على مياه اسنة (خيسة)، شاهدت بوكلن واختبأت في كيلة الحفارة، بعد ان تجاوزني، صعدت على سيارة لوري قلاب واختبأت بها لمدة، وهنا مرة اخرى اشعر اني قد غرزت سكيننا داخل قلبي الخوف كان مسيطر على كل اجزائي لملمت قواي عبثاً ثم أتصلت على اصدقائي، اخبروني أن الوضع خطر، وهم يطلبونك وقد اتت سيارات شرطة واعطوا اسمك لهم لا تأتي لهذا المكان ثانية، مرت مدة من الوقت، تركت مكاني، وانا امشي- في الطريق مفزوعاً اتلفت خلفي ولا اعرف الى اين ذاهب؟ تائه، هارب، ذليل، محتاج الى اشياء لا اعرفها ولا ادركها، هناك نقص كبير اريد سده، لكن لا استطيع، حتى وجدتُ سائقَ سيارة كية رجل كبير بالعمر يغسل سيارته، ترجيته ان يخرجني من هذه المنطقة، اختلقت قصة اني في مشكلة عشائرية، ويحرم علينا ان نتواجد بهذه المنطقة، وطاردوني لأنني ممنوع ان اكون هنا، ومستعد أن اعطيك اي مبلغ مقابل ان تنقلني بسيارتك لمكان آمن، تعاطف معي، وعرض علي ان يكون في بيته كدخيل، وانه صاحب موكب حسيني وله احترام كبير، رفضت فكرته وترجيته ان ينقلني بأسرع وقت، اخذني الى بيته لأغسل قدمي، واوصلني الى بيت صديق لي، اعطيته اجرة عشرة الاف، بعد ثلاثة ايام اتفقت مع شخص ابيع له، في مكان قريب من منطقتنا، تأخر

علي، فوقفت مع صديق لا يعلم بعملتي، وانا اتحدث
شاهدني والدي وامرني بالصعود الى سيارته، لم يكن لي حيلة
سوى الصعود معه، رغم تمردتي ورغم التعاطي الا اني اغلب
الاحيان حين انظر بعين والدي لا استطيع ان افعل شيء
سوى الانصياع لأوامره، وهذه المرة فعلتها وركبت السيارة،
أخذني للبيت اقفل باب الغرفة وطلب من اخي حراستي كي
لا اهرب، اتى بسلسلة اقوى واطول من سابقتها، قام بربط
ارجلي، ويدي، ولف رقبتى ثلاث لفات بالنافذة، يمكنني
التجول بالغرفة وانا مقيد، بعد ثلاثة ايام سألني اين كنت كل
هذه الفترة؟! وأي بيت كنت تسكن؟ هددني اذا لم اخبره
الحقيقية، سيعاقبني بشدة، لم اتجرأ ان ابوح له شيئاً، لكن
طلبت منه ان يذهب لأحد الاشخاص الذين كانوا يتعاطون
معي، وفعلاً ذهب الى المنطقة التي كنت فيها، وسمع ما
حدث واخبروه انهم طاردوا اشخاصاً يتعاطون وذكروا من
ضمنهم مواصفاتي، والولد الذي سأل عنه هارب بعد ان
اطلقوا النار عليهم لأنهم يتعاطون، وأسمائهم عند مكافحة
الجرائم، شعر والدي بخطر اعتقالي بأي لحظة وهذا ما
يشوه سمعته والعائلة، فظل حائراً هل يبعثني الى خوالي في
بغداد ام لا؟ شعرت بحيرته الكبيرة وانكساره وقلّة
حيلته حاولت ان اساعده ، قلت له ستعتقلني احدي
السيطرات اذا كان اسمي عندهم، فاقترحت عليه ان يفك
قيدي وفي حالة مجيء الشرطة اهرب، ويكون باب البيتونة
مفتوحاً ليسهل علي الهرب، وفعلاً كان يفك قيدي فقط ليلاً
، ويقفل الغرفة، وعند الفجر مع وقت الصلاة يرجع
يقيدني، بعد ايام اطمئن ابي ان الشرطة لا تأتي لنا لذلك لم
يفك قيدي بعدها، لم اتحمل وضعي لذلك قررت ان افتح

السلسلة بأية طريقة، واهرب، عندما اطلب منهم للذهاب للصحيات تأخذني بالغالب امي واخي الاصغر مني، بعد خمسة أيام، وعند رجوعي من الصحيات طلبت منهم ان اشرب ماءً من المطبخ، ودون ان يلتفتوا اخذت سكيناً خبأتها تحت ملابسي، ضربت بالسكين على السلسلة جرحت يدي ولم يجدي نفعاً، عند زيارة اختي الكبيرة لنا وهي متزوجة، ولم تعلم تفاصيل الموضوع، وعندما شاهدتني بهذه الحالة بكت عليّ، طلبت منها يد مدق (هاون) كي يساعدني في قطع السلسلة، فقامت بإعطائي ما طلبت خلسة من تحت باب الغرفة، انام بالنهار واستيقظ ليلاً مزعجة، وأضع بطانية تحت السلسلة، والسكين فوقها، واضرب يد الهاون عليها، بعد ستة ايام استطعت أن أكسر حلقة منها، كانت فرحتي لا توصف، وبعد ثلاثة ايام كسرت الحلقة الثانية، فأصبح بإمكانني الهرب في الوقت الذي اقرره، فقررت الهرب صباحاً عندما يذهب ابي الى عمله، صار الصباح جاء والدي الي وفتح السلسلة وانا مذهول ومصدوم بعد كل الجهد في قطعها، اخذني الى غرفة الاستقبال، وامطر علي وابل من النصائح الاخلاقية، اظهرت له قناعاتي بكل ما يقول، وانني نادم جدا ولن اعود الى التعاطي مطلقاً. غيرت من نظام التعاطي، فصرت ادخن الكريستال كل اسبوع أو كل شهر تقريباً حسب الفرصة المناسبة، أدخن في غرفتي بعد أن ابعث بزوجتي الى بيت اهلها لمدة ثلاثة ايام، كي استطيع التعاطي بحرية، ثم سمعت ان المروج صديقي تم اعتقاله ومعظم اصدقائي الذين اتعاطى معهم، شعرت بالخطر قريب مني، فسافرت

الى ايران للاختباء عدة ايام، كنت ايضاً اتعاطى في ايران، في الوقت الذي كنت اكد لأهلي بتركها بسبب الخطورة التي امرّ بها، لكن بالحقيقة اتصلت بما كان يتعامل معهم صديقي المروج، وطلبت منه المخدر واخبرتهم باعتقاله، بقيتُ على هذه الحالة تقريباً ثلاثة اشهر، بعدها شعرت بالخطر اكثر لأن الاجهزة الامنية كافة مستنفرة اتجاه المخدرات والاعتقالات متواصلة واعتقلوا الكثير ممن اعرفهم قبل ان اذكر لكم كم عانيت في تركي لها انقل لكم بعض المواقف والقصص .

اتصل علي أحد الاشخاص الذين تعرفت عليهم من خلال المروجين وطلب مني ان اذهب لمنزله ومعى الكريستال لأبيعه اياه. رفضت وبشدة لأني فكرت ان الموضوع عبارة عن كمين غبي. قلت له انا اتصل بك واحدد المكان لأبيعك، ولن اقبل بغير ذلك، وهذا ما كان يجعلني اراقبه عن كثب حتى اعرف ان كان كمين او لا ، قال لا املك ما يكفي من المال حتى لا استطيع دفع اجرة التوكسي، قلتُ له تعال والاجرة على حسابي لأني اعرف حالته المادية المتردية، اغلب المتعاطين يصيبهم الافلاس والتردي المادي، ولهذا السبب ساعدته مرتين، أعطاني تلفون (صرصور) رفضت اخذه لأن قيمته متدنية، لذلك لم أخذ منه سوى القليل من المال، نحن المروجون لا نترك الزبون بسهولة عندما ينقصه المال ممكن ان نبيعه بأرخص من سعره، في حالات خاصة طبعاً، وفي حالة اكتشافه يكذب نخسره السابق، و مستعدين ان نتشاجر من اجل مبلغ بسيط اذا علمنا انه يخدعنا.

عندما وصل الي، تحدث معي بصراحة انه فقير الحال جداً وليس لديه اي عمل يكسب منه المال، قلت له هذا لا يهمني، أعطني المال اعطيك الدواء أقصد المخدرات، لأنني ساعدتك مرتين قبلها من شدة ما بكيت سابقاً أما الان فلا يمكنني ذلك مطلقاً،

قال: اعطيك غير المال !

قلت: أعطني شيء له قيمة وسأعطيك الكريستال مقابله

صمت قليلا واشاح بنضره بعيدا عني وعرض علي زوجته امارس الجنس معها مقابل ان يدخن المخدرات مجاناً، كان العرض مغري، وهنا بات خيالي يعمل جاهدا لتصويرها طويلة او قصيرة بيضاء ام سمراء رشيقة او ممتلئة حتى صورتها على الشكل الذي احب، والكريستال يزيد من الرغبة الجنسية بأفراط، لذلك كانت فرصة ثمينة بالنسبة لي، وافقت على طلبه وذهبنا معاً الى بيته، يسكن هو وزوجته ولديهم طفل صغير، ما ان وصلت استقبلتنا زوجته، تفاجأت انها كانت مسرورة وهذا يدل على انها كانت تعرف وهو لم يجبرها، بل ان المفاجأة الاكبر انها كانت تتعاطى وانها قبلت ان تبيع جسدها مقابل الكريستال لأنها ادمنت مع زوجها، سلمته مقداراً من الكريستال ودخلت الغرفة مع زوجته ومارست معها الجنس وبعد ان انتهيت منها سريعاً لم اشعر بتوافق ولا رغبة ولا أي لذة للجنس معها . لا اعرف ان كانت هي السبب او الكريستال . شعرت بفزع مطلق واحتقار للذات يفوق كل الاشياء. سألتها كيف ادمنتي؟ قالت دعنا نتعاطى اولاً ثم اجيبك على اسئلتك، وفعلاً تعاطينا

وكانت تقص علي ما حل بها مع زوجها قالت: كان زوجي يعمل، وبعد ان ادمن، ترك العمل، وفي احد الايام شاهدته يدخن وسألته عنه، فقال جريي معي قليلاً، ما ان دخنته مرة ومرتين وثلاث حتى صرت مدمنة معه، بعنا اغلب اثاث البيت لنشتري بئمنه المخدرات، وبعد ان نفذ كل ما نملك ضغطتُ عليه بالعمل، كي نستطيع التدخين، تشاجرتُ معه كثيراً، كنت اقول له لو كنت رجلاً لذهبتُ أعمل، دائماً يتحجج بصعوبة الحصول على عمل، فعرض علي أن ابيع نفسي- مقابل ان نحصل عليه، وافقت، قلت له: افعل اي شيء يتطلب منك حتى ننال الكريستال. كنا غارقين بالحديث والتعاطي ونحن عراة حتى دخل زوجها علينا فنهرته واهنته وأمرته ان يخرج ويغلق خلفه الباب، مشهد قذر ومهول ان تفقد قيمتك امام زوجتك وان تشاهدها عاهرة عارية بلا ثياب بقرب رجل غريب مارس معها الجنس للتو، لم يفعل الا ما أمرته خرج واغلق الباب وراءه، سألتها عن سر سرورها حين رأني قالت لأني بغاية الحاجة الى الكريستال ولن أبخل بأي شيء مقابل تعاطيه.

قلتُ لها: مستعد ان اعطيك اياه مجاناً ومعه مبلغ من المال لك، مقابل ان امارس معك في اي وقت ولا أريد ان تتلملي مني بعذر متعبة أو مريضة، فوافقت فوراً، بقيت معها على ما اذكر شهريين، امارس معها ما شئت من الجنس واعطيها المخدر الذي تتقاسمه مع زوجها، في احد الايام طلبت مني مخدر أكثر، المتعاطي كلما زادت مدة التعاطي يحتاج الى جرعة أكبر، انا كنت وقتها قد دخنته بأفراط وكانت حالتي غير نظامية، فتشاجرت معها وخرجت، ولم اتواصل معهم،

وصادف ان والدي وقتها قد سجنني، اما هم فتعاملوا مع مروج اخر لمدة طويلة حتى تم مسك المروج وايداعه السجن، فعاودت الاتصال بي ذليلة منكسرة حتى عرفت من صوتها انها تبكي، قلت لها ماذا تريدن وهي تبكي وتثني علي وتمدحني كثيراً قالت اريد مخدراً، قلتُ: وما المقابل بسرعة ردتُ قائلة الجنس، قلت لها: لا اريد ذلك منك، قالت: انت تعرف اننا لا نملك المال، قلت هذا لا يهمني ولن اعطيك شيء دون مال. صمتت لحظة وكأنها تفكر بشيء وانا لم اعطها فرصة للتفكير كنت انادي الوالو باستمرار، شعرت ان الهاتف اراد ان يسقط من يدي حين نطقت بشيء لم يخطر على بالي ابداء، قلت لها: اعيدي ما قلتيه،

كررت دون تردد قائلة: ابني الشيء الوحيد الذي املكه خذه وبعه..

ارتعشت كلي وخفت وترددت كثيراً وقلت لها: هل ابنك (حمامة) ابيعه في سوق البصرة؟ قالت: مكررة جملتها لست املك شيء غيره خذه وبعه واعطني كمية مخدر بثمانه، واكملت قائلة: قد عرضته على جارتنا لكنها لم تقدر جماله وغلاته اعطتني به سعر بخس كان خمسة ملايين فحسب اما انا فأردته بأثني عشر مليون وهذا مبلغ لا بأس به يسد حاجتنا من المخدر بمدة ليست قليلة، اندهشت كثيراً ووضعت نفسي— مكانها سائلاً روجي هل ابيع ابني بسبب المخدر؟ هنا لا اعرف كيف اجيب على هذه السؤال وليس هناك لغة في العالم تستطيع ايصال هذه اللحظات من الضياع، اضطرتت الى تهديدها ولم اعرف السبب وقلت

لها سأبلغ عنك مكافحة المخدرات ان عاودتني الاتصال، اقلت هي بوجهي ولم تعاود الاتصال مرة اخرى.

مرت الايام المملة والليالي الطويلة وفي كل يوم يزداد حالي من سيء الى اسوء، كنت طاعنا في البؤس لدرجة ان زقزقة عصفور تبكييني، اشتهي الراحة، اريد امانا، اتفحص الناس وهي تمشي- هنا وهناك وهم بأقدام ثابتة تنم عن الحرية وعدم الخوف، احسدهم كثيرا، كنت كلما اشاهد عائلة تمر بجنبي اتفحص وجوههم الممتلئة بالثقة والقوة والارادة والحب اتذكر ايامي الجميلة التي قضيتها على صدر امي وحبها، ووالدي وتعاليمه وتعبه في ان يجمع المال ليجعلنا عائلة متراسة قوية محبه لبعضها، وزوجتي المسكينة التي لم تذوق طعم الراحة معي ... أه لو يعود الزمن بي لقبلت امي في كل يوم وساعة ولجعلتها تضمني الى صدرها كثيرا، اشعر بالحاح كبير وحنان الى حضن امي الى عناق والدي، للحديث مع زوجتي والتسامر معها، الساعة لدى الناس ستون دقيقة، انا فالساعة لدي مختلفة، اشعر ان وقتا كثيرا قد سرق مني، حسبتها كثيرا، وجدت ساعتني عبارة عن عشرة ثواني بحال التعاطي، واجدها طويلة جداً فالساعة الواحدة مكونة من مئات الدقائق عند ازالة مفعول المخدر من جسمي، حياتي كلها مرتبطة بالمخدر، بالجريمة، بالسرقة، بالجنس، بالشجارات الخطرة جداً.

اتصل بي أحد المروجين، وقال هل تذكر شخصاً اسمه احمد كان يتعاطى معنا في البيت سابقاً. قلت وكلي دهشة نعم ما الذي حل به. قال هذا هو امامي ان اردته تعال الى هذا العنوان، طبعاً خفت وترددت وفكرت انه فخ من الحكومة.

لكني فكرت اكثر وهذا بسبب شوقي اليه، ذهبت الى العنوان، ومن بعيد تفحصت المكان، وبقيت انتظره وهو جالس قرب احد المنازل ومتكأ على جداره وهو غاط بصمت طويل، بقيت اتفحص وراقب من بعيد حتى نهض ومشى- بخطى بطيئة يحني رأسه تارة وتارة اخرى يتلفت يمينا وشمالاً، وهذا كان حالنا نحن المتعاطون والمروجون حساسون جداً وخائفون ونظن اننا حذرون، لوهلة شعرت انه نظيفاً لا يتبعه احد وليس هناك كمين ينتظرني، هرعت اليه وضممته الى صدري، وهو كذلك بادلني الشعور نفسه بعدما تعرف علي، واخذنا نسير ونتحدث حتى اخذني الى مكان بعيد، جلسنا وتحدثنا وطلبت منه ان يقص علي قصته، وبادرته بسؤال سريع هل انت غني قال: كنت، عرفت انه لم يكذب فكل الاغنياء الذين يتعاطون يفلسون في آخر المطاف. وبات يسرد على مسمعي ما مرَّ به وكيف اصابه السم وكيف ترك النعيم ودخل عالم المخدرات المظلم ...

كنت من عائلة ذات سمعة طيبة، وغنية، متزوج ولدي اطفال، موظف في الكهرباء اعمل بمجال بيع وشراء السيارات، املك مالاً يقدر بأكثر من مائة وخمسين سيارة حديثة، علاقتي كانت واسعة جداً، والكل يحبني ويحترمني، يلقبونني بصاحب النكتة، ابتسم بوجه الكل واتعامل بطيب مع الكل، والان وحين ركوبي موجة الموت فقدت أهلي، وزوجتي، ومنعوني من رؤية اطفالي، وليس لدي مكاناً استقر به، حتى أقرب اصدقائي تركوني.

قلتُ له انت موظف في الكهرباء ولديك راتب، يمكنك ان تترك المخدرات وتعيش حياتك من جديد وتعود الى احضان

عائلتك، قال: ليس بإمكانني ترك هذا الطريق، خسرت كل شيء لا يمكن تغيير حياتي، مرة سمعت عبارة بأحد الافلام وتذكرها دائماً، هي (قل لكل من يكابد المأزماً مزمناً أو يقاسي مرضاً مميتاً، اصمد، تشبث، قاوم، فالحياة أجمل من ان تتركها وترحل).

كنت صيداً سهلاً لعصابات المخدرات، مرة دلي احد المروجين على بيت تاجر كبير في الممنوعات، بعد ان اتصلت به طالباً منه كمية كريستال، قال نفذت مني ولكن اذهب الى هذا العنوان وانا سأصل به ليستقبلك ويبيعك ما تريد، وحين وصلت على العنوان كان الصمت مخيماً على المكان، طرقت الباب وانتظرت قليلاً، عاودت مرة ثانية لطرقة، والخوف سيطر على كل جزأ بجسمي، وبدأ الادرينالين بالتدفق سريعاً وانا اتلفت يميناً وشمالاً، استدرت وذهبت مسرعاً لسيارتي اخرجت مفتاح السيارة من جيبي، لم استطع مسكه من شدة الخوف فوقع مني على الشارع، انحنيت لالتقاطه واذا بصوت يكسر-الصمت منادياً علي من انت وماذا تريد؟؟ شعرت حينها ان الدم اراد ان يخرج من عيوني لشدة رعبني من الصوت الاجش مسكت المفتاح بيد مرتعشة واستدرت نحوه وقلت: ولماذا تسأل انا مجرد مار بهذا الطريق، ابتسم وقال لا تخف هل انت صديق فلان وكان يقصد المروج الذي دلي عليه، شعرت بالقليل من الارتياح قلت نعم، وفجأة انتبهت لنفسي- وقلت ربما هو كمين من الحكومة ودوريات مكافحة المخدرات، رفعت صوتي محاولاً جمع قواي وقلت لا لست انا، تقدم نحوي وكنت اشعر بخطواته البطيئة الثقيلة وهي تسحق على

مواضع الخوف بجسدي فيزيدني هذا المأ وخوفاً وقلقاً حتى وصل وطبطب على كتفي وقال هيا وكأني بلا ارادة قادني الى البيت فتح الباب وادخلني وبعد ان حظرت لي المخدر طلب مني ان يرى محفظتي والنقود وكنت احمل معي نقود كثيرة كعادتي، اخرج السلاح وبسرعه وضعه على رأسي وقال ارمي مفتاح السيارة والمحفظه، لم اكن استطع فعل شيء سوى الانصياع لأوامره.

رجعت ونار الغضب يتعالى لهيبتها من على رأسي الى المروج الذي دلني عليه او بالأحرى باعني، سألته قال مستحيلاً انه يفعلها وان الذي فعلها شخص استغل الموقف لأنه قبل وصولك بساعة الى العنوان الشرطة وجدوا جثة التاجر مرمية في الشارع، كنت متأكداً انه يكذب وانه تقاسمني مع صديقه، لكنني لست قادراً على فعل شيء ولا استطيع ان ابوح ما حصل لأقرب الناس لي ولا الحكومة، وبعد فترة احتجت للتعاطي وبالبحاح فقررت ان اذهب للمروج مرة ثانية، قال لي لست املكه تعال نذهب انا وانت لشخص يبيعنا ونتعاطى سوية، قبلت وصدقته لأنه سيذهب معي، وحين وصولنا رحب بنا الرجل وادخلنا وعرض علينا المخدر وضع كمية فيها اكثر من خمسة عشر-أغرمأ، ثم ذهب وتركنا لوحدنا في غرفة الاستقبال، سرقنا كمية منه ووضعناه في علبة السكائر كما اقترح علي صديقي وما ان وضعته في جيبى وبعد مدة وجيزة ودخل وهو ضاحكاً وقال هيا اعطني كل ما تملك وبسرعه، قلت له : ماذا تقصد باستغراب،، اشار بأصبعه وقال انظر الى الكاميرات قد سجلت كل شيء،، صورتك وانت تأخذ الكريستال، كان قد وضع كاميرات صغيرة

داخل غرفة الاستقبال، وهددني ان يرسله الى الحكومة ومن ثم عائلتي وعائلة زوجتي، اضطررت الى الاستسلام مرة ثانية واعطائه ما يريد، وكان قد طلب حينها مبلغ كبير جدا.

وهكذا لم يبقى لدي شيء، بعث منزلي ومعرضي وجلست في بيت ايجار، وبعد مدة قصيرة تم مسكي وزجي في السجن ستة أشهر كل يوم كان يمر فيها يعادل الف عام، خرجت بكفالة مادية، وهنا علمت زوجتي وتركنتي وعرف الجميع بوضعي وحالي، وحاليا وباختصار لا املك سوى هاتف قديم بلا رصيد وقميص واحد اسود تحول الى احمر وبنطلون مفتق ونعال ممزق، غير اني هارب من الحكومة.

اردت ان امسح دموعه التي كانت تحدثني قبل صوته و اضمه لصدري، وان احدهه وقبل ان يخرج صوتي من فمي خرجت اصوات مكابح السيارات من على الشارع، نهضت وركضت بأسرع ما يمكن وبأقصى طاقة امتلكها ولم التفت الى الورا حتى عبرت من تحت الجسر الى الجانب الاخر والعرق يتصبب مني واللهات العاليي والخوف والرعب كانا شيئاً لم اعهدهما من قبل، وازيز الرصاص الذي كان يمر بجانبني اشعرتني برهبة عارمة، بعضها تضرب الشارع او الجدران القريبة وبعضها يمر فوق رأسي، حتى وصلت بناية متروكه عالية كانت تطل على مكاننا دقت النظر حتى رأيت مكبل ونائم على وجهه في الشارع ورجال المكافحة بجانبه وحوله، رفعوه من ياقة قميصه ووضعوا قميصه على رأسه وقادوه الى سياراتهم، هنا خيل لي ان لم يفكر الا بي وكيف يفكر ويظن اني بعته كما باعوه قبلي .

استفتت على رنين هاتفي، قلت الو.. قال لي اين كنت ولماذا لا ترد على اتصالاتي. قلت له لم اسمع قال هذا رابع او خامس اتصال، قلت عموما ماذا تريد، قال هناك بنت عليك ان تبيعها مخدرا، أدهشني الامر حتى نسيت ما حل بصديقي وكيف مسكوه امام عيني.

هو رتب كل شيء وانا التقيت بها بعد ان حددت هي الموعد والمكان في الثانية بعد منتصف الليل قرب منزلها. وحين وصولي اتصلت بها، قالت استدر حول البيت حيث تجد شباك صغير يطل على الحديقة الخلفية ضع الكمية وخذ النقود التي ستجدها وغادر بسرعة، نفذت ما طلبت مني ولكن لم اجد النقود، وهنا فكرت بالهرب لكنها بادرت قائلة بهمس تعال اعطني وخذ النقود، فتحت ضوء القداحة الصغير بوجهها بسبب الخوف والفضول لرؤيتها كانت شابه جميلة لولا شحوب وجهها واصفراره وتخسف خديها، وهكذا تكرر الامر حتى باتت تطلب مني كميات اكثر واكثر وطلبت مني ان اعطيها كمية كبيرة، وبعد مدة تعطيني المال، قلت لها لا استطيع فأنا لا اعرفك طلبت مني الثقة بكلمات جميلة وانيقة. قلت لها وماذا تفعلي بكل هذه الكمية من الكريستال؟ قالت: ابيعها على الطالبات، قلت: وكيف تصلين لهن؟ قالت: لأنني طالبة ارتاد احدى الاعداديات. لم اطمئن لها لذلك رحْتُ اسأل عنها وعرفت خط نقلها الى المدرسة جمعت معلومات لا بأس بها تفيد بأنها جريئة جداً وبتعبيرنا الدارج (البنت موراحة) فوثقت بانها تبيع للبنات، تعاملت معها شهرين ولكن انتباه اهل المنطقة لي كوني غريب عنها اشعرتني بالخوف لذلك انفقت مع مروج غير

مألوف في المنطقة يبيع لها، وبعد مرور أربعة شهور
القت القوات الأمنية القبض عليها بتهمة التعاطي لأنهم
وجدوا معها انبوب التدخين ولم تُعتقل كمروجة. اصابني
القلق لان رقم هاتفي كان لديها، ولم اعرف انها كانت ذكية
لتحفظ رقمي على ظهر قلبها ولم تسجله على هاتفها هذا ما
قالته لي صديقتها التي اتصلت لتطلب مني الكريستال الا اني
امتنعت خوفا من الامر والخطورة الكبيرة.

المروج نفسه اتصل بي مرة ثانية، وطلب مني ان ابيع لطالب
جامعي، وقد تم ترتيب اللقاء ووصلت له، كان اللقاء في ساحة
الحرية القريبة من جامعة باب الزبير بعث له بسعر
أقل لأكسبه كزبون دائم، حالته المادية متوسطة الدخل
يحصل على المال من والده الموظف، ولأن المخدرات غالية
الثمن فلا يمكنه الاعتماد على مصرفه اليومي لذلك يبيع
هاتفه ليسد حاجة المخدرات ويشترى هاتف بسعر زهيد
يستعمله للاتصال فقط عندما ينفد ماله يجد عذرا عن
فقدان نقاله ليشتري آخر جديد وهكذا يكرر الحالة، وبعد
مرور اقل من شهر طلب مني ضعف الكمية قلت: له مازحا
اليوم انت بأحوال. قال: ليس لي وانما لزميلي في
الجامعة، قلت: ولماذا لم يأتي معك؟ قال: لن يأتي لأنه
يخاف وبعد مدة اعترف ان زميله هو طالبة معه في المرحلة
نفسها كان يبيعها بسعر اعلى ليخفف عنه ضغط المال فقد
كانت غنية جداً، وهو لا يريد ان يكرر بيع هاتفه قد يثير
الشك عند أهله، استمر معي لمدة ثلاثة شهور وانقطع
فجأة، بعد مرور مدة اتصل عليّ وكانت علامات الخوف
واضحة، أخبرني أن والده علم بتعاطيه المخدرات فمنعه من

الخروج واللقاء بأي أحد مهما كان، ترجاني ان أجلب له المخدرات للبيت بطريقة ما، لم اقتنع بفكرته فاحتمال ان يكشفني والده وارد جداً، قطعت الاتصال معه دون اتفاق، ثم اتصل بي بوقت آخر واعطاني رقم طالبة التي تتشارك معه بالتعاطي قال: تواصل معها لتكون وسيط بيننا التقى بها بالجامعة وستلتقي بها في باب الجامعة، ترددت لأن المكان مزدحم بالطلبة خاصة وقت الخروج، قال: لا تخاف رتب معها الوقت والمكان المناسب ويمكنك ان تزيد من سعره المهم ان نحصل عليه بأي طريقة بالفعل اتصلت بالفتاة واتفقنا ان نلتقي قبل انتهاء الدوام الساعة الثانية عشرة، عندما وصلت بدراجتي كانت جالسة على المسطبة قرب الشارع جلست بقربها اخرجتُ كيساً فيه الكمية من المخدرات ووضعتة بالقرب منها وهي اعطتني المال اخذت وغادرتُ مسرعاً، وهي بدروها تلتقي بصديقتها فتعطيه المخدرات، والده شديد معه فهو من يأتي به للجامعة ويرجعه للبيت بنفسه كي لا يلتقي به أحداً، كررت الطريقة نفسها، وفي أحد المرات جاء أحد رجال أمن الجامعة وطلب هويتي، ادرك انني ليس بطالب جامعة لم يعجبه شكلي، رفضت طلبه حدثت مشادة كلامية بيننا احسست انه لن يتركني بسهولة لذلك ركبتُ دراجتي وغادرت المكان مسرعاً، بحلول خمسة عشر-يوما اتصلت بي طالبة رفضت التواصل معها خوفاً من امن الجامعة، اقنعتني ان نلتقي قرب مطعم مقابل الجامعة هو بعيد كفاية عن أعين رجال أمن الجامعة اسلمها المخدرات وأخذ المال مسرعاً بقيت على هذه الحالة شهرين تقريباً. استبدلت شريحة

النقال وانقطعت عنهم لأنني شعرت بالمراقبة وازدياد الخطر.

كل شيء أصبح مثيراً للاشمئزاز والقبح والتردي وبت لا اطيع نفسي، ما الغاية من الاستمرار في هذه الحياة النكرة التي احياها، فكرت بالانتحار. نعم الانتحار الفعلي، لم اكن قادراً على العيش بهذه الطريقة وهذا الحمل الكبير والمرض والضعف والافلاس والضياع، لا عائلة ولا مأوى، ولا لذة لأي شيء. كل الاشياء هي عبارة عن دوامة مظلمة بلا ابواب، وهنا وعلى قارعة التفكير والقرارات، خرجت بقرار وهو اما ان اعيش بحق او اموت، وقد تم اعتقال كل اصدقائي المروجين واغلب المتعاطين وتفاقم ضغط الحكومة على المخدر والعاملين به والمتعاطين.

صدقت النية مع نفسي- وعزمت بقوة على تركها، ابتعدت عن الاصدقاء الذين يتعاطون، بت اشغل وقتي بأي شيء حتى لا أفكر بها، بالبداية كنت العب العاب الكترونية بكثرة كي لا يكون لدي وقت فراغ، عانيت كثيرا وتوجعت أكثر. بت اهلوس واتخيل اشياء غريبة تنتابني نوبات من العصبية المفرطة. تعبت كثيرا. توتر. قلق. اكتئاب. اصبحت حاد بالحديث مع الاخرين. اشعر باستمرار بدوار شديد وغثيان. اضطرابات في النوم. انفاسي سريعة مهلكة. تشنجات مخيفة ومؤلمة جدا. مرة اكون حزين وقليلاً ما اشعر بالسعادة. مررت بأصعب مرحلة بحياتي لن يستطيع أي مخلوق ان يتخيلها او يشعر بها الا من جربوها مرحلة موت وولادة خروج من عالم ودخول عالم آخر. من حسن حظي حصلت على عمل اسهم في تخفيف العبء، اشعر بثقل كبير

فكل يوم يمر وأنا اشعر بالذنب فقد تعاطى البعض بسببي كان هدفي الحصول على المال مهما كان الثمن فلم أكسب سوى عمراً مفجعاً في الوقت نفسه على ان واجه الضغط النفسي- بشجاعة واتقبل ما انا عليه، فمن الشجاعة والرجولة ان يقر الانسان بالخطأ ويصححه، لذلك وضعت لي نظام، اذهب للعمل، ارجع الساعة الرابعة عصراً، أنام واستيقظ الساعة الثامنة والنصف أو التاسعة، ثم اذهب الى قاعة تدريب كمال الاجسام، ثم ارجع للبيت، انشغل في متابعة برامج على اليوتيوب أو على التواصل الاجتماعي وغيرها، وابتعدت وبشدة من كل صديق يتعاطى المخدرات، قد تركتها منذ سنة ونصف لكن الحقيقة بمجرد ان اجلس وارى شخص يدخن امامي الكريستال ستتولد الرغبة عندي ومن الممكن أن اتعاطى لذلك تعمدت الابتعاد عنها وعن المتعاطين.

تفاحة آدم

عندما تكون لديك علاقة مصيرية تجمعها عروة مقدسة لا يمكن التنازل عنها وعليك طاعة قواعدها وقوانينها أو على الأقل مراعاتها حتى وان كنت لا تؤمن ببعضها، ومهما يشوبها من منغصات وألم ومهما تجرأت على جرح مشاعرك واحاسيسك يبقى الحب المتبادل فيها هو خيمة تدفع عنك شر الاهوال والعواصف، وهي علاقة تصنع لك مسار حياة آمن، وتكون ملاذ محصن كقلعة مهيبة، أو كدرع يصد عنك كل رصاص غادر، وفجأة وبدون سابق إنذار يأتيك النداء حان وقت انفصام عروة هذه العلاقة وعليك ان تستعد بكل جهوزية أن تدفنها بكل صبر وخضوع وتقبّل، وعليك أن تصنع حياةً بعيدةً عن انسان عزيز عاش معك سنوات كان يشير اليك بالطريق الصحيح كي لا تتعثّر كثيراً فتجزع من الحياة، ودائماً يجهّز اليك مسيراً معبداً ما ان تنحرف تسمع صراخه ويده تربت على كتفك بقوة، لقد انزلت عن هدفك، ضربته تؤلم، لكنها تفتح عينيك الشاردتين بسبب سراب يلهي قلبك ويوهم عقلك بحياة افضل، نبأ وفاة والدي وأنا في السادسة عشر- من عمري قد توقف الزمن حينها وشعرت كطفل وُلد في العراء وحيداً عليه ان يصارع الكواسر لعيش بسلام، في كل لحظة اكذب الخبر كأني في حلم لم يكن عقلي مستعد ليصدّق بأنني سأقاوم وحدي وحشة الطريق وزاد سفري لا يكفي لمسيرة يوم، صمت طويل ساد عقلي وقلبي، وبين الفينة والاخرى تهب عاصفة من الافكار المرعبة التي تنذر بأن مستقبلي مظلم وحياتي ليس لها جدوى بل ستكون صعبة لا سعادة فيها ولا معنى

لها فيختنق صدري وينكمش قلبي كأنه يريد الهرب من سيات
افكاري المميتة الزاحفة على كل اطراف جسمي الذي أصبح
كل شيء فيه ثقيلًا حتى يداي و قدماي الرياضية تعبت من
ثقل تصورات فقدان عزيز، كأنه أخذ معه للقبر نصف روحي،
وبقي النصف الاخر يواجه ضعف الحمل، اجتمع حولي
الاصدقاء والاقارب ليساهموا في رفع العبء عني وليعوضوا
فقد والدي، والكل يواسي في زحمة الفاتحة ويعلن استعداداه
للمساعدة، ثلاثة ايام يشغلني النهار بترحيب المعزين ما ان
يتسلل اليل حتى تلتهمني الوحشة وأبكي بكل ما أتيت من قوة
لعل انهمار الدمع ينزل معه كل افكار الخوف والقلق
والوحدة، ولكن بصرحة موقف الاصدقاء واحتضانهم
لي بدون انقطاع خفف عني شيئًا فشيئًا، أما والدتي فكان
النصيب الاكبر لأقف على قدي، وفي كل زيارة لقبره أعاهده
ان اكون قويًا شاباً ذو مروءة و اخلاق، في احدى الزيارات
شعرت ان روحه معي في كل مكان وزمان لم يغادرني بل
اصبح قلبي له داراً أبديةً.

رسبت في سنتها وقد كنت في الثالث متوسط، اخذ الفقدان
معظم طاقتي، وفي السنة الثانية قاومت حتى دخول الوزاري
لكني لم أوفق بالنجاح، هذا الفشل المتتالي جعل من
قواي تخور فلم اوفق ايضاً في السنة الثالثة لأعلن استسلامي
وترك المدرسة، في هذه المرحلة العمرية شعرت اني كبرت
كثيراً وعليّ ان اختبر كل شيء في نفسي- فأنا صاحب القرار
الاول والاخير، كنت التهب شوقاً لخوض حياة جديدة بغض
النظر عن شكلها اتوق بلهف ان اختبر كل اشكال الحياة لأنه
يغيرني ان اكون القوي والفريد بين الشباب اتعرف على

الصالح والطالح، فأول خطوة جريئة مسكت السكارة ودخنتها وانا في السنة الثانية للثالث متوسط ودون وجود من كان يراقبني، أقصد أبي لأعلن أنني كبرت وعلى الجميع ان يقدموا احترامهم واعترافهم بي، أذكر موقف قد أخرجني بعد اسبوع من التدخين وانا اتذكره واضحك الان، دخنت السكائر في الحمام، تتبعت امي الرائحة الى أن عرفت ما افعل، جلست في باب الغرفة وهي تلطم بقوة وتضرب وجهها وتقول (راح ابني من بين ايدي بعد ما اكرهه عليه وملتحي بالجكارة وترك مدرسته) وانا (اباوع وجهي فاهي ما ادري شسوي وشأكول) وكي تستفز رجولتي تقول: (انت مو رجال اكيد تطلب جكاير من هذا وذاك) وانا أقول (والله ما اطلب اشترى) وفي الحقيقة اشعر بأني كبرت وعلى ان اتخذ قراراتي بنفس ومع الايام كبر الفخر بنفسي- وعشت حالة من الزهو على أقراني الذين لم يذوقوا تجربة مميزة، وبعد حصولي على السيارة في سن مبكر، والتي كانت ملك والدي زاد من الشعور بالرجولة، فطالما حلمت ان يكون لي دخالاً مالياً خاصاً، وحفزني ان اندفع نحو تجارب اخرى يخشاها معظم الشباب، كل يوم يمر وانا اكبر بنظر نفسي- لأنني اجتاز كثير من المحرمات والمحظورات الاجتماعية، والفضول يملئ عقلي، ويسرع من لهيب قلبي المتقد نحو طريق اتفاخر به، كل التردد والخوف الذي يصنعه المجتمع قررت ازالته واصنع حياة لا قيد فيها حرية مطلقة بلا حدود تُرسم سوى ما اقرره أنا، هذه التصورات التي تكون بداية الانزلاق ومقامرة في الحياة دون ان أنظر بتمعن الى تجارب الاخرين الذين وقعوا في هذا المسار من الحياة الذي لا يأتي منه سوى الضياع.

طلب مني ثلاثة من شباب المنطقة أن أقلهم الى مكان فيه مغامرة وصارحوني أنهم يرغبون في شراء مشروبات كحولية، لم استغرق في التفكير وافقت على طلبهم باندهاش وخوف يشوبه قليلاً من الحماس فقلت في نفسي- لا بأس مجرد اشترى لهم لا حاجة الى التردد، ومن ثم تجرأت أكثر في نقل اشخاص يشترى مخدرات، بقيت صامداً طيلة مدة وجودي معهم دون ان أقدم على ارتشاف خمر أو أجرب مخدرات، ولكن اشبعت نفسي- معرفة وسؤالاً عن جدوى شرب الكحوليات وعن المخدرات وانواعها وتأثيرها، فانخدعت بكلامهم المعسول بفائدتها وتأثيرها الجميل. في منطقتي من السهل الحصول على المخدرات ما ان تقترب من شلة اصدقاء الذين يملئون الشوارع بدون عمل أو مدرسة حتى يُعرض عليك كي تصبح واحداً منهم لتمتلك الرجولة والقوة كما تعتقد شلل الشباب، فهم من السهولة ان يخدعون الشاب الضائع وفاقد التربية والتنشئة العائلية التي تزرع في داخله قوة الشخصية والرضا الذاتي والثقة بالنفس، وصار المروجون يمتلكون قوة اقناع كبيرة مثلاً الطالب يقنعونه بأنها ترفع قدرة ذكائه وتساعد على السهر وتقوي رغبته بالدراسة فمن الممكن ان يحصل على درجة عالية في الامتحان ما أن يقع بالمصيدة حتى يتهرب من المدرسة الى ان يتسرب منها ويغادرها دون رجعة ويعيش معهم متسول شوارع، أما الرياضي فالكلام المغربي أنها تعطيك طاقة وتزيد من مهارتك وتقوي جسمك وما ان يدمن حتى يترك الرياضة دون عودة لأنها تسلب صحته إلا من يدرك خطرها ويتجنبها، أما صاحب العمل فيوسوسون له بأنها تعطيك طاقة وقدرة على العمل بأفضل ما يكون وبدقة

عالية وما ان يدمن حتى تهدر امواله تضيع حياته، وما اسهل ان يعثروا المروجين على الشباب فهم يملئون الشوارع و المقاهي بمجرد العثور على واحد يسحب اصدقائه معه .

كانت السيارة تفرغ شحنة الالم والاحزان لأنني اتحدث مع اصناف من الناس واسمع مواقف وقصص واحداث جعلتني افهم بأنني لست الوحيد الذي يعاني بهذه الحياة ولأنني صغير حدث لم ابلغ سن البلوغ فلا يمكنني بيع السيارة لأنها للورثة ولا يمكنني تسجيلها باسمي، كما عملت بها دون الحفاظ عليها، فأنا اشتغل بها لأكثر من سنتين دون انقطاع ومع كساد السوق بسبب دخول داعش صار العمل لا يغطي تكاليف العطلات فلم تصمد السيارة بيدي، وكثرت عطلاتها وصارت نحسة كان يسميها صديقي بالشجرة الخبيثة، ثم اصابها عطل كبير أجبرت على بيعها لأتخلص من نحسها وقتها اكملت سن الثامنة عشرة.

أصبحتُ مهياً نفسياً لأتعاطى المخدرات، العقل الانساني حقاً غريب فهو قادر أن يختلق عذراً ساذجاً يخدع نفسه ويظل يكرر ويكرر بانه عذر مشروع الى ان يصدقه كي يقتل تأنيب الضمير دون ان يحاكم العقل، كما في داخل كل انسان الرغبة الملحة في كسر قواعد الحياة الصحيحة مهما كان التحذير وخطورة التجربة وهذه الصفة اكتسبناها من جدنا آدم عليه السلام عندما اقدم على قضم التفاحة بالرغم من التوجيه الالهي الصارم بالالتزام فتجربة الخطيئة قلق يراود الانسان باستمرار يسري بجيناتنا الوراثية، ولكن جدنا آدم عليه السلام تدارك الموقف واستغفر وتاب وانتصر على الرغبة الشيطانية التي تحيده عن مسار حياة سليم. في ما

أقول لدي شاهد، في جلسة مع الاصدقاء وبنوبة مسعورة لتجربة الخمر وحتى طرحنا فكرة تعاطي المخدرات للتجربة وبعدها نتركها، وبحالة يشوبها الضحك والتسابق من يكون أكثر اندفاعاً لشرب النخب الاول، أقترح احد الاصدقاء ان نحتمي- لليلة واحدة فقط، هي ليلة في العمر خطيئة واحدة في حياتنا ما الضرر؟ وثم نعود ونستغفر ونتوب اليس جدنا آدم عليه السلام لديه هذه التجربة؟ بل ان التوبة تكون أكثر تأثيراً على أيماننا فقد نصبح بالمستقل أكبر تقوى وورعاً كما تاب جدنا، ونجاسة الخمر تستمر لمدة اربعين يوماً وثم نكون انقياء اتقياء، وبعد كم يوم نتعاطى المخدرات أحد الاصدقاء اعترض وكان كلامه واقعي لكن الرغبة عمت عيوننا، قال بصراحة ما معقولة ان تقوم بتجربة هي مهلكة بحجة على الانسان ان يجرب كل شيء، يعني يصير تجرب ان تكون (شاذكي ...)?!

يجوز ان تجرب الزوجة خيانة زوجها؟!

أيمكن لشخص أن يجرب القتل؟!

هل يعقل أن شخص يغتصب فتاة بحجة التجربة؟!

ما هذا الهراء؟!

شعر اننا مصريين فغادرنا كي لا نؤثر عليه وحذرنا باننا سندم يوم من الايام. كانت حجتنا ضعيفة ولكن مع الاستمرار في ذكرها والمناقشة غدت فكرة صحيحة مئة بالمئة، ارتشفنا الكحول و مشاعرنا في فوضى خوف ولذة وندم و رضا وقلق ووثوق، راقنا لنا هذه التجربة وبعد أربعين يوماً

قررنا أن نعيد الكرة مرة أخرى، كنّا نصلي ونصوم ومؤمنين، ولكن في الوقت نفسه افكار توسوس لطريق الخطيئة بحجة نحن شباب من الممكن ان نستمر وعندما نكبر نتوب ونستغفر الله، نبحث عن اي مبرر يبيح لنا فعلنا، وبعد مدة شعرنا بالتناقض ليس من المعقول أن نخدع الله بذلك لذلك تركنا الصلاة ونصلي ونصوم بشكل متفرق كي نغطي على ما حولنا بأننا ما زالنا مؤمنين، والحقيقة صرنا مصريين على خطيئتنا، لم نشرب الخمر بكثرة ولكن ادمننا على المخدرات بعد التجربة مرة وثانية وثالثة.

في مدة سابقة عندما كنت امتلك سيارة تعرفت على اسطى ميكانيك سيارات، ما ان بعثها عملت معه، لم اتردد في شرب الخمر معه خلال العمل مرات قليلة، التهمني الفضول اكثر ففقدت كل احساس بالتردد لخوض ميدان آخر، كما انني قد جربتها من قبل. كان صديقي الميكانيكي يشرب الخمر ويتعاطى اكثر من نوع، فهو اسطى حتى بالمخدرات، لكنه مدمن أكثر على الكريستال يعمر للتدخين كل ساعتين أو ثلاث ساعات، فجرّني لتعاطي الترياق، ومن ثم تعاطيت الكريستال، وهو نوع لا أحبذه لأنه يؤثر على الكبد ويسرع من نبضات القلب، ويجهد الجسم، فضعيف البنية لا يستطيع ان يتحمّله، ويحتاج الى اجواء خاصة في مكان منعزل وامن دون تشغيل تبريد ولا حتى مروحة كي لا يطفئ القداحة، و تصبح شخص غير مستقر بطاقة غير منتظمة، فمثلاً اذكر طلبت مني أمي أن أكنس السطح لأنه وسخ، كنسته الساعة الثالثة ليلاً بكل جدية كلما انتهى منه ارجع وانظفه مرة أخرى، بحيث جعلت منه انظف سطح

بالعالم، المهم ان اتحرك ولا أعرف ماذا افعل؟ وعندما افقت من نومها صباحاً انصدمت كيف نظفتة.

أمضيت شهرين مع صديقي الميكانيكي ثم تركت العمل معه، لأصابته بمرض في كبده بسبب الإكثار من المخدرات، وأصاب اصابعه مرض يشعر بخدر وتنمل بحيث لا يستطيع شد برغي، لذلك صرْتُ بدون عمل. قررت ان اترك المخدرات دون رجعة بعدما شاهدت كيف اصاب صديقي الميكانيكي المرض فصار عندي دافع قوي.

بعد ان صرْتُ خالي الوفاض لا أملك عملاً تواصلت مع صديق قديم كان مدمن على تعاطي المخدرات منذ ثلاث سنوات تقريبا، وحالته تسوء جداً فعندما ينتهي مفعل المخدر يُصاب بهستيريا وغضب عارم وعدوانية مفرطة لأقل موقف واتفه سبب وهنا تكمن خطورة المخدر ما ان يغادر تأثيره حتى تأتيك موجة الملل والانزعاج والحزن والضجر والقلق والخوف فهو يمتص منك السعادة والحياة كما تمتص الاسفنجة الماء لذلك يلهث مسرعاً لياخذ جرعة أخرى ومن ثم تزداد كمية الجرعة لأنه يفقد المخدر قيمته كلما طال زمن التعاطي واذا ما افرط أكثر أخذ جرعة زائدة تسمم ومات. كان دوري اخفف عنه لأنني جربت تأثيره كيف يغرق المتعاطي في ظلام مخيف بعد فقدان تأثيره، كان اهله يعلمون بإدمانه وهو كثير الخروج من البيت بل متسيب جداً لا يفرق بين الليل والنهار، في يوم من الايام تشاجر مع ابوه بسبب كثرة خروجه من البيت، وتشويه سمعة العائلة امام اهالي المنطقة، و بسبب فقدان تأثير المخدر والغضب يلتهم قلبه وعقله، ولم نكن معه لنخرجه من مأزقه، ومن

شدة ما ضاقت به الحياة كأنه فقد اعز انسان عنده وبدون تردد أخذ البنزين و اقدم على حرق نفسه في التواليت شعر بلهيب النار يلتهم جسده خرج دون وعي الى فناء الدار (الطارمة) سارع اخوه في رشه بأناء فيه ماء (معجنة بلاستيك) احترق بعض جسمه، اخذوه الى المستشفى، علمت متأخراً بعد رجوعه منها، اهملوه اهله بسبب ادمانه واستهتاره عليهم، فأخذتُ على عاتقي علاجه في بيته كل يوم، ادرك من خلال حادثة الحرق كيف وقع في طريقة حياة فاشلة ومهلكة.

بعدها صرت ألتقي مع ثلاث اصدقاء ليس لديهم اي تحصيل دراسي بعضهم يمتلك المال والبعض عسير الحال، متورطين بالإدمان وصديقي أحدهم كنت بعيد عنهم لأنني اعمل بالسيارة ومن ثم عملت مع صديقي الميكانيكي، بعد بيع السيارة وترك العمل عاودت التواصل معهم كي اقتل الوقت وأفرغ كل همومي، التسامر مع الاصدقاء يخفف من ضغط الحياة، فعادت شلة الاصدقاء من جديد.

كانوا يتعاطون الحبوب المخدرة اكثر من الكريستال، تفاجئوا من تقربي منهم وهم مدمنون على المخدرات ولا يعلمون اني قد جربتها من قبل، كان خطأ كبير مني في تقوية علاقتي مع اشخاص يتعاطون وانا قد قررت تركها ولكن مع الايام فقدت السيطرة فعمرت مع احدهم الكريستال، كما ان المتعاطين لا يفضلون ان يخالطهم شخص سليم الا اذا كانت غايتهم اغواءه وجعله واحد منهم، وكنا نتجنب الكريستال لأنه غالي الثمن مقارنة بالحبوب، وحمل المصباح صعب، كذلك يحتاج الى اجواء خاصة، بقيتُ

معهم على هذه الحالة ثلاثة اشهر بين شرب الخمر وتعاطي الحبوب وتدخين الكريستال، وانا في مأزق واعلم جيداً خطورتها ولكن من الصعب تركها وهذا التناقض يزيدني الم وخوف وقلق خاصة عندما افقد تأثير المخدر، ففي أوقات متفرقة شعرت اني في خطر حقيقي، فالتعاطي قد أنهك جسمي، وسمعتي صارت في الحضيض شعرت ان كل من حولي ينظر لي بازدراء، لأن اصدقائي معروفون بالتعاطي، قررت تركها هذه المرة بصدق واصرار دون ان اخبر أحدي لا يؤثروا علي ويغيروا من رأيي، اذهب عندهم وبالي مشغول في البلاء الذي نحن فيه كل يوم اقرر واتراجع ولكن في داخلي حزم بنسبة يعطيني الشجاعة والصبر، في يوم ما حسمت امري وقررت ان لا اتواصل معهم حتى اقلع منها. جلست حبيس الدار، لا اخرج، ولا ألتقي بأحد، وخلال الايام الاولى من تركي لها شعرت مثل المرة السابقة التي لم انجح في تركها، الم بالأعصاب رهيب، وخمول وتعب، اذهب من الغرفة الى المطبخ لشرب الماء تتصاعد انفاسي كأني ارفع اثقال، وضغط نفسي، بشكل ادق انا مريض بجد ويتراءى لي المخدر هو العلاج، وفي الوقت نفسه علي ان اقاوم هذا المرض بدون علاج، ولا أعلم متى يصحو جسمي، واي وقت يزول السم في دمي، كلي ندم وخوف وقلق وحسرة وضياع، ما بين همومي كشاب بدون عمل و لا مدرسة والشعور بالوحدة وغياب الطموح وضيق الحال والشعور بظلم الحكومة وخسارة وطن يحتضن ابناءه، فالتواصل الاجتماعي يعجز بأخبار تعتصر منها الماء ووجعاً يصيب القلب دون ان يندمل، وما بين مقاومة المخدر الذي سلب حياتي، وصعوبة الحياة كشاب يتيم، زادت المشكلات وكثرت الصعاب صارت علي

الحياة اثقل من جبل على ظهري، أتولول ولا معين لي سوى الصبر، فدعوتُ الله بقلب صادق وأخذتُ عهداً على نفسي- ما أن انتصر- على حالي سيكون قطعاً نهائياً، من اليوم الاول شعرت بالصعوبة وفي اليوم الثالث صار اقوى صراع بداخلي أكثر من مرة اقرر الذهاب الى اصدقائي واتعاطى واخلص من هذا الالم ولكن اقول في نفسي- اذا لم اصبر واقاوم الرغبة لم ولن استطع تركها واتكلم مع نفسي- ماذا يحدث لي؟ اخطر شيء الموت واذا متُ سوف ارتاح من هذه الدنيا المزرية، تمر الساعة والالم يعتمر- قلبي كالم سن العقل الملتهب أو الم حصوة في كلية بل اشعر انه اكبر، أنام قليلا وافز مرعوباً كأن أم فقدت ابنها، مزاجي سيء جداً اتعصب على امي واخوتي على اتفه المواقف وبغضب عارم ووجه عكر، حتى امي قالت ابني اصبح مجنون هذه ثاني مرة اكون بالحالة نفسها أصرخ على الكبير والصغير حتى توقعت امي اني مسحور وقد مسني جني مما اضطرتُ الانزواء وحيداً عنهم في غرفتي لأقلل الصرلح معهم، بعد خمسة ايام من التحمل كأنها خمسة سنوات بدأ الخمول يخف، شعرت ان الله استجاب دعائي، فازدادت عزيمة بمقارعة السم الذي يسيطر على كل تفكيري وجسمي، وما ان صار اسبوع حتى خف أكثر، بعد عشرة ايام كأنها العمر بأكمله عادت صحي قليلاً واشعر بأني اكثر خفةً و افضل صحةً. ومع ذلك اشعر أني ضعيف امامها، لذلك تهربت شهراً كاملاً عن اصدقائي لكي لا يؤثروا علي بعد ان تيقنت من امكانيتي مقاومتها واخذت قرار على نفسي- أما ان يقطعوا المخدرات معي أو اتركهم والى الابد، عدتُ اتواصل معهم، وكان هديني أن ابعدهم عن هذا السم، فقد توغل اصدقائي بالتعاطى الى مرحلة الادمان،

وصار من الصعب عليهم تركه، اول يوم ذهبت لم امتلك الشجاعة في أخبارهم حقيقية ما أربي له، لأني شعرت ما زلت أميل لها وان يقيني لم يكن بالمستوى الذي توقعته فما ان التقيت معهم تذكرت ايامنا السابقة وحفزتني الرغبة في العودة، تركتهم اسبوعاً، ثم عدت لهم وبعد صراع نفسي- صار عندي قناعة اذا لم اكن شجاع في مواجهة المخدرات ومواجهة اصدقاء فلن أتخلص منها، تكلمت معهم بصراحة في رفضي- لها، وطلبت منهم تركها بأية وسيلة، وأقنعتهم ان يبدلوا المخدر بشرب الخمر فهو الوسيلة الوحيدة لتنقية الجسم من المخدرات تدريجياً ويعوض احتياجك لها، ولكن كلامي لم ينفذ معهم، صديقي الذي حرق نفسه، بدأت معدته تؤلمه بقوة وبعد مراجعة الطبيب ادرك الدكتور مأزقه واخبره على انفراد ان سبب مرضه المخدرات واذا لم ينقطع عنها ستتأزم حالته أكثر ويكون في خطر، فاخبرني بحاله، وانا استثمرت الموقف وساعدته على تركها ومع كل الصعوبات استطاع الصبر والتحمل لينجح بعد شهر من المحاولة والمعاناة في طرد السم من جسمه والتعافي منها، نجحنا نحن الاثنان في تركها.

فشرعنا نقنع البقية. كان صديق آخر لنا ساءت حالته يشعر بالهوس مجرد ان يرى شخص معين يعتقد بأنه يراقبه فيشعر بالريبة والشك والخوف، ويكثر من افتعال العراك مع اهله وجيرانه واهل منطقته وفي اي مكان يكون يختلق المشكلات جعل من حياته وحياة الآخرين جحيم، لأنه يتعاطى حبوب مخدرة من ميزتها تدفع كل من يبتلعها في اختلاق مشاجرة، وعندما نضغط عليه في التخلص منها

يدعي أنه يشكو من الم رهيب في ظهره، ومن ثم يأخذها كعلاج، والصحيح غير ذلك تماماً، ولم نتركه بل عقدنا العزم على تخليصه، وضاغطنا عليه كثيراً حتى حاولنا ان نفصل عنه احد الاصدقاء كان مدمناً ويتعاطى بإفراط، لأنه يؤثر عليه وعلينا كثيراً وحصل مشادات كلامية بيننا بسبب ذلك حد الزعل، الى ان نجحنا في ابعاده عنه، ومن ثم استطاع ان يتركها من خلال استبدال الكريستال بحبوب ثم اخذ مدة في المشروبات الروحية، وقفنا الى جانبه نشجعه وبعد محاولات ومحاولات استطاع ان ينجح الى ان تركها دون رجعة، واهم خطوة اتخذناها هي اننا اعتقدنا بسليبتها وخطورتها والشجاعة في امكانية الابتعاد عنها، مع هذا ما زال لحد هذه اللحظة يوجد توق خفيف لها، لذلك تعاهدنا الابتعاد عن اي شخص يتعاطى مهما كانت صداقتنا معه قوية، والا من الممكن الرجوع لها، وهكذا ابتعدنا عن صديقنا الذي رفض تركها.

نحن نحصل على الحبوب من خلال المذاخر الطبية التي تُوزع على تجار كبار ثم تُعطى الى مروجين نسميهم (بندرجية) وهم بدورهم يوزعونها على الشباب، يتفق التجار مع افراد في السيطرات الامنية ضباط او شرطة يتواصلون من خلال التلفون لمعرفة الضابط الموجود بالسيطرة أو في مركز الشرطة حسب القاطع الذي يتم تبادل البضاعة فيه لمعرفة الضابط والشرطة والعسكري الموجود، هل هو نزيه وشديد؟ وهل يقبل بالرشوة أم لا؟ فاذا كان نزيه يعطون خبر للمروج لا يمكن تمرير البضاعة اليوم، وتكون نسبة مع رجال الامن لمن يتعاون معهم لتمريها بين مدة واخرى حسب

الوقت المناسب لذلك التاجر يتفوق مع المروج (البندرجي) فإذا قال له الطريق آمن، جاء له في مكان يتفوقون عليه لأخذ البضاعة، فمن الضروري مراقبة المذاخر بشكل دقيق من قبل جهات خاصة في الحكومة والسيطرة على الصيدليات بحيث الشباب يُصعب عليهم الحصول عليها، فالضابط يساعد عليها والطبيب والصيدلاني يسهّل. أذكر قصة بهذا الخصوص من قناة الطليعة على اليوتيوب بعنوان (مدمني مخدرات عراقيين يروون قصص ادمانهم!!). رجل صاحب محل يعمل قصاب، متزوج من امرأتين، أدمن على حبوب وأبر الترامال. كانت بداية ادمانه بسبب ألم مفاصل، ذهب الى الصيدلية في مدينة الصدر، أعطاه أبرة سويسرية ترامال تسكن الألم وهي بالحقيقة مخدرات، وبسبب مفعولها القوي في رفع الوجع رجع للصيدلة نفسها، لم تضي مدة طويلة حتى شعر ان مفعول ابرة واحدة لا يكفي، فاستخدم ابرتين باليوم، ثم وصلت الحالة عنده يزرق عشرة أبر باليوم، واذا لم يزرقها يشعر بالكآبة وقلبه محصور ومختنق ومتعصب، بعد ان ادمن عليها استغله صاحب الصيدلية، وصار يرفع سعرها ويتعامل معه بتجارة وليس كمريض بحيث يُريه علبة الترامال ويخفيها عنه كي يجبره على شرائها بمبلغ أكبر، وكلما زاد ادمانه كثر استغلاله وزاد سعر المخدر. كان يتعاطى بأفراط وفي ظرف زمان قليل خسر معظم أمواله، وكان يملك مئة مليون، خلال خمسة أشهر لم يتبقى منها سوى مليون ومئة ألف وهو يرقد بالمستشفى من اجل العلاج، بالرغم أنه موضوع عائلي تكلم وهو محرر. فقال: بعد أن زرق عشرة أبر مخدرة اجبر زوجته أن تغادر

الى أهلها وذهب الى رجل دين وطلقها ثم طلق زوجته الثانية. فحسرها له واحترام المجتمع، والحسرة والندم تحرق قلبه لأنه يشفق لعائلته فهو يرقد في المستشفى وحيداً، يقدم لهم الاعتذار من خلال قناة الطليعة لعل زوجاته واهله يعذروه عما بدر منه وقد قدم لهم الاعتذار سابقاً ولم يقبلوه لأنهم يقولون عندما أقدم على طردهم كان يدخل ويخرج ويعطيهم مصروف البيت فيعتقدون انه بحالة طبيعية، وهو يقول لهم: كنت بدون وعي، يترجى ويلتمس العفو من خلال المستشفى التي يرقد بها وحيداً.

هذا النوع من الحبوب اذا ما يتعاطى منها شخص واحدة او اثنان لا يظهر تأثيرها، ولكن عندما يدمن عليها ويزيد الجرعة من ثلاثة الى اربعة وحسب قوة الجسم، ينزل لعاب الفم دون ان يشعر، تكون عيوننه حمراء، ويحك انفه ورقبته بكثرة، وحتى بقيت الجسم، يظهر الاصفرار على الوجه، يتسع البؤبؤ كأنه ينظر بخزر، وعند النظر للآخر يعكس من وجهه، ويصحبها عدم الشهية للطعام، ويثقل اللسان عند الكلام، من السهل ان يبوح بسرته مهما كان خطير لمن يجالسه، طريقة الكلام غير منتظمة.

هذه الحبوب تستخدم لأشخاص مرضى مثلاً خرجوا من عملية أو تسكن الام مفاصل، فهي ليست لأشخاص لا يعانون من اي مرض، وكثير من اشخاص مرضى قد أدمنوا عليها دون ان يشعروا أو يعلموا انها مخدرات، لأن في حالة تركها يشعر بألم في جسمه فيعتبره دواء والحقيقة انه أدمن دون ان يدرك وبعد ما يفرط بالكمية يدرك الخطر الذي هو فيه، ويتحمل المسؤولية ذلك الطبيب الذي لا ينصح

المريض ولا يحذره في عدم استخدامها الا بأذنه، وكذلك
وصاحب الصيدلية الذي يبيع بدون استشارة دكتور بحجة
من يطلبها شخص ثقة بعيد عن التعاطي.

لم يبق سوى واحد من اصدقائنا لم ينصاع لما اتفقنا عليه،
والسبب هو شدة ادمانه فهو مفرط جداً بالتعاطي من
الصعب عليه التشافي الا اذا اودع في مصحة نفسية. اذكر
موقف لأحد الاشخاص كان متعاطي بأفراط ومدمن، حكى لنا
انه اراد ان ينقطع عن التعاطي لأنه سأم من نفسه ومن
المخدرات، وبالفعل تركه وبعد يوم ونصف لكنه لم يحتمل
بدون ان يدخل الكريستال، ومع شعوره باليأس من حالته،
قرر ان ينتحر بتفجير نفسه بـ(رمانة)، فوضعها امامه وتأمل
بها وهو يستشعر عزة نفسه وحبه للحياة، لم يجد سوى
فراغ وشعر لا جدوى ان يعيش، لذلك مسكها بيده وهو
مستعد لسحب الامان حتى جاء اتصال من صديقه، سأله:
أين أنت؟ قال: في البيت، قال: سوف أتي اليك، جاء ومعه
المخدر فدخنه وعدل عن فكرة الانتحار. لذلك نعلم جيداً
ان صديقنا لا يمكن ان يقلع عنها بدون معالجة طبية والا
مصيره مثل الذي اراد ان ينتحر، قررنا الابتعاد عنه لأن لا أمل
في معالجته وكي لا يؤثر علينا ومن المتوقع ان يتأثر أحدنا به
ويكسر العهد، فصرنا نعمل بكل جهدنا كي لا يبيع أحد اي
مخدرات في منطقتنا، التي لا يتجاوز عدد الدور فيها أكثر
150 بيت لأننا ندرك مدى خطورتها، والحمد لله لم نضطر
للسرقه، وبصراحة كنا نسرق مصابيح سعر الواحد 500 دينار
لا غير، وهذه نعمة اعتبرها لأننا لم نضطر ونتجرأ للحصول
على المال الحرام.

أعرف شخص في منطقتنا أكبر مني سنًا مواليد ١٩٩٠ كان يسرق في سبيل تأمين المال كي يتعاطى، ويفتعل المشكلات في المنطقة، وفي يوم من الايام صعد على سطح أحد بيوت جيرانه ليسرق حاجيات منزلية فأمسكوا به، تشوهت سمعته بشكل كبير، ودفع فصل عشائري ستة ملايين، وجاءه تهديد بسبب تعاطيه، فغادروا الى محافظة اخرى، ومازالوا يعيشون بأسوء حال. أعرف الكثير من المتعاطين والمروجين وتجار تم اعتقالهم، وبعضهم مات بسبب زيادة جرعة وبعضهم قُتل، فعالم المخدرات ليس فيه سوى الضياع.

سأنقل لكم بعض القصص والمواقف التي جعلتني اشمئز وأكره عالم المتعاطين

كان شخص في منطقتنا شاب عمره تقريباً ثمانية عشر عاماً، تعلّم على شرب الخمر، لم يعلم اهله بذلك، دائم التسكع لا يشعر بالمسؤولية، ومن عادات الاهل التعامل مع هكذا شاب هو تزويجه كي يُجبر على تحمل المسؤولية، لذلك عرضوا عليه الزواج، وهو بالحقيقة رفض الفكرة لكنهم اصرّوا عليه، فشرط اذا ما تزوج عليهم أن يتكفلوا بكافة المصاريف اثناء العرس وبعده، وبالفعل تزوج، وتكفل والده واخوته الموظفون مصرّوفه اليومي له ولزوجته، وبمرور الزمن ادركت زوجته بحالته وعلموا اهله، وكي يخرج من هذا المأزق ترك شرب الخمر وانتقل الى تعاطي حبوب المخدرة كي لا تظهر اي رائحة، ولكن مع كثرة التعاطي تظهر علامات واضحة عليه، احمرار العين، وضعف البنية، وشحوب الوجه، وطريقة الكلام، لم تتحمل عائلته

سلوكه، وفي يوم من الايام تشاجر معهم وضربوه ضرباً مبرحاً، دخل الى غرفته واقفل الباب على نفسه، وبعد فترة طرقت زوجته لم يستجيب، تأكدوا بانہ بخطر لذلك كسروا الباب فوجدوه فاقد الوعي فقد اخذ جرعة قوية من المخدرات، اخذوه الى المستشفى، بقي بالعناية المركزة وهو فاقد الوعي مدة احدى عشر يوماً ثم توفي.

في يوم من الايام كنا نتسامر معاً، فجرى الحديث على تأثير المخدرات، حكى لنا أحد الاصدقاء عن قصة من أخوه كان يعمل في مكافحة الاجرام، جاءه بشكل متوتر ومنزعج جداً، فحكى له ان امرأة جاءت لنا واشتكت على أبنها أنه يتعاطى المخدرات، صُدمنا من موقفها لأن الام في العراق خاصة من المستحيل ان تشتكي على أبنها، وبعد اعتقاله، جاءت لتدون الافادة، تجمع أكثر من ضابط، فرفعت عباؤها، وقالت: بطني حامل بسبب أبني اغتصبي أكثر من مرة فما عدت اتحملة.

وما يتبادر بالذهن ان المتعاطي فاقد الوعي لا يدرك ماذا يفعل، وهذا غير صحيح تماماً، المتعاطي أكثر وعياً من اي شخص سليم وعندما ينتهي منه المخدر يتذكر معظم الاحداث، ولكن الفرق أنه غير مسيطر على افكاره ورغباته، فهو فاقد السيطرة على ادارة نفسه وفق القيم الاخلاقية وليس على وعيه، المتعاطي يفعل اي شيء يخطر بباله دون الشعور بالذنب، ولا يهتم لرأي المجتمع وتقييمه له، ولا يخاف الله، ولكن لو كان غير متعاطي من الممكن ان تخطر في باله أفكارا تردعه تتولد من ضميره أو الخوف من نظرة المجتمع او الخوف من الله، فهذا الشخص الجاني من

المستحيل ان يجراً وهو غير متعاطي ان يفعل فعلته الشنيعة، لكن ما ان يدخل المخدر في جسمه تروق له الفكرة ويقدم على ارتكاب الجريمة. لذلك اذا كان الشخص فاقد المروءة عند التعاطي يفعل أي شيء يخطر بباله حتى الزنا بالمحارم. وهنا تكمن خطورة المخدرات، أما اذا كان الشخص لديه قيم واخلاق ولو بمستوى معين حتى المخدرات لا يمكن ان تسمح له ان ينتهك هكذا حرمة لأنه اصلاً لم ولن يفكر بها، المخدرات هي عامل مساعد أقوى من اغواء الشيطان بأضعاف ولكنها ليست عاملاً رئيسياً فمن يحرك الانسان هو قيمه الراسخة، فالشخص الذي لا يحمل اخلاقاً ولا يحترم القيم الاجتماعية ولا يخاف الله ويقدم على التعاطي فتخيل معي كيف يكون خطره على المحيطين به.

عندما أتذكر تاريخ التعاطي لا أشعر بالراحة والفخر كما يصوره لك المروجون والاصدقاء المدمنين بل هو تاريخ يشعرك بالعار حتى عند اعتقالك من قبل الاجهزة الامنية تعد شخصية منبوذة وتثير الازدراء، ويسجنونك في سجن خاص، ويحسبونك عار على المجتمع لأن تاريخ المتعاطين مليء بالمواقف المخزية، فهو يسرق بيته قبل ان يسرق جاره، يقتل ابيه من اجل حفنة من المال، ويبيع عرضه من اجل الحصول على المخدر، يزني بالمحارم، ومن ثم ليس له اي احترام مطلقاً، وغير معذور، لأنه ليس مضطراً بل ذهب نحوها من باب البطر والمتعة واللهو وليس حاجة ملحة تجبره. لذلك اشعر بندم كبير على هذه التجربة المذلة، وأكثر ندمي على تشويه سمعتي امام الناس بالرغم من المقولة التي ما معناها (لا عليك بكلام الناس بل عليك بكلام

رب الناس) ولكن مؤلم جداً عند يراودك احساس عدم احترام ما يحيطون بك لعلمهم بانك تتعاطى. ما يخفف عني كان لي هدف أن انتشل اصدقائي من هذا المستنقع المهلك الذي نتيجته اما مصحة او موت او سجن، ونجحت مع بعضهم. وآخر نصيحة لا تحاول ان تجرب الخطيئة ولا تقدم على فعل معين من باب الفضول مع علمك بخطأ ما تفعل، فليس من المعقول انت لديك بعض الاخلاق، وتقول في نفسك لماذا لا أجرب طريقة حياة فلان المتسبب؟ لأنك تجد عنده بعض الحيوية والضحك والمرح، ولكن الحقيقة ما ان تتقرب من حياته حتى تجده أكثر الناس تعاسة وهو يحسد كل انسان مستقيم.

اليتيم

الفقدان جعل من روجي عرجاء غير ملائمة للحياة، وباستمرار أشعر ان شيئاً كان يسكن داخلي غادر دون عودة، وقطعة مهمة من روجي قد غابت، هذا الفراغ المخيف والمحزن لا يمكن ملؤه أبداً، بل أنسى- هذا النقص مع مرور الزمن، لأقتل الحزن والأسى والالام، واتماشى مع رغبة الاحبة والاصدقاء من حولي لأبدو قوياً، ولكن بصراحة لا يمكنني نسيان حب غير مشروط، يتقبل كل عيوبى ويرى الجمال فيّ قبل ان يهتم بمظهرى، ويريني نور الدنيا وبهجتها، ووهج الحياة وحيويتها، وهو التعزية عند الحزن، والرجاء عند اليأس، والقوة عند الضعف، فهو الملاذ الاخير عندما تعصف بي النوائب، فثقل العواطف والاحاسيس المؤلمة يطبق على صدري وأنا اثير هيجان ذكرى وفاة والدتي، فذكرها سكاكين تقطع نياط قلبي مرة واخرى اغفو ليلاً وأنا اتخيل عطر صدره الحنون الذي طالما حضنتي لتأخذني نحو ماضي جميل يزهو بالأمان والغبطة، كم كنت ممتناً على وجودها بقربي، وكل دعائي لله صادقاً أن اتزوج امرأة تشبهها. السنوات تتبع السنوات وهي حاضرة في قلبي وعقلي، وفراقها يدمي قلبي بين الفينة والاخرى، وكما اردت ردم فراغ روجي ينهدم فجأة ويحرك كل اوجاعي، كان ومازال الصبر عوني وسندي لأقاوم فراقها، فقد رحلت عني الى جوار ربها وانا في السابعة من عمري، ولم تلد غيري.

والدي رجل طيب لم يضربني، لكنه من الآباء الذين يفهمون مسؤولية الابوة تنحصر- في تحصيل لقمة العيش لا غير، لم يقترب مني أو يحاول ان يقترب ليذكرك ماذا احتاج بحق،

وهو كمعظم الرجال اذا ما قلنا جميعهم يحتاج الى عاطفة الانوثة، لا يمكن ان يكمل مشوار حياته بدون امرأة معه بالبيت، لم تمضي- سوى سنة واحدة حتى تزوج بامرأة أخرى، وما لا يدركه الكبار ان الشاب ما ان يدخل في سن المراهقة حتى يصبح محتاج الى مراعاة مشاعره أكثر، ويحتاج من يقترب منه ويتفهم احتياجاته، قد يستغرب الاباء لماذا الام اكثر حبا من الاب؟ الام لا تستنكف لتدنو من ابنها او بنتها لتعرف حتى اعلم الاحاسيس، تترجاني من اجل ان تلبي رغباتي، تعيش بكل قواها من اجلي، تحب وتعطي دون ان تطلب احتراماً أو ثناءً بالرغم أنها تريد بشدة من يعترف بعرفانها الذي لا حد له، اما الاب فكل ما يقدمه يطلب مقابله احتراماً وطاعةً وخدمةً، فم الممكن ان يكلفك باتفه الامور، ويوبخك بأبسط المواقف، علاقتي مع والدي كآلة مصرفية تدر المال من أجل ان نأكل، لا تجمعني معه علاقة مواقف الا القليلة والنادرة، عشت وحيد بغربة تطبق على صدري، وأرى مستقبل مظلم لا احد يمكنه ان يتفهم ما اعانيه، ولا يمكن للأصدقاء ان يعوضوا غياب الاهل قد يخففوا قليلاً ولا اخفي عليكم ليس لدي اصدقاء كثير يساعدوني على صعب الدهر .

امي هي بوابة التواصل مع أبي، ترشده عن اي مشاعر واحاسيس تنتابني أو اي حاجة معينة افتقدها، فهو يتحرك وفق بوصلتها كي يلبي ما احتاج، تتصارع معه عمّا أحب واکره، مع غيابها، فقدت العلاقة معه، ومن ثم غاب الارشاد والتوجيه الصالح الذي يقيني من مزالق الحياة وسط واقع فيه الانحراف أقرب منه الى الصلاح، قوة المحبة للأب

والتواشج معه تتعلم منه مبادئ ونهج سليم يردعك و يحميك من آفة الضلال، صرتُ مجبر ان اعتمد على نفسي- في بناء شخصيتي وتقويمها، أما دراستي فلم أكمل سوى الثالث متوسط، اشتغل (عمّالة) لألبي احتياجاتي من لبس و مصروف، اعتبرتُ نفسي- مثل الضيف في بيت أبي اتحسس ان اطلب شيء، واطردد أن اقترب معه او مع زوجة ابي، لم ابادر واعمالها كأم لي، لأنها لم تعاملني كأبناً لها كانت تفرق بيني وبين اخوتي من بطنها بالاهتمام العناية، وهذا اضاف عليّ أعباء، وحقّز مشكلات وعدم تأقلم معها، وشعور بالوحدة، أعود متأخراً في الليل، اتعمد أن اعيش خارج البيت اكثر من ان اكون بقرب ابي وزجته، ووالدي غير مهتم اين اذهب؟ ماذا افعل؟، المهم ان لا تكون مشكلة معه أو مع زوجته، اتلقى فهم الحياة من خارج الاسرة، والصرّاحة لا يهمني الصبح من الخطأ بقدر ما احتاج الى من يفهمني ويساعدني على تقبل الحياة والجدوى منها، ليس لي شيء ارتبط به أو أي شخص غيابه يشكل فارق في حياتي سوى امي وقد غادرت الحياة، والان انا وحيد ابحت عن اي فكرة او شخص ما ينسيني ما اعانيه من كآبة ومملل، ترافقني افكار جنونية حد الانتحار للتخلص من هذه الحياة الجاحدة التي اخذت أمي واعطتني أب بارد بلا مشاعر واحاسيس.

ازداد قلقي عند سن الثامنة عشرة بعد ظهور رغبة ملحة ان اتزوج وأكون اسرة خاصة بي، فقد تعودت ان اعتمد على نفسي، لكن حالتنا المادية الضعيفة لا تسمح لي ان اصّرّح بما ارغب لذلك اكبت و اكظم غيضي-، هذا الموقف اعاد علي فقد والدتي لو كانت موجودة لما عشت هذه الضنكة

والضعف، حاولت ان اصبر واثأمل مستقبل يتوافق مع رغباتي، اعيش معظم وقت بأحلام اليقظة لأخفف وطأة ثقل الحياة، اعمل بكل جهداً و احاول ان اضع الالف على الالف كي اعد نفسي- الى تكوين عائلة خاصة بي، لأعيش الاستقرار وتجاوز كل ما اعيشه من الضعف والضجر والقلق، ولكن مهما حاولت بدون مساعدة والدي لا يمكنني ان اتزوج بسهولة، فحن عائلة فقيرة ووالدي اخذه المرض وهو متقاعد، بلغت سن الثالثة والعشرين ولم استطع ان احقق الاستقرار، طالبت بالزواج بقوة وكنت مصر- حد الصراحة والعصبية والغضب، كانت زوجة أبي رافضة الفكرة جملة وتفصيلاً، فلم احصل على استجابة تشفي غيضي، رحْتُ اصرخ واعربد وكسرت الاشياء، وهددت في قلب الدنيا عليهم وجعل حياتهم سوداء ولم يهنئوا حتى يحققون رغباتي، وخرجت من البيت ضارباً الباب بقوة، لم يكن لدي اصدقاء يرفعون عني ثقل ما اعيش، من سوء حظي أو سوء تصرفي كان لي صديق يتعاطى المخدرات، عندما اسأله جدوى تعاطى المخدرات كان يذكر لي كيف تخفف عنه ولم يوضح مدى خطورة ادمانها، توجهتُ له والغضب يأكل قلبي ويفقدني عقلي طلبتُ منه ان يعطيني مخدرات، رفض بقوة وقال: من المستحيل ان تسلك هذا الطريق لا يمكن ان تعيش حياة طبيعية وليس من السهولة التخلص منه، اذا كنت مصر- فأنت ستكون في ورطة وستلقي اللوم علي، لم اكن اصغي ما يقول، اذكر انه قال تخفف عنه فهذا يكفي ان يكون سبب قوي ان اجرب لأرفع الضغط النفسي- عني ما عدت اهتم لما يحصل، اراد ان يقنعني ، فقال: تدرك انه حرام؟، ضحكت باستهزاء، قلت له: انا اصلا لا اعتني

بصلاقي (هي خرابانة بقت على هاي) قال: من الممكن ان تؤثر على سمعتك ، قلتُ له: لا اهتم انا منعزل وليس لي علاقات كثيرة ولا اتواصل مع احد، فمن يدري ما انا عليه، كان اصراري اقوى من رفضه، واخبرته اذا لم تساعدني على الحصول عليه سوف اذهب الى شخص اخر اطلب منه، ويكون من المعيب عليك ان اذهب الى شخص اخر وانت صديقي تستطيع ترشديني، أخذني الى مكان بعيد عن الاعين تعاطينا معاً، في اليوم الثاني طلبت منه، قال: عليك ان تشتري، فذهبتنا الى احد الموزعين، لم امتلك الجرأة في الذهاب اليه تملكني الخوف فقلت لصديقي: اذهب واشتري لي أنا اعطيك المال، من وقتها صرت مدمن عليه.

عشرة أشهر وانا على هذا الطريق، اغلب وقتي مع صديقي نتعاطى معاً، وما احصل عليه من مال في العمل اشتري به المخدرات، وكل ما املك صرفته، حقاً المخدرات تهلك المال ويفلس من يقع في شراكها.

عن طريق الصدفة علم ابن خالتي بحالي، بسبب تغير بنية جسمي وتصرفاتي، بدأ يقترب مني أكثر الى ان صارحني بأنه يشك بي، ولديه معرفة بالمتعاطين، اعترفت له بيسر انصدم لكنه تفهّم وضعي وصار يتواصل معي بكثرة وينصحني ان اكف عنه، ادرك انه لا يستطيع ان يقنعي بسهولة، لذلك فكّر في طريقة تخرجني من وضعيتي المزريّة، في داخلي أويده ولكن لا يمكنني ان اقلع عنه بسهولة.

اتفق معي سوف يأخذني الى إيران مدة تسمح لي بتركها، وقال: انا مستعد ان اتكفل كل المصارف حتى تقلع من هذا

السم، أخبر والدي انه سوف نذهب معاً الى ايران من اجل
سفرة سياحية، رفضت فكرته، لكنه هددني بجدية وقال: اذا
لم تذهب معي سوف ابّلع عنك الشرطة وهم يتكفلون
بموضوعك، لم يكن لي وسيلة عدا الموافقة، أخبر خالتي
بوضعي وعليها ان تساعدني بالمال من اجل السفر الى ايران،
فزعّت واصابها الرعب وما خطر في بالها يمكن أن يكون
مصيري السجن، دبرت لنا ما نحتاجه، فسافرنا الى ايران
وسكّنا في شمالها في شقة لوحدها فقط. وبعد يوم واحد
شعرت بالحاجة الملحة والكآبة والضجر تغطي كل عقلي
وقلبي، يختنق صدري بشدة واتنفس بصعوبة بالغة اشعر
بالهم يأكل قلبي، اتمنى ان تخرج روحي وارتاح من الالم
والحزن، نوبات الكآبة متقطعة لكنها مزعجة جداً وينتابني
غضب رهيب، كان ابن خالتي يحاول ان يخفف عني بكل
وسيلة، يعطيني السكائر لكنها غير نافعة، ثم استخدم
بعض المسكنات، نخرج لتنفس في الامكان الجميلة لعل
الكآبة تزول، في اليوم الخامس لم احتمل فضربته، وقلت له:
لا فائدة مني اريد المخدرات باي طريقة. قام بسجني في غرفة
اذا ما اهدأ يفتح الباب، صرت اتوسل وابكي كأني طفل ولكن
لم يستسلم، بعد عشرة ايام خف تأثيره عني، بقينا معاً في
ايران ثلاثة اشهر الى أن قلة رغبتني اتجاهها حيث صرت اصبر
عليها بسهولة، ثم رجعنا الى البصرة وكلي أمل ان يتغير الحال
نحو الافضل.

لم يعالجني من التعاطي فقط بل سعى من اجل الحصول
على عمل، فقد وفر لي عملاً في سوبر ماركت، ومن ثم سعى
كي اتزوج، تكلم مع اهله والدي لأقناعهم برغبتني في الزواج،

تكفلت خالتي بكل مصاريف الزواج لم يبق لوالدي عذر في الرفض تزوجت بعد اشهر، الان مستقر واعمل وانا متزوج والحمد لله، وكل ذلك بفضل الله وابن خالتي وخالتي وهذا المعروف لم ولن انساه ما دمت حياً.

عشت وأنا اميل نحو الاخلاق والقيم كما يؤمن بها شريحة كبيرة من المجتمع والشباب وكما يؤمن والدي واقاربي، ولكن عندما ضاق بي الحال لم اجد أحد من هؤلاء بجانب صرت لا احتمل الحياة وفقدت الثقة بكل من حولي وبالمتديين وبالقيم والاخلاق وعندما اقترب مني صديقي المتعاطي وحاول ان يواسيني ويتفهم ما اشعر به وتعاطف معي بصدق، صرت أجله واحترمه أكثر من اي شخص آخر، بالتالي من السهولة ان اسير بالطريق نفسه مع انه رفض ان اكون معه لأنه يدرك خطورة ما اقدم عليه، تعلمت من هذا الموقف وهو كما قرأته في الفيس بك على الانسان ان لا يغير من مبادئه وقيمه وانما من سلوكه وطريقة حياته كما الشجرة تغير اوراقها ولا تغير من جذورها، و الاختبار الحقيقي للإنسان الناجح عندما يقع في محنة عليه أن يجتازها دون أن ينحرف في أذية نفسه وأذية الآخرين، والمتسامح يُعرف عندما تغضبه فيكظم غيظه دون ان يجرح في كلامه، شاهد كلامي فشلت بالاختبار ولم استطع ان اميز بين الصبح والخطأ الى ان وقعت في طريق مهلك، لم اصبر بالمستوى المطلوب ولم ابحت عن طرق أخرى للخروج من محنتي، كنت اتوقع ان اجد حلاً لحياتي من خلال المخدرات ولكن كان العكس فقد كنت اعيش في ضائقة مالية اعمل عامل بناء بشكل متقطع فأصبح ما احصل عليه للتعاطي، فغدوتُ مفلس بحق منذ

ان كبرت استنكف ان اطلب من والدي المال ، صرت اطلب منه لأن أموالني لا تكفيني والمخدر غالي، الخوف من السجن يلاحقني حتى في احلامي، عشتُ في مأزق لا يمكنني ان اتركها فقد ادمنت، ولا يمكن ان اتخلص من الخوف، بدلا من حل مشكلتي أضفت مشكلات أخرى لحياتي، وأصعب حالة عندما ينتهي مفعول المخدر وليس لدي مال لأتعاطي، تنتابني موجة من الكآبة أكثر مما أتخيل وأتصور فضلا عن الغضب العارم والاستعداد للتشاجر مع أي كان، يختنق صدري والالام يطوي جسمي بأكمله، لذلك انا مستعد ان أفعل اي شيء في سبيل ان أحصل على المخدرات. لولا ابن خالتي وخالتي وما بذلوه من جهد ومال ومحبة لكنت في هلاك ومستقبلي مظلم، اشكرهم من صميم قلبي واتمنى من الله ان يحرسهم من كل شر وان ينعم الله عليّ لأرد لهم جميل ما فعلوه.

لعبة المحب وضياع الذات

بعد منتصف الليل لسنا مسؤولين عما نكتب...!

أملك ذاكرة تافهة، وضعيفة جداً، لا تذكرني، بالأعياد، ولا اللقاءات، ولا أسماء من نبض قلبي لهم بصدق ولا حتى نفسي، انا لا اذكر نفسي- حتى، ذاكرة لا تحتفظ لنفسها إلا بما تريد من ضياع، أما رغباتي فتقول لها إلى قعر النسيان ، أخطر ما يمر على الانسان ان ينسى- طفولته وبراءته وهذا ما انا عليه الان، الليل قد حل وتجملت السماء بفساتانها الاسود المطرز بالنجوم والكواكب البعيدة، قررت ان ارسم لكم ما تسعفني به ذاكرتي المهترئة من ضياع وتشرذم وتيه وانحرافات

...

ذاكرتي ثلج تسيل نتفه امامي تارة بشكل دموع وتارة اخرى رماد تبعثره الرياح المتسللة من نافذتي، وما امسكه سيسيل لكم حبراً عبر هذه الكلمات عليها تذكركم يوماً بأن هناك انसान ذبحت نفسها على الورق لتكون فدية لأرواحكم النقية التي لا اتمنى ان تدنسوها كما دنست ذاتي بيدي.

حين تسكني في شارع يجتمع فيه اعمامك واخوالك وتجدين بناتهم اللاتي يكبرنك بسنوات قليلة يقيمن علاقات عشوائية مع الشباب القصد منها التبجح تارة والنصب تارة اخرى، وان تكوني من عائلة يثقون بك ولا يراقبونك بشدة هذا لا يعطي مبرراً لتنحرفي او لتكوني نسخة مكررة من بنات اقاربك.

عام ١٩٩٤ وضعني القدر بهذا الشارع، بحضن الخطيئة، قرب بنات خالاتي وقد شربت منهن ما رغبت به روجي الشبابية من سم عبر كؤوس الانحلال وثقافات الانفتاح المغلوطة والتي لم افهمها، فبعمر السادسة عشر- اصبحت اكثر جمالاً وفتنة وتقربت منهن لأتعلم اكثر، والدي موظف في احدى الدوائر الحكومية، لم اشعر يوماً بأنه مسؤول عنا في البيت، وكل مسؤولياته كان الراتب فقط، لا يعني له ابناءه ماذا يفعلون، اخي الكبير يعمل سائق سيارة كوستر، واخي الاخر في عمل حر واخي الاصغر بدون عمل، والدي امرأة طيبة وحنونة تعمل وكيلة حصة تموينية، في الخامس ابتدائي تركت المدرسة، كرهتها لعدة اسباب منها بعض اساليب المعلمين والمعلمات القاسية وتوبيخنا المستمر وضرينا بقسوة، ومنها عدم اهتمام اهلي ومتابعتهم لي في الدراسة، وهذا ما جعلني ارى صديقاتي متفوقات وانا لا افهم شيء .

لا أحد يعرف إلى أي مدى أنت تتعب، فظاهرك منظم، وتفاصيلك الهادئة لا تشير الى مقدار التعب الذي تضمره، ولأنك تبتسم كثيراً لن يشعر بك أحد . حتى ولو شعر بك الجميع لا يتغير شيء لذلك تمرغ في حزنك ثم تنهض وحدك لا تنتظر شيئاً من أحد ، اما انا فكنت لا ارى النهوض الا بالعلاقات مع الشباب فهذا كان يكسبني الارتياح والشعور بأنني مقبولة مما يزيدني الاعتراف بوجودي وقيمتي، فأول علاقة اقمتها مع جارنا عقيل، لم تكن سوى تجربة قياساً بما كنّ يقمن به البنات قبلي بسباقاتهن وتنافسهن وتفاخرهن، من تكون صاحبة الحظ الاكبر لاصطياد الشاب الاكثر وسامة

ومالاً لكي (تقفصه) وهذا ما جعلني ابحت بنهم عن اي شاب يقع في حبالى، تركت عقيل المسكين يلهث ورأى لأنه فقير الحال ولم يكن فريسة دسمة، وبالصدفة تعرفت على شاب آخر جميل جداً شكله ومظهره وسيارته، كل شيء كان فيه مواكب للموضة والاناقة مختلف بكل شيء حتى اسمه كان مترف بنظري (أوس) وبدوري مارست انوثةي وحيلتي حتى اوقعت به وجعلته يغرم بي، لا احد يقاوم نظرات عيوني الكبيرة وجسدي الممشوق وانوثةي الفياضة، خرجت معه كثيراً وجلسنا طويلاً وتصورنا معاً، لم اكن استطع رفض طلباته، لأنه كريم جداً معي، حتى اخذ مني صوراً كثيرةً ومثيرةً ومنها عادية، لم تمضي- مدة طويلة حتى اتصل بي عقيل وهو منزعج، واخبرني اني اخونه مع صديقه، وأعطاني الدليل، وهي صوري الفاضحة التي كنت ارسلها لأوس، حاولت جاهدة ان اتهرب من الموضوع وان ابين اني مظلومة لأني كنت اميل اليه قليلاً وتروفتي عضلاته ورجولته، ولكن لم انجح بما حاولت وفشلت، فلم اعرف ان اوس صديق عقيل.

قال لي: تقربت منك لأني توقعت انك تختلفين، توقعتك اصيلة لم تمسك الادران ولم تعرفي رجل غيري، ولكن مع الاسف لم تكون عند حسن ظني، بالتالي العلاقة تنتهي وهذا فراق بيني وبينك، خالجنى شعور محبط قليلاً، شعرت حينها بالتعب والجهد النفسي- وانا اقاوم ما وصفني به حينما قال انت خائنة، كلمة ذات معنى عميق لست ادركها كان اشد فتكا علي من اي شيء مضى- نظرة الآخرين لك بأنك مذنب وتكرارها قد يسهم بإضاعة حياتك، لا سيما اذا

كانت هذه النظرة لها علاقة بأشياء لا تعوض مثل الشرف في العقلية الشرقية، وما زالت لفظة (خائنة) من عقيل وغيرها من الألفاظ الجارحة ترن في اذني حد هذه اللحظة، ولم يكتفي بذلك بل اخبر اكثر من شاب آخر عني، فلم يردعني كلامه ومواقفه، بل أصبح كل همي ان ازيد من علاقتي كعناد له، أو أقول مع نفسي- اذا كانوا ينظرون لي بأي فتاة مبتذلة غير شريفة فما الداعي لأكون مثالية فكما البنات يقمن بهذا السلوك فالأولاد اكثر بأضعاف وانا كلي ثقة انه يمتلك الكثير من علاقات الحب، كنت اقنع نفسي- واقول لها لا زلت صغيرة لتكوني مثالية وتمتعي بوقاحتك قليلاً. اقهقه بصوت عالي وامسح الاسماء من ذاكرتي امحو واحد فيحل غيره وانا واثقة كما ابحت عن فريسة للتسلية والمال وقضاء الوقت هم مثلي يبحثون عن جسد جميل يحلموا بالاستمتاع به.

لم تدم مدة طويلة حتى اغرمت بحب جديد مع شخص من منطقتنا، اسمه مؤيد كان صديق أخي، احببته بصدق وقوة واندفاع، كل شيء فيه يشدني اليه اكثر، كان يعرف ان لي خالات في الكويت يبعثن لنا بعض الحوائج مثل الملابس وما شابه لنبيعها ونستفيد من ثمنها، وهذا ما جعله يطلب مني الكثير من المال وكنت اعطيه دون تردد، بالرغم من ما يراودني من شكوك بأنه يستغلي، لم اكن متأكدة من استغلاله لي هو بالحقيقة مجرد شك، او كما تدين تدان، ربما لأني حاولت استغلال من هو قبله، ومن جهة اخرى كنت احسه واشعر بغيرته الشديدة علي، هذا الاحساس كان يوقد نار اللهفة في قلبي له، وزعله المتكرر واغلاق

هاتفه وحظري من حساباته من مواقع السوشيل ميديا حتى حولني طفلة مطيعة له وفتاة عاشقة بجنون .

وفي يوم من الايام وبعد مقدمة طويلة غير مملة من كلمات الحب التي كانت تدخل قلبي وتسري عبر اوردي فتشعري بالدفء والحنان والامان حتى همس لي انه يتحرق شوق لعناقي وضمي الى صدره، صمت برهة ثم قال لي في هذه الحياة لدي امنية واحدة! قلت وما هي؟ قال امنيتي ان اقبلك واتذوق رضاب ثغرك وان ألثم فاهك لساعات وليس لدقائق ولكن العطاء القليل خير من عدمه، أنعقد لساني واستضافت شفاهي بسمه تذهب وتغيب على عجل لتعلن حيرة الجواب وخجله، إن التماس القبلات في عرفي لا يسبقه طلب إنه بالأحرى يطوقه صمت العشق والغرام، لا أدري كيف يبدأ شعور تلاصق الشفاه في ألقاء ظله علي، لقاء لأبد منه في مقادير الهوى.

أنت لي.. أنت لي.. عهدود ترددها خفقات قلبي المرتعشة وتوثقها جفوني المنغلقة في استسلام ويعلنها صراحة جسدي المقترب تحت وطأة حمم الضم لتنصهر الفواصل والفراغات وتأن قطعي النابضة بين كل شهيق وزفير وكأنني أدوب على صفيح ساخن يميل بي في أجزاءه لأتبخر بين الحين والآخر صاعدة للسحاب فخيّل الي ان جسدي الملتهب بين ذراعيه وان شفاهه تداعب شفاهي بشغف ونشوة، بادرتة بالإجابة وبكلمات ممتزجة باللهفة والخجل وقلت له وانا بصدق اتلهف لتلك القبلة وبسرعة البرق خططنا للقاء، كانت اول قبلة لنا بعد غروب الشمس بقليل قرب البيت بعد ان رن لي لبست عبااتي دون حجاب

وخرجت بلا وعي وكلي ارتجف، سرقت النظر مسرعة على ان لا يشاهدنا احدٌ ورميت بجسدي بين ذراعيه ، قبلني قبلة سريعة لأني تهربت من بين يديه وعدت مسرعة خائفة الى البيت، التهبت شففتاي وشعرت بالدم يتدفق في كل انحاء جسمي توقف الزمن حينها والارض عن الدوران، مزيج من النشوة والفرح والخوف كنت فرحة حد الارتعاش، قبلة لن انسها ما حييت فلا تزال شفتي رطبة منذ تلك القبلة، كانت، كأول خطوة في متاهة الحب، القبلة الاولى لا تشبه العناق في رهبتها وحرمتها وقداستها، لكنني لا أخالها تقربه في طعمها، ليس لأنني احببت نكهتها وخوفها، أبداً، بل لأنني لا أصدق أن لطعم القبلة الأولى شبيها قط، فهي تتمتع بفرادة النكهة واللذة والرعدة، حتى لا أجد في لغتي وعباراتي الضيقة ما يتسع لها من وصف، أكاد أجزم أن المرء يقضي- بقية عمره بعد القبلة الأولى وهو يحاول استعادة متعتها ونشوتها من خلال أفعال وحركات وتجارب ورحلات ومغامرات، ويموت وهو محكوم بحلم إيجادها واختبارها كلما أغمض عينيه وابتعد في خياله، صرت اتشوق أكثر للقائه كأن هناك ثار قديم بين شففتيه وشففتاي لأن كل الحب الذي مارسته مع الآخرين هو ليس حب حقيقي هو زيف تلقفته من رغبة جامحة لمعرفة الجنس الاخر، كانت علاقات بائسة. الجسد هو القبة المقدسة للروح لا يتفاعل معه الا العاشقين .

باتت الساعة الان الرابعة صباحا ولا اعرف اي هذيان تلوته لكم، سأحاول ان انام قليلا لأكمل لكم بقاياي على الورق غدا.

آه لا أستطيع النوم فخيالات حياتي واشباحها تحوم حولي،
دعوني اعود لأسرد لكم ما تبقى مني وقبل هذا اريد تقديم
نصيحة لكم واقول من اعماقي لا تدع قلبك المسكين
يتعلق بأشبه الرجال والنساء ان تعلقت أصبحوا غير مبالين
بأحاسيسك حتى يسحقوا كل جميل فيك.

وهكذا تبقى مُنكسر- الخاطر مدى الحياة، تأنس بذكراهم،
وتحن للمرات الأولى التي لا تنسى- النظرة الأولى، اللفظة
الأولى، اللمسة الأولى، القبلة الأولى، الحضن الأول
حتى الشجار الأول.. المرات الأولى ساكنة في قلب صاحبها،
تطارده كالظل، فلا تضعوا قبلا تكمل الاولى الا بمكانها الصحيح
ولا تعطوها الا لمن يستحقها بالشكل اللائق ...

صرنا نلتقي سراً ما ان نجد مكان حتى نتبادل القبل والعناقات
الطويلة المليئة بالأشواق الحارة ، وبعد ان اعتدنا على بعض
وتلاشى الخجل اردنا ان نفعل شيء جديد فطلب مني
ان نمارس الجنس، وبدوري لم ارفض فما كان طلبه العلني
هو رغبتى سراً، لكنه اكثر جرأة مني وانا كنت انتظر ومارسنا
وانتشنا، استمر هذا الحال سنة تقريبا، حتى حلت اللعنة
بمجيء خالتي من الكويت وطلبت يدي للزواج من ابنها
المريض، رفضت ورفضت واعدت تمردى واثور في كل مرة
اتذكر فيها حبيبي مؤيد، ابن خالتي كان لديه ضعف في قلبه
وعجز كلوي ولا اعتقد انه سيعيش طويلاً وكل هم خالتي ان
ترضي ابنها بتقديم جسدي الجميل له، حيث
اكون ضحية من ضحايا بنات جنسي-، ولكن الخسارة
وكالعادة هو نصيبنا نحن النساء حيث
اغلب النساء بمجمعي هن مغتصبات على الزواج من ابناء

عمومتهم او زوجوهن دون حب ومعرفة، وهناك من الفتيات بعمر الطفولة تزوجن قبل حتى ان يبلغن سن الرشد، خوفاً من الفضيحة لان وللأسف نحن النساء ثقل على اهلنا وعار، ويتوقف شرف العائلة على ما بين افخاذنا..

لم يكن بيدي حيلة سوى الرضوخ، بعد سنة ونصف تقريباً اكتملت الاقامة واخذوني غصباً للزواج، تزوجته بالكويت وانا عمري ثمان عشرة سنة.

سافرت تاركة خلفي كل شيء تركت مؤيد واهلي وصديقاتي وحياتي، وبت اعيش الجحيم الحقيقي في الكويت، لا شيئاً يناعمني هنا، ولا اشعر انه عالمي، ولا هذه الحياة حياتي، لم أخطر هذا الوجود، ولا هذه البقعة البائسة، أنا إنسانة بسيطة شعرت اليوم بضعفي وشوقي الى وطني، باتت أيامي متشابهة، لم أعد أملك تلك السطوة الشبابية التي بها استطعت انتشال بقايا أحزاني وخيباتي، حاولت وحاولت مراراً وتكراراً ان انتمي الى هذا العالم الجديد ولكن سرعان ما اجد نفسي- في اقسى- انواع الاشتياق لشارعنا، لمنطقتي الجميلة، لمدرستي، لغرفتي الصغيرة، لذلك الاثاث البسيط، والتلفاز الصغير، وثيابي، وكيف كنا نتبادل بعض من قطع ملابسنا انا وصديقاتي وقريباتي، والشوق الاكبر لحضن وصدر وشفاه مؤيد.

زوجي مريض جداً، وخالتي كانت تجيد دور السجانة الحقيقية لي فلا تدعني اخرج الى اي مكان الا وهي معي، ولا تأخذني الا لما ترغب هي، اخذت جوازي مني خوفاً من هروبي ورجوعي الى العراق ومع امكانياتهم المادية العالية

لم اكن املك فلساً واحداً، هي طبعا كانت تتعمد ذلك كل هذا حتى لا اهرب، وهذا ما جعلني لا اكره فحسب بل احقد عليها وعلى زوجي وحتى نفسي.

جلست متوجعة جدا لا اشعر بالأشياء من حولي، وفكرت كثيراً، وقررت ان ادعي الجنون، وفعلاً بدوت كالمجنونة في اي فرصة تصح لي مثلاً اصرخ واضرب رأسي، ومن ثم اهدأ، وعندما نخرج الى ساحل البحر (شاليه) اركض واصرخ مختلقة دور الجنون كي اخرجهم امام الناس فهذا يعطيني فرصة بأن يعيدوا التفكير بي ويعيدوني الى بصرتي الحبيبة، ولكن يبدو ان خططي كلها فشلت، لان خالتي لا يهتمها شيئاً سوى اسعاد ابنها المريض، وهذا ما جعلها تتحمل تصرفاتي المجنونة، والكميات الكبيرة من الحرج، مع انها كانت تشك اني امثل هذا الدور من ثم كانت تصبر على تصرفاتي.

اغلب الليالي كان منزلنا مليء بأصدقاء زوجي، اللذين يزوروه، وهذا ما جعل افكاري تقفز من جديد، وافكر بشيء يخفف عني ضياعي وعزلي، هدير انفاس متقطعة كموج بحر يتراكم وانا اراقب ليلهما وارتفاع وتيرة انفاسهما وضحكاتهما حتى خرج احدهم من غرفة الاستقبال المطلة على الحديقة فرآني جالسة على احد المقاعد تحت ضوء القمر الذي عكس ضيائه الخفيف على لون بشرتي فلم يستطع المقاومة وهذا ما اعرفه تماماً، شعرت بخطواته الخفيفة وهي تزداد وضوحاً مع قربها لي، القى علي التحية بصوت منخفض ملؤه الحذر والخوف، استدرت نحوه وجعلت شعري يتطاير بحركة ذكية مني مما جعلت

روحه تركع لي قبل جسده، قال اراك تجلسين هنا منذ مدة ؟

قلت وهل يهكم امر انسانة غريبة مثلي؟

امرأة منعزلة منزعة كئيبة تائهة لا تتلمس من هذا العالم البائس سوى بؤسه، امرأة بلا حيلة اجبروها على زواج بلا رغبة وارتباط بلا انتماء ...

لم ينبس ببنت شفه، واجاب على سؤالي بحركة لم اتوقعها واخرج من جيبه ورقة ورماه بحضني، ورجع الى غرفة الاستقبال مسرعاً وكاننا عيناى تترقبانه وهو يمشي- بخطاه السريعة، وما ان ادرت وجهي فزعت بوقوف خالي فوق رأسي، والورقة الصغيرة لازالت بحضني، شعرت حينها ان الدم تيبس بعروقي ولم أستطع تحريك يدي لأخفي الورقة، كانتا عيناها تشتعل ناراً وهي تفرسني بالنظر وسألتي لماذا تتحدثين الى هذا الشاب وماذا تريدن منه ولماذا تكلم معك؟! وبأي حق تكلميه جمعت قواي واجبتها بصوت منخفض وقلت لها لم اتكلم معه مجرد سؤال قال لي لماذا تجلسين هنا قلت له لأني اشعر بالراحة بهذا المكان ليس الا، تسألني واجيب والورقة يراقصها الهواء الخفيف بحضني ولا أستطيع اخفائها وفجأة ارتفع صوت الشباب وهم يقتربوا يروموا الخروج صرخت خالي بصوت مخنوق وقالت هيا انهضي- بسرعه قبل ان يصلوا لنا، كيف لي ان انهض؟ والورقة صارت كل هي انتظر خالي تستدير لحظة واحدة كي اخفيها، وانهض لكن نظرها لم يبارحني شعرت ان اللحظات تمر وحياتي تنسلخ معها ولست اعرف ما الذي في تلك

الورقة اللعينة وفجأة وبحركة سريعة مسكت بطني وانا جالسة حتى اخفيت الورقة بين يدي وبطني ونهضت متأوهة كأني مريضة، هي مجرد لحظات الا انها كانت بمثابة ساعات رهيبة مخيفة ، دخلت حمام غرقتي وعرفت ان الذي في الورقة كان رقم هاتف، وما ان نام زوجي والجميع هرعت للهاتف، واتصلت لكن لم يرد احد علي وبعد مرور دقيقة تقريباً عاودت الاتصال وكررت حتى شعرت بأنفاس احدهم على الهاتف قلت الو فاجأني الرد بصوت انثوي ملؤه الوقاحة وقالت من انت ارتبكت كلي وقلت انا فلانة هل هذا تلفون سمرمد وهو اسم مستعار لسالم الذي سلمني الورقة، غريزة المرأة وشدة ملاحظتها في كشف هكذا امور ساعداها على كشف كذبتني فضلاً على ارباكي الواضح وتلعثمي بالحديث، ردت علي بقوة والشتائم تملئ فهمما والتهديدات المخيفة لي واخر ما قالت: يا سارقة الرجال هذا رقم هاتفك اصبح لدي وغدا سأذهب الى شركة الاتصالات واخرج اسمك وافضحك، طبعاً خفت كثيراً وارتعبت وكانت ليلة طويلة لا تريد الانتهاء، مرت الساعات وكل العيون نائمة الا انا اتقلب خائفة على فراش الغربة، رن هاتفني رنة قصيرة عرفت من خلالها ان هناك رسالة مسكت الهاتف بيدين مرتعشتين وقلب يخفق فتحتها بسرعة كان فيها سالم يقول لا تهتمي لهذه (الجاموسة الغبية) كنت اتحمم وانت اتصلت وهذا ما جعلها ترد علي اتصالاتك المتكررة وبعدها ان ضربتها كالعادة قالت: انها ردت بسبب التكرار في الاتصال خوفاً من ان يكون اتصال مهم، ارتحت ومسحت الرسالة بسرعة بعد ان قرأتها عدة مرات لأرتاح اكثر، بعدها استمرت

اتصالاتنا عدة ايام وكنت اشكوه حالي وهو يكلمني عن غباء زوجته وعن بشاعة شكلها واهمالها لنفسها حتى انها لا تجيد فن الطبخ ولا تلبس له ما يحب ليلا بل هي مقصرة معه بكل شيء، وفي احد الاتصالات قال لي سأجلب لك شيء يريحك وينسيك اوجاعك وفعلاً جلب لي حبوب مخدرة، ولأني كنت ادخن السجائر قلت في سري لأجربها وتناولتها على الفور، اعشق التغيير وضرب المؤلف فهذه احدي صفاتي .

تناولت المخدر، خالجي خوف خفيف لكن كانت رغبتني في التجربة أقوى، على ان اتجاوز حياة الجحيم التي اعيشها، بعد يومين طلبتُ منه ايضاً اعطاني، لكن في المرة الثالثة طالبني بالمال، قلت له: ليس لدي مال مطلقاً، قال: اذن يكلفك كثيراً، قلت: ماذا تريد بدلا عنه؟ قال: امارس معك الجنس، وافقت على طلبه. اتفقنا على مكان نلتقي به، يأتي ليلاً يقفز من الحائط الخارجية، ونجتمع في غرفة خادم بنغالي لخالتي كان مسافراً، بمجرد ان تتجاوز شيئاً غريباً تصبح الحياة اكثر غرابةً وتكون مجرد عملية فقدان متواصلة للذات يفقد المرء فيها نفسه شيئاً فشيئاً وتنزلق القيم التي يحبها من بين يديه ويتلاشى كل شيء فتكون انسان بلا ضمير ولا وعي ولا لذة فتفقد روحك ومتعة وجودها، انا مارست الجنس مسبقاً قبل الزواج، وهذا ما جعلني لا اتردد، ولكن اليوم الجنس مختلف اليوم انا متزوجة والامس كنت غير مرتبطة، والشعور بالذنب يفوق الخيال خاصة اني لم امارسه عن حب ولا للذة جنسية كنت امارسه مقابل المخدرات وانتقاما لحريتي التي فقدتها.

بعد ستة أشهر توفي زوجي ورجعت الى البصرة. انقطع التواصل مع سالم بالكويت. عند عوتي الى البصرة، اضطررت ان امثل دور المجنونة لأقنع اهلي بأنني مريضة نفسياً لأغطي على تصرفاتي في الكويت، واحصل على مدارات واهتمام، وتكون لي حرية أكثر، اكون بنوبات مخبولة اخرج بالشارع واصرخ، واضرب اي احد يكون بالقرب مني، ومرات اخرج وانا خالعة ملابسني- لأكون مقنعة بالجنون اكثر، سجنوني بغرفة لوحدي لا اخرج منها سوى للصحيات، اخذوني الى كشاف طارد للجن، اعتقدوا اني اصببت بضر- أو اني دست على جني او اصببت بخرة في وقت المغرب، ومن سيد الى اخر، كان اخي يضربني بقوة كي اسكت عندما اصرخ، وبعنف اقوى عند خروجي من البيت بعد شهر مللت من هذه العيشة وطريقة الجنون، لذلك رجعت الى حياتي الطبيعية وهدأت، هذه الفترة كانت مزعجة ليست فقط لأنني لعبت دور المجنونة، بل لأن المخدر الذي كنت احصل عليه بالكويت والان لا يمكنني الحصول عليه، فالكآبة تغطي كل حياتي، وعند تواصلني مع مؤيد حبيبي شكيت له حالي، وصارحته عن تعاطي المخدرات في الكويت، ولم اخبره عن علاقتي بسالم، وترجيته ان يشتري لي مخدرات باية طريقة قلت له: انا مستعدة ان ادفع لك المبلغ الذي تريده، املك كثيراً من المال بعد عودتي من الكويت لدي ذهب كثير واعطتني خالتي الكثير من المال، فتواصل مع مروج واشترى لي ما احتاجه، زوجة اخي متعاطفة معي وبالأحرى اقدم لها اغراءات اعطيها هدية أو اشترى شيء ترغبه، وهي بدورها تخرج معي الى العشار او خمس ميل وثم نفترق التقى بمؤيد، او بغيره، لا يهمها ماذا افعل؟

اتفقنا ان نطلب لجوء الى احدى الدول الغربية، عندما صرحت المستشارة الالمانية أنغلا ميركل عن فتح الطريق امام الوافدين من الدول العربية من اجل اللجوء، بعث الذهب الذي املك وحتى ملابسي، واعطيت كل المال الى مؤيد، املئاً ان يحصل على لجوء ويسحبني، سافر الى المانيا بقي سنتين وانا انتظر بلهفة اخباره ورجع دون ان يوفق ويستقر، عاد الى العراق و ضاع ما خططنا له، كنت اتأمل ان يتزوجني، وهذا الامل ايضا ضاع لأنه رفض قائلًا: ان اهلي يرفضون ان اخطبك، كما ولك علاقات مع شباب كثير.

لم اعد انا، شعرت اني خسرت كل شي، وبدأ التغيير يغزوني ويستحلني، اصبحت اثور لأتفه الأمور، وابكي كثيراً، وامرض لأي سبب، اصبحت قرارتي متسريعة جدا، وخاطئة، وتفكيري مشوش، وقلبي مثقل بالهموم، وابتسامتي كاذبة باهتة، اضطررت ان ابيع نفسي- لأحصل على المال، كذلك لأقنع زوجة اخي بالخروج معي، بدونها لا يمكنني الخروج من البيت، كنت اغري الشباب عبر تصوير جسدي وانا ارقص مثلا او اظهر بملبس فاضح، وبعضهم يقوم في نشرها او ارسالها الى اصدقائه، وفي يوم مشؤوم حصل ما كنت لا اتوقعه وهو وصول الصور والفيديوهات الى اهلي، حينها ضربني اخي ضرا مبرحا، وقرر ان يقتلني لولا تدخل امي وتذكيره انه سيدخل السجن بسببي وستعم الفضيحة وتعم كل العائلة، خلع عني ثيابي وتركني بالملابس الداخلية وعاد الى ضربني وجلدي بقوة وجرني من شعري ورماني في فناء البيت تحت اشعة الشمس الحارقة...

آه ما اتعسني وانا اسرد لكم ما لا اتمناه لكم من تعاسة،
فبذلك اليوم تألمت كثيراً وبكيت كثيراً، الارض تكاد تبلعني
لشدة لعنتي، والشمس تحرقني بقسوة، والضربات الكثيرة
التي تلقيتها من اخي والكدمات بح صوتي واختنقت بعبرتي،
طوقني الندم وانا انظر لعيون اهلي وهي تتمنى لي الموت،
شعور غريب ومهول ان تتعري المرأة امام اخوتها وتبان
تفاصيل جسدها، لوهلة وبصدق تمنيت الموت، وناجيته
من اعماقي وخاطبت الرب ان يتوفاني ويقبض روحي حتى
لو ادخلني النار وعذبني ويحرقني في اليوم الاف المرات، فهذا
ارحم من ان ابقي ذليلة وبلا قيمة بين اهلي وانا عارية مرمية
كالحيوان المعاقب في الشمس .

مرت الساعات وانا ملقاة بمكاني أفكر بطريقة تخلصني من
عذابي وهنا اردت الزواج لكني اعرف وعلى يقين من ان لا
أحد يتجرأ ويتقدم لي مهما كنت جميلة على الاقل ممن
هم حولي ومنطقتي.

صرت لا اهتم لأي تصرف اقوم به وغير مبالية لشيء، ما ان
يهدأ الوضع حتى ارجع الى تصرفاتي الحمقاء.

تعرفت على شاب واتفقت معه ان نلتقي في الليل مع بداية
المجلس الديني الذي كانت تأخذني امي له وما ان تبدأ
(الملاية بالقراءة) اهرب من المجلس واذهب لمكان اللقاء،
تكرر هذا الوضع عدة ليالي حتى قالت لأخي وضريني حتى
ازرق جسمي، وكررت الوضع في عرس احد اقاربنا اوقفت
سيارة الكوستر ونزلت وركبت مع شاب بسيارة جارجر،
وعلموا اهلي، فجن جنونهم واخي سحب السلاح علي ورمي

طلقة لكن امي دفعته فلم تصيبي شعرت بالخوف لم اتوقع الحياة عزيزة بهذه الدرجة كدت اموت من الرعب. وصوت الرصاصة العالي مخيف جدا.

وفي احدى الليالي اتصل مؤيد واخبرني ان اخي يتعاطى المخدرات انصدمت لهول الخبر وفرحت، فمن الجميل ان تجد من هم حولك يشبهونك، وابتسمت ابتسامة خبيثة قائلة في سري سأسرق منه واتعاطى وهو لا يستطيع ان يسئل احد عن المخدر المسروق لان هذا يفضحه، قهقهت بصوت عالي واغلقت الهاتف وفعلا فتشت حاجاته ووجدتها وتعاطيت، ولم انتهي هنا او اقبل بل فكرت ان اتوسع اكثر، فطرحت وبعد تفكير دقيق فكرة جهنمية على أرملة خالي التي تعشق الاموال والتباهي كثيرا وقلت لها ان نبيع مخدرات ومنه سنجني مالا كثيرا وستكونين غنية وتسددي كل ديونك وتلبسين افخر الثياب وتتباهي بنفسك، وحصل ما توقعته لأنها ضعيفة امام النقود، وجلسنا طويلاً ووضعنا خطة للعمل وان نعرض الموضوع على اخي لكن كيف؟ فهو سيذبحني لو تفوهت بهذا امامه، وهنا قفزت فكرة ان نمسكه متلبس وهو يتعاطى المخدر، وهنا لا يستطيع الرفض ودبرنا لكل شيء واتفقنا مع مؤيد ومسكنه وهو يتعاطى حتى ان ارملة خالي صورته وهو يتعاطى وهددته وعرضت عليه فكرة البيع لكسب المال، وقالت له: انت تعرف اين يبيعون، فأتفق مع مروج نأخذ منه كمية نبيعها ويعطونا نسبة من الارباح ونقسم الربح بيننا لك نصف وانا واختك نصف، في البداية كان متخوفاً من الفكرة، ولكن اقنعتة زوجة خالي ان النساء اكثر اماناً بالبيع

فهن لا يلفتن النظر، ولا احد يتوقع ان امرأة تبيع، لا تخاف
سنبيع بحذر دون ان نكشف، وانت مجرد ان تعطي عنواني
والوقت و انا ابيع لهم، وافق اخي على الفكرة و صرنا نبيع
بحذر.

بعد ستة اشهر كنا انا وزوجة خالي في زيارة العتبات
المقدسة، وارعبني خبر اعتقال اخي بتهمة ترويج المخدرات،
ومن حسن حظي لم يكن معه مخدرات، بقي اشهر وخرج
من السجن بكفالة، ومن خلال التحقيق ذكرت مكافحة
المخدرات اسمي واسم زوجة خالي، انقطعنا عن البيع لأننا
صرنا تحت المراقبة، واصبح الخوف يطوقنا، هربنا لفترة عند
اقاربنا في الزبير خشية من الاعتقال، لكننا لم نستطع الهروب
من الخوف والقلق وتصورات وخيالات ان اكون بين يدي
الشرطة وانا مكتوفة الايدي ومشدودة العينين، اذكر حين
اضع رأسي على الوسادة يخيل الي قضبان السجن الحديد،
والتعامل بازدراء واهانة، واعد ساعات يومي الطويلة التي
لا تنقضي، فكما اسمع عن روايات السجن مثلاً هناك طابور
طويل في الصباح على الصحيات، وان لا تستحم السجينة
كما تشاء ولا تأكل كما تشاء ولا تلبس، تقضي- مدة محكوميتها
تحت ارادة غيرها، ومهما تحدثوا عنه لا استطيع وصفه ولا
اقدر ان اصف ما يخيل الي في عتمة السجن وقيوده المنهكة
للروح والجسد. وما زاد القلق والخوف شيء أكبر وهو دراية
اهلي بأننا نتعاطى المخدرات ونبيع وقد دخلنا عالم
الممنوعات وهنا اعنفوني بشكل لا أستطيع البوح عنه ولا
أقدر ان اكتب لكم ما فعلوه بي وبعد ما مت حينها وانعشوني

ومت مرة ثانية والله اعاد لي الحياة، اخذونا انا وأخي للعلاج
وبعدها والحمد لله عدنا متعافين ...

عدت الى البيت متعافية من المخدرات، ولكن لا أحد فكر او
خيل له حالتي النفسية المنكسرة وفقداني لذاتي وروحي وما
خسرته من عمري وكمية الدموع التي هدرتها
والخوف والليالي الطويلة والسهر والالم والتيه وفقدان الامل
...

عشت منحرفة قبل الزواج، وخائنة مارست الجنس مع غير
زوجي المريض، وشاذة اتعاطى المخدرات خلال وبعد
زواجي، امرأة باتت بلا سمعة طيبة ومهشمة من
الداخل والخارج، امرأة بلا امل، بلا حيلة، بلا جمال، لا احد
يتعاطف معي، لا احد يرغب بالحديث ألي، الكل يبتعد عني
كأني رجساً من الشيطان، كأني مصابة بداء قاتل ومعدني، كل
نساء المنطقة يبتعدن عني، خوفاً على سمعتهن مني، بل
ويحرموا على بناتهم من الاقتراب والجلوس قربي، غير
مرغوبة بأي مكان، ولا مرحب بي في المجالس الدينية ولا
الاعراس ولا الاعياد، احاول ان استعيد طفولتي لكن دون
جدوى، اجلس طويلاً أتأمل ايامي الجميلة في المدرسة
فلا اتذكر منها شيء، احاول استرجاع ذاتي حين تفحص ايام
طفولتي فلا اجدها، ذاكرة حمقاء لا تحتفظ الا بالماضي
القريب الاسود، اليأس يحيط بي ولست استطيع رحم
نفسي، كل ليلة تحل علي لعنة الظلمة، اخاف من الليل كثيراً،
اغمض عيني اشاهد بعين الروح اجتماع النجوم وهي تلعنني،
اغفوا تأتيني الكوابيس من كل حذب وصبوب حتى اني
شاهدت طيور الابابيل وهي ترجمني عارية بين تجمهر

الناس، اصرخ بصوت عالي اصحو وعود باكية الى
السريير مرتعبة اشعر بأن ملابسي- تلتف حولي تريد خنقي
والاثاث يقترب فاغرا فاهه يريد ان يبتلعني، والليله وبعد
شده معانتي قررت ان اذبح نفسي- لكم واسيل بدمائي حبرا
لكم، اقرأوا ما كتبت، وتلمسوا الكلمات بقلوبكم ولا تنسوني
واذكروا اسمي المبهم مشفوعا بالدعاء في كل زيارة
لأماكنكم المقدسة وقصوا حكايتي لحبيباتكم وزوجاتكم
واخواتكم ولا تشفقوا علي امامهن ...

ترتعش يدي كأن القلم يريد ان يغادر اناملي ذبلت عينا
نعاسا ثلاثة ايام لم انم، او ثلاث اشهر، لا اتذكر ربما هي
ثلاث سنوات ...

الفصل الثاني

المخدرات

اكتشفت المخدرات منذ القدم، واكتسبت شهرتها في العصر الحديث لاستعمالها كعلاج ومسكنات للألام تكون على شكل حبوب او حقن تستخدم في العمليات، وقد بدأت إساءة استعمالها عندما استخدمت في تخفيف آلام الجنود المصايين في الحرب الأهلية الأمريكية (١٨٦١-١٨٦٥) فأدمنوا على تعاطي المورفين عن طريق الحقن تحت الجلد، وقد تبنّت بريطانيا تجارة المخدرات عبر شركة الهند الإنكليزية كتجارة أساسية مع الصين، ولإجبار الصين على فتح موانئها لتجارة المخدرات، خاضت ضدها حربين اطلق عليهما اسم حرب الافيون الأولى، وحرب الافيون الثانية (١٨٣٩-١٨٤٢)، وقد ساعدت الحرب الروسية الفرنسية (١٨٧٠) والحرب العالمية الأولى (١٩١٤-١٩١٨) على وجود عدد كبير من مدمني المورفين في دول أوروبا وأميركا^(١). بعدها انتشرت بشكل واسع لأنها تحولت الى تجارة رائجة، وأصبح لها عصابات ومافيات تتبنى ترويجها وبيعها حتى صارت تجارة خاصة لبعض الدول.

يتفق العالم بأسره على خطورة المخدرات، والواقع أن انضمام الدول إلى الاتفاقيات يكاد يكون شاملا. إذ تمثل الدول الأطراف في

١- مؤسسة بداية جديدة لتأهيل المدمنين، (العليان، ١٩٩٦).

<https://www.facebook.com/KhdmtBdaytJdydtLlajAlslwkyatAladmanyat/p/osts/408326129262431/>

الاتفاقية الوحيدة للمخدرات لسنة ١٩٦١ ستة وتسعين في المائة من بلدان العالم (١٨٦ بلداً). وتمثل الدول الأطراف في اتفاقية المؤثرات العقلية لسنة ١٩٧١ أربعة وتسعين في المائة من بلدان العالم (١٨٣ بلداً)، فيما تسجل الدول الأطراف في اتفاقية سنة ١٩٨٨ عدداً مماثلاً تقريبا (١٨٢ بلداً). ومعدلات الانضمام هذه هي من أعلى المعدلات بين كافة صكوك الأمم المتحدة المتعددة الأطراف^(٢).

أما العراق، فقد ورد في المادة (٣٨) فقرة (١) من الاتفاقية الوحيدة لسنة ١٩٥١ ما نصه: (على الأطراف ان تعطي اهتماماً خاصاً لتوفير خدمات العلاج الطبي والرعاية واعادة التأهيل للمدمنين). وورد في المادة (٢٠) فقرة (١) من اتفاقية المواد النفسية لسنة ١٩٧١ ما نصه: (يجب على الاطراف الاتدخر وسعا في سبيل الوقاية من تعاطي المواد النفسية، والكشف المبكر عن الحالات، وتوفير خدمات العلاج والتربية والرعاية اللاحقة واعادة التأهيل والاستيعاب الاجتماعي للأشخاص المتورطين. كما جاء في المادة ٣٩٦ من الاعلان الصادر عن المؤتمر الدولي للأمم المتحدة في سنة ١٩٨٨ ما يأتي: (وبناء على ما توفره اتفاقية ١٩٦١ واتفاقية سنة ١٩٧١). (يجب على الاطراف ان توفر العلاج والتربية والرعاية

^٢ - تقرير من المدير التنفيذي لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة للمساهمة في استعراض دورة الجمعية العامة الاستثنائية العشرين / لجنة المخدرات، الدورة الحادية والخمسون، ١٤ آذار، ٢٠٠٨ - فيينا، ١٠، البند ٣ من جدول الأعمال، ص ٣.

اللاحقة واعادة التأهيل والاستيعاب الاجتماعي لمتعاطي المخدرات والمواد النفسية كبديل للعقاب او بالإضافة اليه^(٣).

كان العراق الى قبل ٢٠٠٣ لا دولة خالية تقريبا من المخدرات، نظرا للضبط الأمني، وضبط الحدود. بدأ ترويجها في العراق في عام ٢٠٠٧، وانتشرت بشكل ملحوظ ٢٠١١، وغدت رائجة بكثرة عام ٢٠١٣ غزت أوساط الشباب بشكل مخيف، ونتيجة لانشغال الحكومة في مواجهة التهديدات الإرهابية والطائفية ومن بعدها احتلال داعش للأراضي العراقية، التي كانت تهدد وجود العراق كدولة، فأنها تأخرت كثيرا في التصدي للمخدرات، وقد بادرت الحكومة بشيء من الجدية تقريبا عام ٢٠١٧ ومازالت الحملة مستمرة، وقد قدمت الاجهزة الامنية مصابين وشهداء من ضباط ومنتسبين جراء جهودها في مكافحة المخدرات والاتجار بها، حدث دماؤهم الزكية من انتشارها فقد اضطر عدد لا بأس به من الشباب الابتعاد عنها وقلّ نوعاً ما ترويجها ولكن كل هذه الجهود لم تحقق الطموح، فما زالت المخدرات تُرَوِّج، والشباب هم الضحية ومن بعدهم المجتمع، لذلك نحن بحاجة الى تكاتف حقيقي بين المواطنين والاجهزة الامنية من اجل القضاء عليها، لأن المخدرات

^٣ - سناء عبد الزهرة الجمعان مديرة مركز الارشاد التربوي والرعاية، جامعة البصرة، من خلال ورشة اقامتها في منظمة معهد نيسان للوعي الديمقراطي. بتاريخ ٩ آذار، ٢٠١٨.

سم يدمر العقل والجسم و يهدر الاموال ويقتل الانسان ويقوده للسجن ويساهم بانتشار الجريمة، ويشكل تحديا مجتمعيًا كبيراً^(٤).

اهم اسباب تعاطي المخدرات

١- على مستوى الفرد: ضعف الوازع القيمي ومجالسة أو مصاحبة رفاق السوء، ورغبة التجريب والتقليد، وشيوع فكرة ان من يتعاطى هو شجاع وجريء ورجل، كذلك الشعور بالفراغ، والسهر باستمرار خارج المنزل، الهموم والمشكلات الاجتماعية، انخفاض مستوى التعليم المفهوم الخاطى عن الحبوب المنشطة والاعتقاد بأنها تفيد السهر والاستذكار.

٢- على مستوى الاسرة: القدوة السيئة من قبل الوالدين، او حصول مشكلات متكررة، فقدان احد الوالدين، أو انفصالهم بسبب الطلاق كل ذلك يجعل الشخص في مهب الريح ومن السهولة استمالاته من شلة اصدقاء يعتقد بحبهم وصدقهم يجرونه للتعاطي وترويجها.

٣- غياب دور المدرسة: المدرسة لها دور كبير في احتضان الشباب، فعند غياب دور الاسرة يكون المدرسين والمدرسات دور العائلة الثانية، فإذا استطاعوا احتضانهم وتوجيههم بطريقة صحيحة تمكنه ألا يكون فريسة سهلة للشارع، نحن نشاهد

^٤ - من خلال لقاءنا بالمتعاطين والورش التي أقيمت في معهد نيسان للوعي الديمقراطي توصلنا الى التسلسل التاريخي في دخول المخدرات وترويجها.

ونلاحظ كيف ان الشباب الذين لم يوفقوا في اكمال دراستهم كيف يتلقفهم الشارع والمقاهي والأماكن التي تكون بعيدة عن دور التوجيه والإرشاد فيكونوا عرضة لكثير من الانحرافات.

٤- **على المستوى الاجتماعي:** وجود فئة من المجتمع تريد الحصول على المال من خلال استغلال الشباب لترويجها وبيعها بأرباح فاحشة، لإن المدمن مستعد ان يدفع سعرها مهما على، ومستعد ان يسرق ويسلب ويقتل ويروج لها وبييعها، معتبرها وسيلة لكسب الرزق بسبب البطالة واليأس من الحكومة في ايجاد فرصة عمل، مما يضررون أنفسهم ومجتمعهم، ومع غياب دور المجتمع في محاربتها والتعاون مع الاجهزة الامنية للحد منها يكثر انجرار الشاب نحوها.

٥- **على المستوى الحكومي:** سهولة الحصول على المخدرات بسبب غياب الرقابة الصارمة والجدادة من الحكومة، وغياب العقوبة الرادعة لها يساهم في انتشارها، فمع الفساد والرشوة في مؤسسات الدولة سواء على مستوى الاجهزة الامنية او المسؤولين بالحكومة اتاح ان تكون رائجة بشكل كبير، كما ان الضغط ومعاقبة الضباط والمنتسبين من الاجهزة الامنية من قبل جهات عليا بالحكومة عند مكافحتهم للمخدرات مما أشيع بين الناس بأن هناك فئة من السياسيين والاحزاب المتنفذين بالحكومة يدعمونها ولهم يد في ترويجها، ولكن بالمقابل وجود فئة من السياسيين والاجهزة الامنية تبذل جهداً كبيراً لوضع حد لها قدموا ثلة من الشهداء في الاستخبارات وقسم مكافحة المخدرات وغيرها من الاجهزة الامنية.

كذلك الفوضى التي يمر بها البلد والتدخلات الخارجية من دول الجوار الاقليمي والدول الكبرى ومع غياب القانون والحرب الطائفية وغياب السيطرة على الحدود مع دول الجوار سمح ان يكون العراق عرضة لها بشكل واسع^(٥).

^٥ - سناء عبد الزهرة الجمعان، المصدر السابق.

اضرار المخدرات على المتعاطين والمجتمع

الاضرار التي تؤثر على الفرد:

- ١- اضرار على الصحة: تؤثر المخدرات في الجهاز العصبي والمراكز العليا للمخ، يسيطر على الإحساس والشعور المتحكم في الدورة الدموية، وبمجرد انتهاء الأثر الذي تحدثه الجرعة المخدرة التي يتناولها المدمن فإنه يشعر بانقباض وارتخاء في العضلات ويتملكه إحساس بالاكتئاب النفسي والخمول العضوي والذهني، فتبدأ يداه بالارتعاش، ثم الاضطراب الذهني والنفسي حتى الوصول إلى العصبية والميل إلى العدوانية. أما الامراض التي تصيبه: فمنه أبرزها مرض الكبد الوبائي وسرطان الكبد، السل وقرحة المعدة وامراض القلب.
- ٢- أضرار تؤثر على الاسرة: تؤدي الى مشكلات اسرية وخوف الاسرة من سلوك الفرد المتعاطي غير المتزن خشية ان يقوم بسلوك يضر الاسرة، كما تؤثر على سمعة الاسرة بشكل كبير، وقد يسرق اموال وممتلكات العائلة من اجل الحصول على المال للتعاطي.
- ٣- أضرار تؤثر على المجتمع: انتقال عدوى التعاطي إلى الآخرين. وانتقال عدوى الأمراض خاصة الوبائية بين المتعاطين وغيرهم. واستغلال فئات الشباب عند حاجتهم لجرعة المخدر وتوجيههم إلى أعمال الترويج

والاّتجار أو أعمال تمس أمن الدولة. وتزايد فرص انتشار الفساد والرشوة والبغاء في المجتمع وانتشار السرقة.

٤- **تأثيرها على الحكومة ونظام الدولة :** المخدرات تجارة او تعاطي، بحد ذاتها جريمة يعاقب عليها القانون، وهي سبب لارتكاب جرائم اخرى مثل السرقة والسلب والقتل والرشوة والارهاب وتشكيل عصابات، تمثل تحديا وابعاء على الحكومة مالية وامنياً، والخطورة الاكبر عند تنامي عصابات وتجار المخدرات فيتكاثر وجودهم وتزداد سيطرتهم على الاجهزة الامنية بسبب الرشوة والفساد، واذا استفحل الامر أكبر ستتحكم مافيات المخدرات بشكل الحكومة وسياستها بعد التدخل بصعود مرشحين ومتمنفيين بالسلطة من اجل ان يحمون مصالحهم كما يحصل في بعض الدول ونتمنى ان لا نصل لهذه المرحلة الخطيرة.

اهم طرق ترويح المخدرات

كما ذُكر بالقصص التي سردت من المتعاطين والمروجين السابقين في هذا الكتاب، فان المروجين يستهدفون الشباب الذين يتسمون بضعف في الشخصية، وممن يعانون الحزن الضجر والملل، وبعد تكوين علاقة متينة يقنعهم المروج في فائدتها وقلة خطرها، وقد يقدمها المروجون مجاناً لمدة اكثر من شهر وشهرين الى ان يدمن المتعاطي بعدها يبيعها بسعر مرتفع، ويستغله بترويجها ومتاجرتها اذا ما كان المتعاطي فقيراً ليضمن المقدرة في الحصول عليها. وقد يقوم بعض المروجين بإجبار الشباب على التعاطي من خلال الخداع في دس المخدرات في العصير أو الشاي او اي شراب اخر أو يضعها في الناركيلة ومن ثم يصبح أخطر سبب في التعاطي هو الصديق المدمن الذي تثق به وتحبه دون ان تشعر بخطرته، فعلى كل الشباب الحذر من الاماكن المشبوهة والابتعاد عن الاصدقاء المتعاطين، فالمروجين -وهم أصدقاء- لا يظهرون نيتهم الخفية في ترويح واقناع الآخر بالتعاطي، فبعدها يكسبون الثقة يستخدمون اساليب مخادعة حسب ما يحتاجه الشباب، فإذا كان يشعر بالضجر والملل او الحزن بسبب فقد عزيز يغريه على انها تجلب له راحة البال والسعادة، أما الطالب فيخبره بانها تساعد على قوة الذاكرة والذكاء، واما من يشكو صداع وألم بالرأس فهي مسكن آلام فعّال، وللرياضي فهي تعطيه القوة واللياقة، واما العامل فتعطيه الطاقة والقوة في العمل وغيرها من اساليب الترغيب حسب حاجة المستهدف.

عندما يفقد الشاب التشجيع والاحترام والمحبة الكافية في البيت سيكون المروج الشخص الاكثر مدحاً له والمتقبل عيوبه ومساندته على ما يحب ويهوى يكون أقرب الناس له والاكثر ثقة وأقرب من الاهل، من ثم سيعده صديق مهما كان يفعل ومهما جره للجريمة وللتعاطي. عند متابعة الفصل الثالث سمات المراهق وما يلحقه يتبين لنا كيف يكون الاصدقاء أكثر قرباً من الاهل وماهي الطريقة الناجحة للتعامل معه وكيفية تلافي الشباب مزلق المخدرات (٦).

^٦ - طرق الترويج توصلنا لها من خلال ورشة عقدت في معهد نيسان بتاريخ ٤ شباط، ٢٠١٩، ومن خلال سماع قصص المتعاطين.

الطول الممكنة للحد من تعاطي المخدرات

طريقتين لا بد منهما من اجل مكافحة المخدرات وهما:

أولاً: مكافحة الطلب للمخدرات: لكي نقلل الطلب على المخدرات نحتاج الى ثلاث مراحل، الاولى الى اشخاص اصحاء ولكن يمكن ان يقدموا على التعاطي (لديهم استعداد)؛ والمرحلة الثانية لأشخاص قد تعاطوا قريباً ولمن يدمنوا؛ والمرحلة الثالثة لأشخاص قد أدمنوا المخدرات^(٧)

الوقاية في المرحلة الأولى^(٨):

ينبغي ان توجه حملات التوعية الى اكثر الجماعات الاجتماعية تعرضا لاحتمالات التعاطي او ما يصطلح عليه بـ (الجماعات الهشة)، واثبتت البحوث التي اجريت في هذا المجال ان هذه العوامل هي التي يمكن من خلالها الحسم بان الشخص يحسب على الجماعات الهشة ام لا:

- وجود تاريخ للتعاطي او الادمان داخل الاسرة
- الانهيار الاسري نتيجة الطلاق او الهجر بين الابوين او وقوع خلافات شديدة بينهما واستمرارها بشكل مزمن.
- اختلال الانضباط في الاسرة

^٧ - مصطفى سويف (المخدرات والمجتمع، نظرة تكاملية)، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت، يناير ١٩٩٦، ص١٦٨.

^٨ - سناء عبد الزهرة الجمعان، المصدر السابق.

- ضعف الوازع الديني او القيمي
 - صحبة اقران متعاطين او مدمنين
 - ارتياد المقاهي للمراهق بالخصوص
 - تدخين السجائر قبل بلوغ سن ١٢ سنة
 - سجل سيئ في العمل من عدم القيام بواجبه والغياب غير المبرر والسرقه والرشوة.
 - سجل سيء بالدراسة: الغش في الامتحان، والشجار مع أحد زملاء، والسلوك الذي استوجب طرد الطالب من المحاضرة، الشجار مع أحد الأساتذة ...
 - سجل سيء في البيت: الشجار مع الوالدين، وترك البيت نتيجة الغضب الأهل عليه، الشجار مع أحد اخوته، الخمول والتكاسل، عدم احترام الاب والام والاخوة، لا يتحمل مسؤولية اعباء البيت.
 - سجل سيء خارج البيت: ضرب أحد زملاءه أو ابناء المنطقة، السرقه من أحد زملاءه أو من أحد المحلات التجارية العامة أو من بيت الجيران ...
 - والوقوع في متاعب قانونية مع الشرطة.
- الخطاب مع أصحاب الاستعداد للتعاطي^(٩):**

١- لا ينبغي ذكر انواع المخدرات وهي عديدة ومتنوعة وانما فقط يكتفي بالحديث عن النوع الشائع والاكثر رواجاً.

^٩ - سناء عبد الزهرة الجمعان، المصدر السابق.

٢- تذكر اسباب التعاطي من خلال معلومات من اشخاص تعاطوا المخدرات بشكل فعلي، والاشخاص الذين قرروا عدم الاستمرار في التعاطي مع توضيح عدم جدوى التعاطي في علاج المشكلات التي عانى منها هؤلاء.

٣ - ينبغي ان تكون المعلومات صحيحة ودقيقة عن نوع المخدر واثاره دون مبالغات

٤- تقدم المعلومة بأسلوب تربوي يتضمن مشاعر الصدق والاحترام للأخر والمحبة والتقدير، لذلك ينبغي مراعاة المستوى العقلي والنفسي للأفراد.

٥- عدم المبالغة في وصف الهلاوس البصرية المصاحبة لتعاطي بعض المخدرات مثل LSD او الهلاوس البصرية التي تصحب بعض المنشطات فانه بذلك قد يرغب البعض وخاصة بعض الشباب المولعين بالدخول ببعض التجارب الخطرة

٦- ينبغي عدم وصف طرق التعاطي من اجل ان لا تستهوي بعض الجماعات.

٧- يستحسن عرض بعض الصور والبوسترات والافلام القصيرة التي تؤكد النتائج الوخيمة للتعاطي.

الوقاية في المرحلة الثانية

الخطاب والإجراءات مع المبتدئين في التعاطي

تنطبق عليهم الأمور نفسها التي تنطبق على الجماعات الهشة مع ملاحظة ان هؤلاء قد مروا بالخبرة فعلا. لذلك ينبغي ان تكون معلوماتنا دقيقة من خلال الالتزام بالحقيقة دون مبالغة مع الاخذ بنظر الاعتبار الاغراض التي من اجلها أقدم هؤلاء الشباب على الادمان كونهم جماعة محددة واسبابهم في التعاطي معروفة مع مراعاة ان هؤلاء الاشخاص يمكنهم اكتشاف مصداقيتك كونهم اشخاص مجريين. تناول الموضوع كجزء من كل مثلا تحدث عن الصحة العامة او الصحة البدنية ونوه لموضوع المخدرات.

الوقاية في المرحلة الثالثة: ويقصد بها وقاية المدمن من مزيد من التدهور الطبي او الطب النفسي او الاجتماعي وهنا نحن نتعامل مع اناس متعاطين لا يستطيعون الكف عن التعاطي، واذا توقفوا يكون التوقف لفترة محدودة ثم يعاودون التعاطي مع هؤلاء الاشخاص ان مجرد انقطاع المدمن لفترة يعد هدفا لا باس به اذ انه يقلل من احتمالات التدهور الصحي المتوقعة فيما لو استمر بالتعاطي دون توقف، تتخذ بعض الدول اجراءات متعددة تعين هؤلاء على التوقف عن التعاطي بهدف مساعدة المدمن على

عدم العودة الى الادمان لوقاية المجتمع من اخطاره، وتتفاوت اجراءات الدول مع هذه الحالات^(١٠).

علاج الادمان: في الحقيقة ان علاج المدمن هو عملية شديدة التعقيد وذلك لتعدد جوانبها وتشابكها مع مواضيع متعددة وكل دولة تكون طرفا في التصديق على الاتفاقيات الدولية الرئيسية والمنظمة لموضوع التعامل في المخدرات والمواد النفسية لا تستطيع التنصل عن مسؤولياتها في توفير اسباب العلاج المتكامل لان الاتفاقيات تنص على هذه المسؤولية صراحة سواء اعتبر المتعاطي مذنباً يستحق العقوبة أو غير مذنب.

وهنا ينبغي ان يضم نموذج التدخل العلاجي ثلاثة ابعاد: ١- الدوائي ٢- النفسي ٣- الاجتماعي

١- العلاج الدوائي:

الخطوة الاولى: في هذا البرنامج العلاجي ينبغي ان نبدأ في العلاج الدوائي لمواجهة بعض الحالات منها: البدء بمواجهة الحالات التي تتعرض لما يسمى بحالات التسمم المرضية الحادة، فقد ينتاب الشخص نوبة عنف واضح فيهاجم بعض الاشخاص القريبين منه او يحاول اتلاف الاثاث على اثر تعاطي جرعة من المخدرات او الافراط في الجرعة وهنا يتم التدخل الدوائي من قبل الطبيب

^{١٠} - سناء عبد الزهرة الجمعان، المصدر السابق.

الخطوة الثانية: من الاجراءات الطبية هي فئة تطهير الجسم او ما يسمى احيانا سحب المخدر وهذه الفترة ليست دائما عنيفة وهي تتوقف على نوع المخدر من ناحية ومن ناحية اخرى على المعالج وحالة المدمن والجراءات الطبية لمواجهة بعض المضافات الصحية التي يعاني منها المدمنون.

٢- العلاج النفسي: وهنا يمكن الافادة من العلاجات السلوكية للإدمان التي تقوم بمجملها على مسلمة اساسية مؤداها ان جميع اشكال السلوك الصادرة عن الفرد انما هي اشكال تكتسب وتنمو في ظل ظروف حياتية (بيولوجية نفسية اجتماعية حضارية) معينة ومن ثم تصدق عليها قوانين اكتساب العادات ونحوها وكذلك تصدق عليها قوانين لتخلص من العادات او تعديلها . في العلاج النفسي يكون اهمها العلاج السلوكي، ومن طرق العلاج السلوكي المشهورة طريقة بودن H. M. Boudin التي تعتمد على ٣ مقومات اساسية هي:

١- تدريب المدمن على ملاحظة الذات ورصد ما يصدر عنها

٢- تدريب المدمن على تقييم الذات بناء على ما يصدر عنها

٣- برمجة تعديل السلوك بناء على المعطيات التي نصل لها من المدمنين السابقين.

٣- العلاج الاجتماعي^(١١) : ويطلق عليه الرعاية اللاحقة وتنقسم بدورها الى قسمين هما:

١- اعادة التأهيل المهني: اي العودة بالمدمن الى مستوى مقبول من الاداء المهني

٢. اعادة الاستيعاب الاجتماعي: ويعني اعادة تطبيع المدمن للقيام بالأدوار الاجتماعية التي كان يؤديها قبل ادمانه، وكذلك ليس من الصحيح ان يلاقي استبعاد اجتماعي ونفور من الاهل لأنه من الممكن ان يعاود التعاطي اذا لم يلاقي تقبل من الاخرين،

ارشادات يمكن توجيهها للأسر لوقاية أبنائهم^(١٢) :

توضيح العلامات التي يمكن للأهل او الاشخاص المقربين امكانية اكتشاف تعاطي أحد بناءهم.

ومن هذه العلامات:

- تغير مفاجئ في السلوك وتصرفات شاذة كالولع بالوشم وتقليد تصرفات الاخرين الشاذة
- انخفاض بالتحصيل الدراسي.
- حالات هروب من البيت والمدرسة

^{١١} - سناء عبد الزهرة الجمعان، المصدر السابق.

^{١٢} - المصدر نفسه.

- الاشخاص المعنفين والمهمشين
- المدللين والمرفهين والذين تستخدم معهم القسوة
- الانطواء والعزلة والاكتئاب
- السلوك العدواني
- التعب والإرهاق عند بذل أقل مجهود بدني
- العلاقات السيئة مع الأصدقاء
- النوم أثناء الدروس والمحاضرات او العمل
- اختفاء اموال او أشياء ثمينة من المنزل
- ملاحظة بعض ادوات واثار التعاطي
- ينزل اللعاب من فمه اذا كان يتعاطى حبوب مخدرة.

- تكون عيونه حمراء، ويحك انفه ورقبته بكثرة، وحتى بقيت الجسم،
- يظهر الاصفرار على الوجه، يتسع البؤبؤ كأنه ينظر بخزر، وعند النظر للأخر يعكر من وجهه.
- من السهل ان يبوح بسره مهما كان خطير لمن يجالسه، طريقة الكلام غير نظامية.
- يكون اعوجاج عند الكلام لبعض انواع المخدرات.
- عند البعض عندما تذكره بمخدر الكريستال وهو قد تركه فترة يشعر بمغص معوي فيذهب الى الحمام وقد يحصل اسهال عنده.

ثانياً: مكافحة العرض للمخدرات

يقوم النموذج الأساسي لجهود مكافحة العرض في معظم دول العالم على ثلاث دعائم هي: المكافحة الأمنية؛ والقانون؛ والمشاركة في الاتفاقات الدولية والإقليمية (والثنائية أحياناً). وفيما يلي نعرض لكل من هذه الدعائم الثلاث بالتفصيل^(١٣).

١- سن القوانين الرادعة وتفعيلها: سن قوانين معاقبة لمن يبيع ويسهّل عملية تعاطي المخدرات، لأن أحد أهم أسباب التعاطي هي سهولة الحصول عليها، وقد تم سن قانون (٥٠) الخاص بالمخدرات والمؤثرات العقلية عام ٢٠١٧ ولكن التفعيل لهذا القانون ليس بالمستوى المطلوب، إذ لا يجوز صرف ادوية تحتوي على المخدرات الا بوصفة من طبيب ومن صيدلاني حاصل على شهادة ومجاز بينما نجد الكثير من الصيدليات بدون اجازة طبية و الكثير يعملون بها وهو ليس بصيدلاني اصلاً وبالتالي من السهولة بيعها والمتاجرة بها، كما الكثير من المضمدين فتحوا عيادات غير مرخصة خاصة في الاقضية والنواحي كل ذلك يدفع في المتاجرة بها بيسر ودون رقابة.

٢- التشديد الامني: مطاردة المروج وشحنات المخدرات، وتعبه في داخل الوطن وعلى حدوده، ويتبنى هذه المسؤولية قسم

^{١٣} - مصطفى سويف المصدر السابق، ص١٦٤. غيرنا في الصياغة واضافة معلومات بما يناسب واقعنا في البصرة.

مكافحة المخدرات بالتعاون مع الاجهزة الامنية الاخرى من جهاز الاستخبارات والشرطة المحلية وحرس الحدود والجمارك وغيرها.

٣- الرقابة الفاعلة: يروج المخدر ويباع بطرق وانواع بعضها، مثل الكريستال يكون مصدره من الدول المجاورة، وهذا سيكون من مهام حرس الحدود والقوات النهرية والبحرية الحدودية مع دول الجوار وبعضها على شكل حبوب وأبر يتم استيرادها على انها ادوية ويتم المتاجرة بها بطريقة غير شرعية عن طريق المذاخر والصيدليات لذلك نحتاج الى رقابة صارمة وكذلك نظام اداري دقيق للمذاخر يحدد نسبتها وطريقة توزيعها على الصيدليات وبيعها لتلافي خطر انتشارها كمخدرات وهذا يكون بالتعاون مع الاجهزة الامنية ووزارة الصحة والمديريات لتحقيق ذلك.

كذلك مراقبة المقاهي فبعضها غير مجازة وحتى المجازة منها قد تكون مكان لترويج المخدرات ومحاسبة اصحاب المقهى عند ارتيادها شباب دون سن الثامنة عشرة، كما محاسبتهم في حالة تواجد طلبة مدارس في اوقات الدوام الرسمي اذ بعض الطلبة يهرب من المدرسة ويرتاها وتحديد وقت زمني ليلاً ليكن الى الساعة الحادية ليلاً أو الثانية عشرة ليلاً.

كذلك مراقبة المناطق كافة من خلال دورات متناوبة بعد الثانية من منتصف الليل في هذا الوقت يتم السرقة والجريمة وبيع المخدرات.

٤- التعاون الجاد بين المواطن والاجهزة الامنية: نعترف بانعدام التفاعل المطلوب بين الاجهزة الامنية والمواطن في التعاون الجاد لمحاربة آفة المخدرات، وحجة المواطنين بذلك أن كثير من السياسيين المتنفذين والضباط بمراتب عليا من الاجهزة الامنية فاسدة ومرتشية ولها علاقات مع تجار المخدرات و ما ان يُعتقل احد التجار والا ويتم اطلاق سراحه بالتالي التبليغ عن مروجي المخدرات وتجارها يسبب خطر على المُبلِّغ خشية ان يصل اسمه لهم من قبل الاجهزة الامنية بالرغم من ان هذا المبرر غير مقبول وفيه من المبالغة الكثير الا انه احد اهم الاسباب في عدم التعاون. والحقيقية ان هناك بعض ضباط مراكز الشرطة مرتشين يتفقدون مع السجين المتورط بالمخدرات ويطلقون سراحه قبل ان ترفع دعوته للقضاء لأن من النادر جداً ان يتم اطلاق سراح شخص متورط بالمخدرات من القضاء برشوة، ولم تسجل مثل هكذا حالة في تاريخ القضاء العراقي، والحقيقة الثانية ان ضباط في الاجهزة الامنية يستغلون رتبهم ويشكّلون عصابة ويقومون باعتقال مروج او تاجر مخدرات بدون امر قضائي لابتزازه وتهديده واخذ منه مبلغ من المال ثم تركه، وقد تم كشف هكذا محاولات ومن ضباط وسجنهم، فعندما يشاهد المواطن كيف يُعتقل المتورط بالمخدرات ثم يطلق سراحه يعتقد ان كل الاجهزة الامنية والقضاء فاسد ومرتشى، خاصة وان الفساد مستشري في كل مفاصل الدولة مع العلم السجون ما عادت تكفي لكثرت المعتقلين من المتعاطين والمروجين وتجار المخدرات حتى صار التأكيد في الآونة الاخيرة على تجار المخدرات اكثر لأن السجون ما عادت تسع الاعداد الكبيرة

منهم وهذا دليل على جهود قسم مكافحة المخدرات والاستخبارات وحرس الحدود والجمارك والاجهزة الامنية الاخرى .

طريقة التعاون مع الاجهزة الامنية: عندما تبلغ مركز الشرطة عن متعاطي او مروج او تاجر مخدرات تصبح شاهد عليه، ومن ثم ستكون مكشوف امامه، وقد تحصل مشكلة عشائرية كونك بلغت عنه، الطريقة السليمة أما ان تتعاون مع احد افراد الاستخبارات كمخبر سري بعد ان تطمئن من عنصر الاستخبارات كمنسب أو ضابط. أو تبلغ عن المروجين والتجار عن طريق الرقم المجاني (١١٥) السيطرة المركزية للحالات الطارئة، وهو مركز خاص للتبليغ عن اي جريمة او تجارة وترويج المخدرات دون ان يظهر اسمك او رقم تلفونك عند الاتصال.

ارقام اخرى للاستفادة:

(جهاز مكافحة المخدرات ١٣٠، النجدة ١٠٤، الدفاع المدني ١٠٥، الداخلية ١٠٣، جهاز الامن الوطني ١٣١، جهاز المخابرات ٤٠٠، الاسعاف الفوري ١٢٢)

تأهيل المدمنين: يفتقر العراق الى مراكز تأهيل لمدمني المخدرات كما في الدول المجاورة التي اخذت شوط كبير بهذا المجال وحققت نتائج طيبة، وبهذا الخصوص تم فتح ردهة في مستشفى الفيحاء بثلاثة عشر سريراً البصرة، هذا ما صرح به عضو المفوضية فاضل الغراوي في تصريح صحفي: " ان الاحصائيات الرسمية من الجهات الأمنية تشير الى وجود ٢٠٠٠ معتقل عام

٢٠١٦، في حين تضاعف الرقم حالياً أربع مرات ليصل الى أكثر من ٨٠٠٠ معتقل بتهمة الاتجار او تعاطي المخدرات^(١٤). وتم فتح مركز تأهيل يسع ٤٠ سريراً للمتعاطين مؤخراً يتم فيه تأهيل المعتقلين المتعاطين والذين لم تكن لهم جريمة سوى التعاطي وكذلك يمكن للمتعاطي المدمن غير معتقل ان يُعالج في هذا المركز ولا داعي للخوف من الاعتقال كون المركز هو اصلا من اجل احتجاز المتعاطي وعلاجه لفترة معينة قد تصل الى أكثر من شهرين لتنقية جسمه من المخدر بأطباء مختصين بهذا المجال. ويمكن زيارة المركز للاطلاع على تفاصيل أكثر.

الاتفاقيات الدولية والتعاون الدولي: صادق العراق على اتفاقيات دولية لمكافحة المخدرات، وما يحتاج له هو الاتفاقيات الجادة مع دولة الجوار، وبالأخص الجارة ايران في ضبط الحدود بين البلدين، كونها لحد الان الدولة الحدودية التي يتم تهريب المخدرات منها بكثرة، بحكم تجاورها مع أفغانستان التي تعتبر من الدول الاكثر زراعة للمخدرات في العالم، ومحافظة البصرة تدفع ثمن قريبا من ايران وعدم ضبط الحدود معها، اذ انتشرت المخدرات بعد ٢٠٠٣ بشكل واسع ومخيف، فحسب تصريح قائد شرطة البصرة عام ٢٠١٩ ان ٨٠% من تجارة المخدرات تأتي عن طريق ايران.

^{١٤} - ٨٠٠٠ معتقل بتهمة تعاطي المخدرات، مقابل ١٣ سريرا فقط لعلاج المدمنين، بغداد بوسـت <https://www.thebaghdadpost.com/ar/Story/172316/8000>

الفصل الثالث

هرمون السعادة

مع تقدم العلم ظهرت ابحاث تهتم بالهرمونات وتأثيرها على الانسان، فاكتشفوا مجموعة منها مختصة في جعل الانسان يشعر بالسعادة، فما هي هذه الهرمونات؟ وما انواعها، وكيف نحصل عليها، سوف نجمع لكم معلومات من خلال مواقع إلكترونية يمكنكم مراجعتها للمعرفة أكثر عن الموضوع.

في حقيقة الأمر ان النواقل العصبية التي تعمل على التعبير عن المشاعر المختلفة متنوعة فيما بينها وتلك التي تختص في التعبير عن الشعور بالسعادة أيضاً متعددة

أهم تلك الهرمونات الآتي^(١٥) :

هرمون (السيروتونين Serotonin، الاندورفين Endorphins، الأوكسيتوسين Oxytocin، الدوبامين Dopamine) .

^{١٥} - (الموسوعة العربية الشاملة) ما هو هرمون السعادة وكيف تزيده في جسمك ؟
<https://www.mosoah.com/health/mental-health/happiness-hormone/>

يشعر الشخص بصورة عامة بالسعادة في مواقف متعددة خلال اليوم وهو ما يحدث توازن كبير بين هذه النواقل العصبية المختلفة ويشعره بالسعادة في المجمل.

هرمون السيروتونين:

يدعى أيضاً بالهرمون المضاد للاكتئاب والحزن لأن لديه دور مهم للغاية في تحسين الشعور بصورة كبيرة ويمنع الشعور بالحزن أو الاكتئاب ويمكن تحفيز هرمون السيروتونين عن طريق الوقوف في الشمس أو تناول الأطعمة التي تحتوي على الجلوكوز أو كميات متوازنة من الكربوهيدرات أو عبر ممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

ويأتي عندما نفيد الآخرين، أي عندما نتخطى أنفسنا ونكون قادرين على العطاء للطبيعة أو للمجتمع، سواء كان العمل كبيراً أم صغيراً مثلاً تزرع شيء معين، أو خدمة بسيطة تقدمه في بيتك، أو اجابة شخص ما على سؤال عن الطريق أو مشاركة معلومة مفيدة مع الغير، أو كتابة بوست مفيد على التواصل الاجتماعي.

وله وظائف في الجسم مثلاً يساعد السيروتونين في التحكم في حركة الامعاء وأداءها فعند الانزعاج من شيء ما يؤثر على عمل الامعاء مما يسبب الم بالبطن راقب نفسك وانت تزعج كيف تأخذك نوبة وجع في البطن لذلك من الضروري مراقبة الذات والسيطرة على الانفعالات النفسية، وهو المسؤول عن تحفيز أجزاء الدماغ وتتحكم في النوم والاستيقاظ، لذلك من يشغل تفكيره

بموضوع ما، لاسيما اذا كان مزعج او يسبب توتر سيصعب عليه النوم. كما يساعد على شفاء الجروح بشكل أسرع فالسعداء هم الاسرع في الشفاء والاقوى في المناعة.

يؤثر السيروتونين في مختلف أجزاء ووظائف الجسم، ابتداءً من التحكم بالمشاعر وصولاً إلى المهارات الحركية المختلفة، ويعتبر مثبت المزاج الطبيعي بالجسم، ويمكن بيان أهميته في ما يلي^(١٦):

- المساعدة على تنظيم المزاج بشكل طبيعي؛ حيث يزيد بقاء السيروتونين بمستوياته الطبيعية من الشعور بالسعادة، والهدوء، والتركيز، والاستقرار العاطفي، كما يقلل ذلك من الشعور بالقلق.
- تحسين القدرة على النوم.
- الحد من الاكتئاب.
- المساعدة على شفاء الجروح؛ حيث تُطلق الصفائح الدموية مادة السيروتونين التي تُحدث تضيقاً في الشرايين الصغيرة، مما يساعد على تخثر الدم وشفاء الجروح.
- المحافظة على صحة العظام.
- المساعدة على التحكم في حركة ووظائف الأمعاء، وإتمام عملية الهضم بالشكل الصحيح.

^{١٦} - ما هو السيروتونين ووظائفه وكيف يرتفع السيروتونين / الطبي

<https://www.altibbi.com>

- تحفيز التخلص من الطعام الضار أو المزعج بسرعة أكبر، وذلك بزيادة إنتاج الجسم للسيروتونين محققاً بذلك الشعور بالغثيان؛ فيتخلص الشخص من هذه المواد عن طريق الإسهال.
- لتأثير في عمل جهاز الدوران (بالإنجليزية: Circulatory system) ونظام الغدد الصماء، والعضلات.
- تنظيم عملية إنتاج حليب الأم الطبيعي.
- التأثير بشكل إيجابي في الذاكرة والتعلم.

هرمون الاندورفين:

وهو يعرف بالهرمون المسكن للألم ويعمل على منع الشعور بالضغط النفسي أو القلق أو التوتر الناتج بسبب الاكتئاب أو الألم حيث يحسن من الحالة المزاجية بشكل عام ويحفز عن طريق الضحك أو عمل التمارين الرياضية أو ممارسة رياضة مفضلة ومن المهم للغاية عدم منع الدموع في حالة الرغبة في البكاء.

هرمون الدوبامين:

يعرف بهرمون النجاح والهرمون المعزز الذي يزيد من رغبتك في بلوغ أهدافك والسعي ورائها حيث يشعرون بالكثير من الضيق في أوقات فقدانها للتركيز أو انتباههم لأهدافهم والخطط التي يقومون بها حيث يزيد الدوبامين من نشاط الشخص وقدرته على التركيز كما يتم تحفيزه عن طريق إنجاز المهام بشكل سليم وكامل وتلقي الكثير من المديح من الأشخاص المهمين بهم والذين يحترمونهم ويحترمون وجهة نظرهم فيهم ويقدرونها.

هرمون الأوكسيتوسين:

يعرف أيضاً بهرمون الحب وهو المسؤول عن الشعور بالرغبة في عناق الشخص الذي تحبه حيث يفرز بكمية أكبر في حالة الحب أو الشعور بثقة الآخرين وهو ما يزيد من قوة الرابطة بين الناس سواء في الأسرة الواحدة أو بين الأحباء أو بين الأصدقاء المقربين ويتم تحفيزه عن طريق التقارب أو الرغبة في العناق في الأوقات الصعبة أو رغبة في مساعدة الأشخاص المقربين منه في وقت الأزمات والشعور بالضغط العصبي أو النفسي.

هرمون السعادة والمخدرات

يحصل الانسان على هرمون السعادة عندما يحصل على مكافئة ما جراء عملاً ما، قد تسمع عن كلمة سعادة وقتية وسعادة دائمة، فالسعادة الوقتية صارت رائجة في القرن الواحد والعشرون عن طريق الالعاب الإلكترونية والتواصل الاجتماعي من الفيس بوك وتويتر والانستكرام، فعندما نلعب ومنتقل من مرحلة الى أخرى في اللعبة ينتج الجسم هرمون السعادة كمكافئة، وخاصة لعبة البووبي لأنه يحصل على المكافئة من جراء الانتقال الى مرحلة، والمديح من المشاركين معه والمتعة تزداد مع الاختلاط كلا الجنسين، فالمديح يأخذ اكثر استجابة للطرفين، والتواصل الاجتماعي له التأثير نفسه، فنلاحظ الكثير والكثير يستجدي المديح والقبول يبحث عن عدد اكبر من الاصدقاء وعن كثرة الاعجابات والتعليقات، فذلك يشعره بالسعادة جراء الثناء والقبول، فلا تستغرب عندما نشاهد اشخاص على التواصل الاجتماعي مولعين في نشر صورهم واحداثهم الخاصة، حتى وان كانت مواقف تافهة، لأنه ينتظر بفارغ الصبر لايك اعجبني أو كلمة ترفع من نسبة هرمون السعادة، فالجسم يفرزه عند كل انجاز ما أو مدح لذلك نلاحظ ظاهرة حب الظهور والانا مفرط جداً في المجتمع وللكبير والصغير يستجدي المديح بأي طريقة حتى وان كانت على حساب الآخرين بطريقة غير اخلاقية ما دام يستحوذ على الظهور والبروز، وبذلك صرت تدرك جيد لماذا الادمان على الالعاب والتواصل الاجتماعي وحب الظهور، تعتبر سعادة وقتية لأن تأثيرها ينتهي مع ترك جهاز الموبايل او

اللابتوب و انتهاء الحدث بالتالي يصبح من الصعب ترك ما يساعد على تدفق هرمونات السعادة، اما السعادة الدائمة عندما تقوم بمنجز حقيقي مثلاً تهتم في دراستك أو تعمل في السوق او اعمال حرة او تكون موظفاً تحصل على المال فذلك يعطي شعوراً برضا الذات وثقة بالنفس، لأنه كلما تذكرت ما انجزته يشعرك بالسعادة ويبعث على الحيوية والنشاط عكس الالعب والتواصل الاجتماعي التي ما تنتهي منها تشعر بالفارغ والملل ، جرب ان تقوم بعمل في البيت كأن تصلح شيء معين او تعمل على تغير ديكور البيت ولاحظ كيف يكون شعورك في كل مرة وأنت تنظر الى ما انجزته ستكون سعادة مستمرة ما دمت قد قدمت عمل يشعرك بالرضا والاعتزاز بالذات وكذلك الرسام والشاعر والكاتب البنا و اسطوانات الديكور ومصلحي الاجهزة المنزلية والسيارات اي عمل تكون بصمة لك فيه ويكون لك اسم ستحصل على مستوى طاقة أعلى من (٢٠٠)^(١٧) في كثير من الاوقات وتحصل على نسبة أكبر من هرمونات السعادة وتتجاوز المحن بيسر و من الصعوبة جداً ان تهزمك مستويات الطاقة المتدنية مهما اشتدت الصعاب خاصة اذا ما كنت تدرك قيمة وجودك بالحياة والمهم جداً رصيدك الاخلاقي في المجتمع و عملك الصالح والتسامح و مساعدة من حولك ومساعدة الفقراء والايتم و قد ترتقي في السعي لجعل مدينتك او وطنك اجمل وافضل فهذا اعظم انجاز ولكن في البداية كن ناجحاً في دراستك أن كنت طالباً وخدمة نفسك وعائلتك والمحيطين بك ثم انتقل الى ما

١٧ - للتعرف على مستويات الطاقة تابع ص١٢٦ .

هو أكبر فمّن يفشل مع نفسه يكون عالية على المجتمع اينما حل ولا ينجح في تغير ما حوله مهما جاهد وناضل ومن لا يمتلك مستوى طاقة (٣٥٠) لا يصح ان يسعى الى اصلاح المجتمع^(١٨). كذلك ممارسة الرياضة اليومية لأنها لا تسهم في الحصول على هرمون السعادة فحسب بل تعطي حيوية وصحة للجسم تبعد الكسل والخمول فتشعرك بالقوة.

اذا كانت هرمونات السعادة تسبب الادمان على الموبايل بسبب الالعاب والتواصل الاجتماعي ما ان تتركه تصاب نوبة انزعاج وضجر وحتى كآبة من اجل القليل من هرمون السعادة فما بالك في المخدرات التي تسمح في افراز هرمونات اكثر مما يفرزها الدماغ والجسم في الحالات الاعتيادية، فتزداد حقول الطاقة لأنه سوف يحجب المستويات الدُّنيا فتصبح من الصعب جداً تركها. المخدرات قد تؤدي الى اذية مَنْ هم أقرب الناس اليك مثلما اقدم متعاطي مدمن قتل طفليه خنقاً الاول عمره ستة اشهر والثاني عمره سنتين في مدينة الكوفة^{١٩} او اغتصاب بالمحارم كما في قصة تفاحة آدم، الخطر الثاني وهو لا يقل خطورة عند انتهاء مفعولها يُصاب المدمن باضطرابات نفسية وكآبة عالية وضجر وسأم وعدوانية مدمرة مستعد ان يؤذي نفسه والآخرين اذا لم يعاود التعاطي ليحصل على هرمون السعادة، فهو خطر عند التعاطي و بعد انتهاء تأثيره ويعتمد ذلك على نوع المخدرات وشخصية المتعاطي لأنه اذا

^{١٨} - ديفيد ر. هاوكينز ، القوة مقابل الاكراه (العوامل الخفية خلف السلوك البشري) ، ترجمة: عصام ن. علي وأرجوان بنت سليمان ، ط١ ، دار الخيال ، ٢٠١٦ ، ص١٠٢ .

^{١٩} - SNG الاخبارية / <https://etsngiq.n.wordpress/?p=187632>

ما كان سيء الخلق فيكون خطره كبيراً فنسمع يسرق ويقتل من اجل المال ويبيع عرضه ونفسه وحتى يعمل في مجاميع ارهابية أو في عصابات من اجل ان يؤمن كمية المخدرات التي يحتاجها والمأزق الاكبر مع الاستمرار بالتعاطي تقل نسبة انتاج هرمون السعادة مع المخدرات لأن انتاجها بشكل مفرط يؤثر على الجسم فلا تستجيب الخلايا العصبية بالدماغ له مما يضطر المدمن الى زيادة الجرعة، ولكن لا ينفع فيضطر الكثير منهم ان يخلط انواع من المخدرات مثلاً الكريستال والحبوب و الخمر معاً ولكن لا ينفع ذلك مطلقاً فالدماغ لا يستجيب الا لقليل يكفي ان يجعل حياته عادية ليس كما تعاطى في المرات الاولى فبعضهم يأخذ جرعة زائدة فيؤدي الى هلاكه وموته، وكل المتعاطين يؤكدون ان تأثير المخدر يقل مع الفترة الطويلة بالتعاطي والشعور الجيد الذي يستثير المتعاطي يقل ايضاً فيصبح التعاطي ليس من اجل السعادة بل من اجل الخروج من الحالة المزرية والمؤلمة التي يمر بها عندما ينتهي تأثير المخدر في هذه المرحلة يكون الضياع الحقيقي للمتعاطي فهو لا يستطيع ترك المخدرات فبنظره انتحار ولا يمكنه ان يشعر بالسعادة الحقيقية بالتعاطي لأن هرمونات السعادة قلت نسبتها.

كل انسان بدون استثناء يمر بأوقات صعبة ومؤلمة، لأنه يفشل في تحقيق هدف ما أو يخسر شيء مهم أو يفقد عزيز، فالمشاعر السلبية لها وجودها الطبيعي في الانسان ولكن من غير الطبيعي ان يتشبث بها وتمثل معظم حياته ويعيش بحقول طاقة متدنية تشكل خطر عليه وعلى المجتمع. اما كيف التخلص من المشاعر الضارة

فهذا يعتمد على الارادة الحقيقية في رغبة الانسان على التغير وبذل الجهد في صنع أعمال ومواقف مشرفة وروح متسامحة ورضا للذات والثقة بالنفس عن طريق خدمة نفسه والآخرين.

الفرق بين رفع مستوى الطاقة و افراز هرمون السعادة بالطرق الاعتيادية و بين المخدرات

| ت | رفع هرمون السعادة ومستوى الطاقة بالطرق الاعتيادية | رفع هرمون السعادة ومستوى الطاقة بالمخدرات |
|---|--|---|
| ١ | من يعتمد على رفع مستوى الطاقة وتحفيز هرمون السعادة بشكل اعتيادي هو قوي الشخصية | من يقصد المخدرات هو ضعيف الشخصية يريد ان يحصل على السعادة بدون جهد. |
| ٢ | سمات الشخصية: نشط وصبور يتحمل ويشعر بالمسؤولية لا يبحث الا عن التغير الناجح والمفيد | سمات الشخصية: كسول يشعر بالضيق يبحث عن التغير بغض النظر عن الطرق والنتائج |
| ٣ | مستوى الطاقة عالي بعد تربية النفس وتقبل الاخفاق ومحاولة من جديد لا يؤمن باليأس والاحباط ويدرك ان النجاح يحتاج الى الجهد والصبر | مستوى الطاقة عالي بسبب المخدر ما ان يزول تأثير يدخل في نوبة الكآبة والضجر وكره الذات والعدوانية واليأس والاحباط والخوف والاضطرابات النفسية. |
| ٤ | يحصل على السعادة من خلال | يريد ان يحصل على السعادة من |

| | |
|---|---|
| المخدرات وهو يائس محبط قد يكون عالة على المجتمع. | الاهتمام بالرياضة والعمل المثابر يحب الناس وهو محبوب ومتسامح واجتماعي يتقبل الاخرين يقدم انجازات لنفسه وللمجتمع |
| ليس له هدف بالحياة غالباً | ٥ لديه اهداف حقيقية سامية بالحياة تخدمه وتخدم المجتمع يسعى الوصل لها بصبر وأمل |
| لا يسعى الى تطوير ذاته غالباً وغير مهتم بالعلم والمعرفة ومعظم المتعاطين غير مستمرين بالدراسة | ٦ يسعى الى تطوير ذاته ومستمر بطلب العلم والمعرفة مهتم بمدرسته ومستوى تعليمه |
| منعزل عن المجتمع ويشعر بالنفور الاجتماعي بسبب تعاطيه المخدرات ومصيره المرض و الموت أو مصحة نفسية او سجن | ٧ اجتماعي يعيش الاستقرار والنجاح وتحقيق اهداف سامية تخدمه وتخدم المجتمع |
| يضر نفسه ويضطر الكثير منهم الى السرقة والقتل من اجل الحصول على المال. | ٨ يسعى الى خدمة من يحيطون به يزرع المحبة والتسامح بالمجتمع |
| تؤدي المخدرات الى امراض جسمية ومن الممكن الموت بجرعة زائدة | ٩ متعافي جسمه لا يشكو من امراض بالغالب |

خارطة الوعي (علم الكنسيولوجيا)

علم الكنسيولوجيا^(٢٠) : وهو علم حركات الجسم ويُعرف أيضاً باسم حركة الإنسان، وهو الدراسة العلمية للحركة الإنسانية.

يتناول علم الحركة الآليات الفيزيولوجية والميكانيكية والنفسية ويرجع أصل الكلمة الى اللغة اليونانية، فكلمة كائينسيس (Kinesis) وتعني الحركة وكاينين (Kinein) تعني (تحرك).

أول ما نالت دراسة الكنسيولوجيا اهتماماً علمياً كان في النصف الثاني من القرن المنصرم على يد الدكتور جورج جودهارت الذي مهد الطريق لما أسماه علم حركة الجسم التطبيقي. بعد ان وجد أن تحفيزاً ودياً بسيطاً، كالمكملات الغذائية المفيدة، سيزيد قوة عضلة معينة، في حين أن محفز غير ودي سيؤدي لضعف تلك العضلة فجأة.

في نهاية سبعينيات القرن الماضي نقح الدكتور جون دايموند هذه الخاصية في تصنيف جديد أسماه علم الحركة السلوكية. وكان اكتشاف الدكتور دايموند المذهل، وهو ان العضلات قد تقوى أو تضعف بحسب المحفز العاطفي أو العقلي، السلبي أو الايجابي، المُعطى كما هو الحال مع المحفز المادي او الفيزيولوجي. فابتسامة أحدهم ستجعلك تشعر بالقوة، وسماع كلمة:

^{٢٠} - ديفيد ر. هاوكينز، المصدر السابق، ص ١٠.

(أنا أكرهك) ستشعرك بالضعف^(٢١).

في ملخص كتاب الدكتور دايموند (جسدك لا يكذب، ١٩٧٩)
اختبار ما توصل له ويشرح الطريقة:

ستحتاج شخصين للقيام بتجربة الكنسيولوجيا او حركية الجسم. أختَر صديقاً او فرداً من العائلة. سنسميه المُختَبَر . اجعل المُختَبَر يقف بشكل منتصب وذراعه اليمنى ممتدة إلى جانبه أما ذراعه اليسرى فمرفوعة بحيث تكون موازية للأرض. (لا بأس استخدام معاكس الايدي). قف أمامه وضع يدك اليسرى على كتفه الأيمن لتثبته، ومن ثم ضع يدك اليمنى على ذراعه اليسرى الممدودة فوق المعصم مباشرةً. وقل له أنك ستحاول دفع ذراعه اليمنى الى الاسفل بينما هو يقوم بالمقامة^(٢٢).

إذا كان يفكر بموقف ايجابي سيقاوم بقوة ولكن اذا ما فكر بموقف سلبي سوف تضعف قوته. لذلك يحكي الكثير انه مرّ بموقف مخيف سبب شلل في قدميه اجبره على التوقف ولكن الشجاع يواجه الموقف بأكثر خفة وحكمة.

إن هذه التقنية ولأول مرة في التاريخ البشري تؤمن أساساً موضوعياً لتبيان الحقيقة من الخطأ، ولو تم اختبارها على اناس بشكل عشوائي وعلى مراحل زمنية مختلفة. وقد وجدنا أن هذه الظاهرة القابلة للاختبار يمكن استخدامها كمقياس الى الوعي الانسان

٢١ - المصدر نفسه، ص ١١.

٢٢ - ديفيدر. هاوكينز، المصدر السابق، ص ١٢.

فتعطينا مقياساً لوغاريتمي للوعي، وقد وضع الدكتور هاوكينز بعد إكمال أبحاثه طريقة لقياس درجة صحة شيء ما على مقياس يبدأ من ال ١ وينتهي بال ١٠٠٠ حيث تكون الأرقام من ١ الى ١٠٠٠ مقياساً لمدى القوة المقابلة لمستويات الإدراك والوعي الانساني في جميع مجالاته الحياتية.

ولقد أكدت ملايين القياسات تلك الحقيقة ووضحت وجود طبقات لمستويات فيما يتعلق بالشؤون الانسانية، لتميط اللثام عن فروقات جديدة بالملاحظة بين القوة والاكراه والمميزات الخاصة لكل منهما وقادنا هذا لتفسيرات جديدة شاملة لسلوك الإنسانى بغية تحديد ومعرفة مجالات الطاقة الخفية التي تتحكم بتلك السلوكيات، وقد تم فحص سلم الوعي في ضوء الاكتشافات الحالية فيما يتعلق بالنظريات الحديثة في فيزياء الجسيمات والديناميكية واللاخطية لنظرية الفوضى.

وقد قدم جزء من العمل في الخطاب الرئيسي بالمؤتمر الوطني حول الوعي والإدمان في سان ماثيو بكاليفورنيا عام ١٩٨٥، وقد نشرت مؤسسة بروكريدج تلخيص له كأحد اعمال ذلك المؤتمر (تحت عنوان أبعد الإدمان، أبعد من الحدود لكاتبه شيرلي بورتون وليو كيلي عام ١٩٨٣) وقد عرض شريط فيديو توضيحي مطول من أربع ساعات في محاضرة مقامة عن الوعي والإدمان في المؤتمر

الوطني الثاني حول الوعي والإدمان والمنعقد في سان فرانسيسكو من ذات العام (٢٣) .

يمكن تطبيق هذا العلم على المجالات الأخرى الاجتماعية والسياسية والاعلامية.

حقول الطاقة من حيث قوة حقل الطاقة واتجاهه، كما هو مشار إليه بالسهم، فإن تلك الموجودة تحت مستوى الشجاعة عند ٢٠٠ تذهب في اتجاه الأسفل، أما تلك التي فوق الشجاعة فتذهب باتجاه الأعلى، فحقل الطاقة الذي يتجه نحو الأسفل فهو اتجاه سلبي لا تدعم الحياة ممكن تسميته (ضد الحياة)، أما تلك التي تتجه نحو الاتجاه الايجابي للحقيقية فهي تدعم الحياة وتعززها. مستوى حقل الطاقة يبدأ من (١٠٠٠-١) ومن (٦٠٠-١٠٠٠) يعد تنويراً ، سوف نذكر مستوى حقل الطاقة وفق مشاعر الوعي من السلبي الى الايجابي.

درجة الوعي عند (٢٠) العار: (٢٤) مستوى العار هو المستوى الأدنى والأكثر خطورة على الإنسان، قد جربنا كلنا شعور فقدان ماء الوجه، وشعرنا بالخزي، وممكن ان نجتاز هذا المستوى، ولكن ما ان يغرق الانسان في ذلك المستوى لن يجد سبيلاً الا في قتل نفسه احياناً، لذلك من يكون بهذا المستوى ولا يستطيع تجاوزه يحتاج

٢٣ - المصدر نفسه، ص ٢٢.

٢٤ للتوسع ينظر: ديفيد ر. هاوكينز، المصدر السابق، الفصل الرابع ص ٨٠-٩٤؛ ديفيد ر. هاوكينز، العلاج والشفاء، ترجمة د. محمد ياسر حسكي ومنال الخطيب، ط ١، دار الخيال، ٢٠١٧، الفصل الاول ص ١٩-٤٦.

الى معالج نفسي كي يجتاز هذا الشعور خاصة اذا ما تعرض الى اعتداء جنسي في الصغر يشعره بالخزي. بعض منهم يحاول تعويض الشعور بالعار بادعاء الكمال والصلابة، لكنهم غالباً ما يصبحون غير متسامحين ومتعصبين ومنقادين. ولأن الشعور بالعار يحط من مستوى قدر الانسان فإنه يعرض الشخص في هذا المستوى لمشاعر سلبية أخرى ولهذا فإنه غالباً ما يتسبب بفخر زائف وغضب وشعور بالذنب.

درجة الوعي عند (٣٠) الذنب: الشعور بالذنب يشيع في مجتمعاتنا كأداة للتلاعب والعقاب، ويظهر بقوالب مختلفة كتبكية الضمير ولوم النفس والمازوشية وكل اعراض اعتبار الشخص نفسه كضحية. الشعور بالذنب مرتبط بالشعور بالخطيئة وتصاحب هذا المستوى كره الذات، والعملية التي تحصل في الوعي هي عملية تدمير الذات، وهذا الشعور يكون عندما يحصل مكروه لشخص تحبه بسببك، أو عندما تقصر في واجب مناط اليك او تضيع فرصة ما.

درجة الوعي عند (٥٠) اللامبالاة : سمات هذا المستوى اليأس والقنوط ، العالم لا يعني لهم الكثير لا يتأثرون لأي محفز ولا يستجيبون على أية بارقة أمل، غالباً ما يعتبرهم المحيطون بهم عبء عليهم وعلى المجتمع.

درجة الوعي عند (٧٥) الأسى : مستوى الحزن والخسران والجزع، انها المشاعر التي اختبرها أغلب الجماعات البشرية، ومن

يبقى بهذا المستوى يعيش حياة ملؤها الندم والحرمان، فيها حداد دائم ، وفقدان وحسرة على الماضي، في مثل هذه الصدمات العاطفية يصل الامر الى إحباط مزمن ينتهي بالموت. وعلى كون الأسى مقبرة الحياة، إلا انه يبقى أفضل حالاً من اللامبالاة. وعندما يبدأ شخص مصدوم مصاب بالأسى بالبكاء سنعرف حينها بدأ بالتحسن. حالما يشرعون بالبكاء سوف يعودون لتناول الطعام من جديد.

درجة الوعي عند (١٠٠) الخوف : في هذه الدرجة هنالك طاقة أكثر بكثير مما سبقها ، والخوف من الخطر أمر صحي طبعاً. ويشكل دافعاً لأفعال لا عد لها، فالخوف من الاعداء، ومن المرض، والشيوخوخة، والموت، ومن هذه النقطة يبدوا العالم خطراً، مليئاً بالتهديدات والمهالك، كما يعد الخوف أداة مفضلة للقوة الحاكمة في السيطرة على شعوبها من خلال الانظمة القمعية والشرطة السرية. والشعور بعدم الامان هو المحرك الرئيسي للسوق، فالإعلام يلعب على وتر الخوف ليزيد الحصص السوقية. والخوف يمنع تطوير الذات ويكبح الشخص والعقل بالتأكيد. ولأنك تحتاج الى طاقة ايجابية للتخلص من هذا المستوى فإنك بحاجة لمساعدة الآخرين، وهذا هو السبب الذي يجعل الشعب الخائف يبحث عن القادة الأقوياء الديكتاتوريين في الغالب، الذين يمنحونهم شعوراً بالأمان والخلاص.

درجة الوعي عند (١٢٥) الرغبة : هنالك طاقة أكبر في هذه الدرجة، الرغبة هي محرك الانسان في مختلف نشاطاته بما في ذلك

الاقتصاد. الرغبة هي من تقودنا لبذل عظيم الجهد بغية تحقيق أهدافنا ونيل ما نستحق. فالرغبة بالمال، والمكانة والسلطة هي من تدير حياة الكثير من أولئك الذين تجاوزوا دافع الخوف الذي يقيد الحياة ويهيمن عليها. والرغبة هي مستوى من الادمان، حيث تصبح الرغبة شغفاً أكثر أهمية من الحياة نفسها، فالبعض قد يدمن الرغبة في جذب الانتباه ما يجعل الآخرين يبتعدون عنه بسبب مطالبه المستمرة، وكذلك ان الرغبة بالقبول الجنسي قد أنتج مصانع كاملة من مستحضرات التجميل والموضة والأفلام. الرغبة تعني تكديس الطمع، فما ان يقبل برغبة حتى يستبدلها برغبة أخرى ولهذا يظل لدى المليونير هاجس تجميع المزيد والمزيد من الاموال. ويمثل هذا المستوى عالماً محبباً من الرغبات التي لا تنتهي، ولذلك يسرون في الشارع ويرون كلّ الأمور التي يريدونها. يرون السيارات التي يرغبون، والجمال الذي يرغبون فيه، المكانة، المناصب، والمباني التي يرغبون فيها. يحسدون الآخرين على ما يملكون. فالمزيد والمزيد من ملايين الدولارات، لا تجلب السعادة. إنّ حقيقة امتلاك خمسين مليون دولار لا تنفع، لأنّ الرغبة والاحتياج إلى المزيد من القوة لا تشبع. وعلى الرغم من ذلك فإن الرغبة هي حالة أعلى من الاسى والحزن فبغية أن تصل إلى شيء عليك أن تمتلك الطاقة لتريده أولاً.

درجة الوعي عند (١٥٠) الغضب : على الرغم من كون الغضب يقود الى القتل والحروب إلا أنه يبتعد عن تعمد قتل الذات

كأغلب المستويات التي سبقته. للغضب وجهان أحدهما مدمر لتخطي الخوف والآخر معمر، عندما يخرج الناس من مستوى اللامبالاة والاسى والحزن لتخطي الخوف، يشعرون بالحاجة الى التغيير، فتقودهم الرغبة بالإحباط، والذي يقودهم للغضب، والغضب بدوره من الممكن أن يكون نقطة ارتكاز تمكن المضطهدين من الانطلاق للحرية، فالغضب من الظلم الاجتماعي والخداع واللامساواة أدت الى نشوء حركات عظيمة نتج عنها تغيرات في بنى المجتمع. ولكن الغضب يعبر عن نفسه بالاستياء والانتقام لذلك فهو خطير وزائل. ويعيش الغاضب في عالم من احتمالات لا تنتهي لنشوب حرب أو نزاع، ويرى كل شيء كمنافسة، وليس كعمل تعاوني. والغاضب الذي تثور ثائرتة سيؤدي بنفسه للكره الذي له أثاره المدمرة على حياة الشخص بكل جوانبها.

درجة الوعي عند (١٧٥) الفخر: هذا المستوى هو الغالب بين معظم البشر في هذا الوقت، وهو ما يجعلهم يشعرون بالإيجابية حال إدراكهم له على عكس سابقه. هذا الشعور جيداً ومحبذاً لدى المجتمع، فهو يرتفع بك بعيداً عن الذنب والخوف والعار، ولكن اذا ما قارناه بالمستويات الأعلى فلا يعد صحيحاً أو كافياً وما زال سلبياً لوقوعه تحت الدرجة الفاصلة. إنّه جيدٌ مقارنةً بما دونه فقط. لكنه ما زال دون الدرجة الحرجة ٢٠٠.

لقد سمعنا إنّ (الغرور يسبق السقوط) وهناك الكثير من الامثلة المشهورة في التاريخ تُشير الى ان الغرور هو موقف شديد الهشاشة مثل (الغطرسة) من الممكن أن يكون الغرور مفيداً، كونه يملك من

الطاقة أكثر بكثير من المستويات الأدنى من الوعي. إنَّه يعبّر عن نفسه في الحياة اليومية على شكل غطرسة، واحتقار، وتهكم. نقول عن الشخص صاحب الغرور إنَّه ذو رأس مُتورّم، إنَّه غير قابل للتعليم، ولا يستطيع أن يُنصت، ويمتلك تفكيراً مُنغلقاً. ويضع الشخص دائماً في حالة مستمّرة من الدفاع عن كونه على (حق) ولذلك لا بدُّ أن يكون العالم كله على خطأ. تتبدّد الطاقة في الدفاع الذي لا نهاية له. إن أحد أسباب الغرور بالخوف المُستتر. ما إن يُواجه المرء الخوف، حتى يتمكن من التخلي عن الغرور. تميل هذه الحقول السلبية إلى تعزيز بعضها البعض، ونادراً ما تحدث وحدها. ويهيمن أحدها، ولكنّها جميعاً تُغذي في الواقع بعضها البعض، كي يطغى الخوف عند شخص ما على الغضب، او يكون الغضب طاغياً على الغرور، أو يكون الخوف عند المرء طاغياً على الحزن وهكذا دواليك. إنَّها تميل جميعاً إلى أن تعزّز بعضها البعض، بحيث يكون الانزعاج العاطفي عادة مُكوّناً من تركيبة من كل حقول الطاقة السلبية هذه.

الوعي عند درجة (٢٠٠) الشجاعة : انها الدرجة التي تفصل الزيف عن الحقيقة، الإيجابي عن السلبي، الإكراه عن القوة، هنا يبدأ عقلك بالانفتاح والاستكشاف، والانجاز، والصبر والتحمل. كل من هو ادنى هذه الدرجة يستبصر العالم على أنه يائس وبائس حزين ومرعب ومريع، ولكن هنا ستره تحدياً، مثيراً، ومحفزاً. في هذا المستوى تتخلص من الغطرسة والغرور، وتعترف بانك عاجز امام أمرٍ ما، وبدل ان تظهر الضعف تغدو قوياً فجأة. هنالك طاقة للتعلم

ومهارات جديدةً، تنمية تعليمك ومعارفك واستحداث اهداف حياتية تسعى لها. ستواجه مخاوفك وستحاول حلها أو التقدم رغباً عنها. التوتر لن يزعزعك كما فعل من قبل، والعقبات التي تعرقل الدرجات الأقل لن تقف في وجهه من بدأ طريق القوة الحقيقية. في هذه المرحلة ستمنح طاقةً للعالم بقدر ما تستهلك، على عكس جماعات وأفراد المستويات الدنيا الذين يستهلكون طاقة المجتمع ككل دون مقابل. ولأن إنجازاتك ستلقى استحساناً ولأنك ستشعر بالرضا فإنك ستعزز إيجابياتك وتعمل على شخصك بشكل أفضل.

درجة الوعي عند (٢٥٠) الحياد: في هذا المستوى تبدأ الإيجابية في الحلول فيك، لأن الشخصية فيه تبدأ بالتخلص من سمات المستويات السابقة المتعصبة التي ترى كل شيء إما أسود أو أبيض. هنا تنطلق التعددية التي تخلق التنوع والاختلاف، وهنا ترتقي فوق الاضداد، تبتعد عن إطلاق الاحكام المتعسفة وتصبح أكثر مرونة في التفكير والعيش، فأن تكون حيادياً يعني أن تكون غير مرتبط نسبياً بالنتائج، فلا تهتم كثيراً للفشل أو الخوف أو التوتر.

من السهل التعايش مع الناس في هذا المستوى، فالناس سيشعرون بالأمان بالوجود بقربهم والتعامل معهم لمن هم بمستوى الحياد. وذلك لأنهم غير مهتمين بالصرعات والمنافسة او الشعور بالذنب، فهم هادئون ومرتاحون نفسياً. فالسلوك في هذا المستوى، يكون غير حكيم ولا يؤدي الى أية حاجة للتحكم بسلوكيات الآخرين. ولأن المحايدون يقدرون الحرية فمن الصعب التحكم بهم.

الوعي عند درجة (٣١٠) الاستعداد : في هذا المستوى، يصبح تقدير الذات مرتفعاً فطرياً ويتم تعزيزه من خلال فعل المجتمع الإيجابية التي تأتي على شكل الإعجاب والتقدير والثواب. إن الاستعداد معاطف ومستجيب لحاجات الآخرين والناس، واصحاب هذا المستوى يكونون (بناة) للمجتمع و(مساهمين) به. وقدرتهم على استعادة توازنهم بعد مرورهم بالشدائد وإمكانيتهم على التعلم من التجربة، فإنهم يميلون الى ان ينموا قدرتهم على تصحيح أغلاطهم ذاتياً، ولأنهم سمحوا برحيل الفخر والكبر فإنهم يصبحوا على استعداد للنظر في عيوبهم الخاصة والتعلم من الآخرين، حيث يصبح الناس في هذا المستوى طلبة متوفقين لديهم القابلية على التعلم بسهولة، ويمثلون مصدراً كبيراً للقوة للمجتمع.

درجة الوعي عند (٣٥٠) القبول: في هذا المستوى يحدث تحول كبير بإدراك المرء لكونه مصدر وسبب كل ما يختبره في حياته. وتحمل هذه المسؤولية يعد فيصلاً في هذه الدرجة من الوعي التي يبدأ فيها الشخص بالعيش بتناغم مع قوى الحياة. وفي هذا المستوى تحدث قفزة كبيرة تستعيد قوة الشخص التي تكتمل هنا مع الإدراك بأن مصدر السعادة تنبع من الداخل، والفرد بهذا المستوى القبول، لا يهتم بتحديد ما هو صحيح وخاطئ بل يحاول إيجاد حلول للمشاكل الواقعة بالطريقة الأمثل.

لا يسبب العمل الشاق عدم راحة او فزع، وتحل الأهداف بعيدة المدى محل القصيرة، ويصبح الانضباط والبراعة هما البارزان. في هذه المرحلة سندرك أن الآخرين لهم حقوقهم كحقوقنا، نمجد

المساواة على عكس ناس المستويات الدنيا التي تعتنق التعصب،
وفيها نرى التعددية في المجتمع والتعايش هي شكل من اشكال
الحلول للمشاكل الكبرى. فنتحرر من التزمّت والعنصرية وندمج مع
بعضنا بدل أن نرفض الآخر.

الوعي عند درجة (٤٠٠) العقل: عندما تتجاوز عواطف
المستويات الدنيا فإن الذكاء والعقل من سيتصدر الواجهة. فالعقل
قادر على التعامل مع كميات معقد من وضخمة من المعارف التي
يوظفها ليحقق تقدماً سريعاً مما يتيح له اتخاذ قرارات صحيحة
ويصبح قادراً على فهم العلاقات المعقدة ويمسي حاد التمييز وخبيراً
في استخدام الرموز كمفاهيم مجردة. هذه الدرجة هي درجة العلم
والطب والمقدرة على فهم الامور المعقدة، وفيها التعليم والمعرفة
هما المبتغى الدائم والأساسي، الفهم والمعلومات المتاحة هما
الأداتان الرئيستان لتحقيق الانجازات. إنه مستوى الحاصلين على
جوائز نوبل والقادة الكبار وقضاة المحاكم العليا.

تجاوز هذا المستوى غير شائع نسبياً، ومن يتعداه من البشر لا
يتجاوزون ٤%.

الدرجة عند (٥٠٠) الحب: ليس الحب ما تتداوله الاعلام
والناس عامةً، فما يشيرون إليه بهذا المسمى هو شعور عاطفي
مزيج من الانجذاب الجسدي والرغبة بالتملك والسيطرة وهو
إدمان بالإثارة الجنسية والميل لشخص الآخر، وغالباً ما يكون

شعوراً متذبذباً يضمحل بعد فترة من الزمن. عندما يوضع على المحك فإن غضباً عارماً يظهر أو اتكالية كاملة. إن الكره ينبع من الفخر والكبرياء لا الحب. وفي تلك العلاقات فإنهم غالباً لا يختبرون الحب حقاً. فالدرجة ٥٠٠ تُحدد بتطور الحب غير المشروط غير المتبدل والراسخ. وهو ليس عرضة للتذبذب والتغير لأن مصدره هو داخل الشخص، فلا يقوم على عوامل وسمات خارجية. الحب وهو حالة كينونة، وهو شكل من اشكال الحياة وبه ندعمها وبه نمسي غفورين وبه نرفع من شأننا وشأن الآخرين ونحقق أسمى الأعمال بدافع نقي. وهذه الظاهرة الشعورية الكيانية المجردة يمكن التدليل عليها وقياسها بمدى تواجد هرمون الاندورفين في الدماغ. يركز الحب على كل ما هو خيّر في الحياة وينمي ما هو ايجابي، يعالج السلبية بدلاً من مهاجمتها، إنه مستوى السعادة الحقيقية.

الوعي عند درجة (٥٤٠) الفرح : كلما اصبح الحب لا مشروطاً تم اختباره كفرح داخلي. وهذا ليس فرح مفاجئ مؤقت ناتج عن الانتشاء بعوامل خارجية، بل شعوراً دائماً يرافق كل افعالك، الفرح يصدر عن ذواتنا في كل لحظة نحياها بدلاً عن أي سبب خارجي، ما يميز هذه الدرجة هو امتلاك صبر هائل، والجلد على مواجهة كل ما هو سلبي. سمته هي العاطفة، والناس فيها لهم اثر الجلي على الآخرين، فهم قادرون على نشر الحب والسلام بنظرة عين.

قد يراك الناس كمعجزة بينهم ولكن طاقتك بأكملها هي طاقة الكون وليست خاصة بك. ستختبر حساً بالمسؤولية تجاه الآخرين مختلف عن ذلك الذي في المستويات الدنيا. وستمتلك رغبةً لنفع

الحياة بأكملها بدلاً عن أشخاص بعينهم فقط. القدرة على محبة الجميع في آن واحد تعود لمعرفة أنه كلما أحببت كنت قادراً على الحب أكثر. ولكن قلة من الناس من يبلغونه، ومن يبلغ الحب غير المشروط عند الدرجة ٥٤٠ هم 0.4% فقط.

الوعي عند درجة (٦٠٠) السلام : إن حالات الاستنارة عند تدرج ٦٠٠ وما فوق تكشف كمال وجمال الحياة يفوق الوصف، والاختبار لجوهر الحياة وطبيعتها، والجمال الذي لا يوصف لجميع صور التعبير عنها. إنَّه ليس مجرد جمال فني يبعث السرور في جميع الحواس، وإنما الجمال الجوهرى للخلق. يمكنك أن تشعر وتذكر تلك الحالة عندما تتأمل أعمالاً عظيمة في الفن او الموسيقى أو العمارة تساوي على مقياس الوعي ما بين ٦٠٠ و٧٠٠، ستنقل بوعيك لدرجات عليا بشكل مؤقت وتذكر الوجود كاملاً دون التقيد بالزمن والمكان.

درجة الوعي عند (٧٠٠-١٠٠٠) الاستنارة: إنه مستوى أكثر الناس رفعة، الذين توحدوا مع المبادئ الروحانية الأسمى وتبهم البشر عبر الزمن . أنه مستوى الإلهام بأبهى وأقوى صوره. فيتجاوز الأنا ويعلم الآخرين كيف يفعلون ذلك. إنه على ذروة الوعي البشري القصوى. تعاليمهم ترتفع بوعي الجماعات البشرية عامةً. ان تكون في تلك المرحلة يعني أنك في النعيم وفي سلام مطلق وفي حالة تفوق الوصف والكلمات. فيه يتجاوز وجود المرء الزمان والافراد ولا يُعرف بـ (أنا) يرى الجسد كأداة للوعي يتواصل من خلالها. تعود

للأصل الجوهر الكلي الأولي للوجود، فتندثر الازدواجية ويحقق التوحد التام.

من وصل لهذا المستوى هم من نشروا العقائد وأسهموا في تغير العالم.

يمكنك ان تتخيل معي كم نسبة الناس في العراق تحت مستوى الطاقة (٢٠٠) ؟ لا أستطيع ان اجزم بالنسبة المئوية ولكني متيقن ان النسبة هي الاكبر في ظل الفقر والجهل والفوضى والظلم والفساد وانعدام الامان وضياع الحقوق، قد يستغرب مَنْ هو بمستوى طاقة (٢٠٠) فما فوق كيف يشاهد اناس في مستوى (٥٠) يعيشون اللامبالاة واليأس والاحباط الى حد كره أنفسهم وابتذالها و السخط على المجتمع، تسمع ممن هم بمثل هذا المستوى يقولون أن العراقيين لا ينفع معهم سوى الابداء الجماعية بقنبلة نووية او كيمياوي غاضبون حد القنوط والتدمير، وما يثير الاستغراب أكثر النسبة الاعظم بالمجتمع يمجد المستويات دون (٢٠٠) مثلا الشعور بالذنب فضيلة، واللامبالاة واليأس حكمة، والحزن والاسى شاعرية وجمال وذوق، والخوف نوع من الحذر، والرغبة حرية وانفتاح، والغضب شجاعة ورجولة، والفخر هو حق وثقافة.

ولا تتعجب عندما تشاهد مجموعة من الناس يلهثون وراء شخص متكبر ومتفاخر وبدون استفادة او مصلحة شخصية لأنهم في مستوى ادني فيكون جاذب لهم. فمع هكذا روح ووعي وثقافة

اجتماعية تمجد هذه المستويات نصبح مجتمع مدمر ومخرب
لنفسه بل البعض يحاول ان يصور العراقي والعراق عار وخزي امام
المجتمعات الاخرى وبكل حسن نية معتقداً ان بث هكذا مشاعر
تساعد ان تدفع للأمام، والادهي يحاول البعض أن يصف إنَّ
العشيرة أو المدينة الفلانية قبل مئات السنين او الاف السنين
اقدمت على فعلة شنيعة فعليك ان تشعر بالخزي والعار او الشعور
بالذنب وكأنك انت من ارتكبت الجرم لأنك محسوب عليها، او
يتفاخر ويحمل غطرسة وتهكم على الدول الأخرى لأنه قبل الاف
السنين كان صاحب حضارة وتفوق بالرغم من انه يحتاج ان يتعلم
من تجاربهم النافعة في بناء بلدانهم.

ومن السهولة ان تبث القنوات الاعلامية اخباراً وثقافة تصنع
شعور بحقول طاقة متدنية لتجعل الشعب قابلاً في ضعف يصعب
تغيره، فمن يقود الانسان و المجتمع مشاعره قبل أي شيء حتى
العقل يتحول الى اداة حمقاء عندما يكون درجة الوعي بمشاعر
هابطة، بذلك يمكنك ان تقيم كلاماً معيناً او فكرةً ما او كتاباً ما أو
خطاباً مرسلأ لك او اي منشور في التواصل الاجتماعي او عند متابعة
فيديو على اليوتيوب في مدى تأثيرها وجعلك في حقول طاقة عالية
أو واطئة كما تحتاج الى متابعة مشاعرك كيف تتفاعل بشكل ايجابي
او سلبي لأن من الممكن ان يكون الخلل فيك وليس بالآخر.

نحتاج اولاً الاعتراف بالخطأ والنقص وتشخيص الخلل والسعي
لوضع الحلول كي نغير. نشاهد كيف ان الدول المتقدمة بالرغم من
إنَّ شعبها لا يخلو من مستويات متدنية بدرجة الوعي لكنها بالنسبة

لنا مستقرة اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، وفي تطور نحو البناء والاعمار والامن والاستقرار، يكثر لديهم الفنانون واصحاب الابتكارات والعلماء والمربين والمفكرين لأنهم شجعان وحياديون ومستعدون لبذل العطاء ومحبون يسعون بكل صدق واخلاص في بناء جيلاً شجاعاً يستطيع ان ينهض بالوطن نحو الافضل.

قد يموت كثير من الناس ولا يصل الى مستوى حقل طاقة (٢٠٠) فما فوق الا في لحظات تغادر اسرع من الريح، تغطيهم طاقة سلبية على الدوام، لذلك البعض يقصد المخدرات طالباً العون في رفع معنوياته وكسب رضا للذات وطاقة أكبر ولكنها لا تملك بحد ذاتها القدرة على جعل الانسان ان يشعر بتلك الحالة العليا من الطاقة بل تأثيرها هو فقط يحجب حقول الطاقة الضعيفة مما يسمح بتجربة حقول عليا من الطاقة. فبما ان غالبية الناس محاطون بحقول الطاقة الاضعف كالتوتر والخوف والغضب والسخط وغيرها، فنادرًا ما يشعر الشخص بشعور خالص، ومن الصعب مثلاً الشعور بالحب دون الخوف أو التمتع بشكل كامل، فما ان يختبر الانسان هذه المجالات المرتفعة لن ينساها أبداً وسينشدها ما حيي^(٢٥). ومن ثم ينشد المخدرات بكل وسيلة مستعد ان يسرق ويقتل و يبيع عرضه كي يحصل على مستوى عالي من حقل الطاقة ولكن يلاحقه ادنى مستوى طاقة عندما يغادره تأثير المخدر قد يصل دون (٢٠) من الطاقة فيموت أو ينتحر اذا لم

^{٢٥} - ديفيد ر. هاوكينز ، القوة مقابل الاكراه (العوامل الخفية خلف السلوك البشري) ، ص ١٠٢ .

يحصل عليه طبعاً حسب مستوى الادمان والمخدر مثلاً مخدرات
الهيروين الاقلاع عنها بشكل مباشر دون معالجة طبية قد يؤدي الى
موت المدمن، قد قرأتم في القصص كيف تكون الكآبة في اعلى
مستوياتها عندما يفقد المخدر تأثيره، فالمشاعر السلبية التي
حجبها المخدر تظهر اكثر عنفاً وقوةً ، فنوبة الكآبة بأعلى مستوياتها
والضجر وكره الذات يجعل الانسان عاجزاً على ان يؤدي اي عمل و
يكون عدواني جداً ، وكذلك الخوف من السجن، ويخشى النفور من
الاهل والمجتمع اذا ما علموا بادمانه، اما اذا كان يتعاطى بعننية
فلاستبعاد الاجتماعي كفيل ان يجعله بحالة لا يحسد عليها، أو
ينتظره الموت بجرعة زائدة لأن المخدر يفقد تأثيره اذا ما طالت
فترة التعاطي، فكلما زادت الجرعة زاد رفض الجسم لها لأنه يشكل
خطراً عليه. ويعتقد المتعاطي ان زيادة كمية المخدر كفيل بالشعور
الجيد لكنه يخيب امله الى ان يأخذ جرعة زائدة تؤدي الى وفاته
وهذا الكلام أكده المتعاطين بأنهم يفقدون تأثير المخدر مع اطالة
فترة التعاطي والادمان، فيكون تناول المخدر ليس من اجل الشعور
الجيد بل بسبب ما يحصل بعد فقدان تأثير المخدر من اضطرابات
نفسية وكآبة وضجر وعدوانية.

يقترح دكتور هاوكينز أن مكافحة المخدرات لا تقتصر على
القاء القبض على تاجر المخدرات لأن من الممكن ان يأتي اخر،
مشكلة المخدرات الاجتماعية تحتاج الى نهج اجتماعي يقيس على
درجة وعي ٣٥٠، إلا أن برامجنا الحالية المستخفة في مكافحة

المخدرات تقاس بدرجة وعي ١٥٠ فقط. ولهذا فهي غير فعالة والاموال التي تنفق عليها هباء^(٢٦).

والطريقة الناجحة في شفاء مدمن المخدرات ان يصل بمستوى درجة الوعي تفوق (٢٠٠) الشجاعة، كي يتمكن من معالجة نفسه لأنه في المراحل المتقدمة من الوعي يتعلم الشخص الذي أدمن ان السعادة تنبع من الداخل وليس من الخارج فيمكنه ان يعيش بسلام مهما كانت المحن. وهنا يحتاج الى معالج نفسي فهو الاكثر خبرة في امكانية جعله بمستويات عالية من الوعي تمكّنه من مواجهة اخطائه والتسامح مع نفسه والاستعداد لتقبل الحياة و امكانية العيش بسلام وسعادة بدون المخدرات، ولكن ثقافة المجتمع في العراق لا تؤمن بالطبيب النفسي والمرشد النفسي، مع العلم نحن بأشد الحاجة الى هذا الاختصاص ليس للمدمنين فحسب، بل لكل الاشخاص غير قادرين ان ينعموا بالحياة، ويعيشون بمستوى وعي يفوق (٢٠٠). لا ينكر اننا نعيش في ظروف صعبة جداً، ولكن العوائق نفسها التي نشكوها قد اجتازها الكثيرون بنجاح، لأنهم عاشوا الحياة بشجاعة ومسؤولية، لأن الصعوبات والتحديات جزء طبيعي في الحياة.

^{٢٦} ديفيد هاوكينز، (العوامل الخفية خلف السلوك البشري)، ص ١٠٥.

جدول خريطة الوعي (٢٧)

| عملية الوعي | مشاعر الوعي | مقياس الوعي | مستوى الوعي | نظرة الوعي للحياة | نظرة وعي الانسان الى الله |
|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------------|---------------------------|
| وعي خالص | تفوق الوصف | ٧٠٠- ١٠٠٠ | ↑ تنوير | كائنة | الذات |
| تنوير | نعمة وبركة | ٦٠٠ | ↑ سلام | مثالية | كل شيء |
| تحول | سكينة | ٥٤٠ | ↑ فرح | كاملة | واحد |
| رؤيا | إجلال | ٥٠٠ | ↑ حب | كريمة | محب |
| استخلاص | إدراك | ٤٠٠ | ↑ عقل | هادفة | حكيم |
| تجاوز | تسامح | ٣٥٠ | ↑ قبول | متناغمة | رحيم |
| عزيمة | تفاؤل | ٣١٠ | ↑ استعداد | واعدة | ملهم |
| تحرر | ثقة | ٢٥٠ | ↑ حياد | مرضية | قادر |
| تقوية | إثبات | ٢٠٠ | ↑ شجاعة | ممكنة | غفور |
| انتفاخ | استحقار | ١٧٥ | ↓ فخر | متطلبة | غير مكترث |
| عدوانية | كره | ١٥٠ | ↓ غضب | معادية | ثأري |

٢٧ - ديفيد ر. هاوكينز ، (العوامل الخفية خلف السلوك البشري) ، ص ٧٧.

| | | | | | | |
|---------|------|-----|---|----------------|----------------|-------|
| استعباد | تعطش | ١٢٥ | ↓ | رغبة | مخيبة لأمال | منكر |
| انسحاب | قلق | ١٠٠ | ↓ | خوف | مفزعة | عقابي |
| جزع | ندم | ٧٥ | ↓ | أسى | مأساوية | مهمل |
| تنازل | قنوط | ٥٠ | ↓ | لامبالاة | مستحيـ ة | مُدين |
| إهلاك | لوم | ٣٠ | ↓ | شعور بالذنب | فاسدة | منتقم |
| إقصاء | خزي | ٢٠ | ↓ | عار | تعيسة | مزدر |

أجعله قوياً

بين الاكراه والقوة يكمن النجاح والفضل في التربية، الشائع في التربية في العراق ممارسة الاكراه بحيث يجبر ابنه على ان يكون ضمن مستوى سلبي من الشعور بالعار او الذنب او الحزن او الخوف او الرغبة والغالب مستوى الخوف ظناً منه سوف يدفع به نحو الامام، ولا يدرك أنه بهذا الاسلوب سيجعله بمستوى متدني من الطاقة من ثم هو اقرب الى الاحباط والقلق والتوتر وحتى الكآبة. سأروي لكم قصة مع أبنّي. كان مستوى الاهتمام والفهم للدراسة متدني عنده، ويفكر باللعب أكثر من التعليم في الاول الابتدائي لا يستجيب مطلقاً فاذا كان يحتاج الى نصف ساعة لفهم مادته الدراسة نبقى ندرسه ساعتين، في يوم من الايام غضبت منه جداً كما تعلمون مستوى الغضب تدميري فمسكت العصا وضريرته بقسوة وبطريقة جعلته يعيش الخوف بل الرعب، تدخلت جدته، وقالت سوف اتكفل بتعليمه ووبختني على فعلتي، طبعاً من المستحيل ان يتقبل أن ادرسه مرة اخرى، تكفلت أمه بتعليمه، لم يتغير مستواه التعليمي بالرغم من خطة التخويف، فعندما لا يستجيب لحفظ واجبه البيتي تهدده امه بان والدك سوف يقوم بتعليمك، وهو يظهر علامات الخوف والتوسل لها كي لا تخبرني عن ضعف انسجامه مع المدرسة، نجح من الاول ابتدائي بمستوى عادي، في الثاني ابتدائي نفس المشكلة في تدني اهتمامه للدراسة والصراخ عليه وتهديده من قبل امه مستمر، في يوم ما جاء يحمل دفتره في احد

الامتحانات وكان تقديره (١٠ من ١٠) في الاملاء لأول مرة في حياته ما ان شاهدت الدفتر حتى حزنته بعاطفة قوية وفرحت له بصدق ورحت امدح به واشجعه، اعترافي بتميزه و ثقتي بقدرته على التفوق دفع به ان يكون من الاوائل في المدرسة لأن في ذلك اليوم قد تدفق هرمون السعادة بكمية غير معهودة جعله يشناق لهذا الشعور بقوة، وصار مدمن عليه بهوس كبير يتوق للتفوق كي يجرب هذا الاحساس، واليوم قد اكمل الثاني متوسط ولم ينزل معدله عن (٩٠) وهو شخصياً اعترف لي عندما كان في الاول متوسط، بأن فرحي له وحضني اياه في الثاني ابتدائي كان العامل الرئيسي في حبه للمدرسة وشوقه للتفوق، ولكن هذا التشجيع لابد ان يكون في محله وفي وقته المناسب عندما يكون هو بحاجة له حقاً قد تقوم بعشرات المواقف من الدعم والتشجيع كي تنجح واحدة. كلنا بحاجة الى القوة كبيرنا وصغيرنا لنجتاز اختباراتنا بالحياة وليس الى الاكراه، ونريد ان تنبع القوة من داخلنا وننشد السعادة، فالطريقة السليمة هي الجهد والصبر والتحمل في سبيل زرع الثقة بالنفس بدل زرع الخوف والشعور بالذنب لدى الطفل والمراهق فاستبدل التشجيع بدل النقد، لا ينتظر الابن من الاب والطالب من المعلم ان يخبره ان مستواه التعليمي متدني بل ينتظر ان تعطيه حل يشجعه ويدعمه في تغير مستواه واذا كنت لا تمتلك طريقة تعطيه القوة تغير حاله فلا تعطيه النقد والتوبيخ لتشعره بالعار او الشعور بالذنب او الاسى او الخوف فهذا يؤدي الى انتكاسة حاله أكثر .

سمات المراهق

هناك سمات سلبية للطفل لا يحق للأم ان تنزعج منها لأنه لا يستطيع ان يتفادها مثلاً لا يحق للأم ان تنزعج وتصرخ على طفلها الذي عمره ستة شهور لأنه تبول على نفسه، أو تصرخ وتوبخ ابنه لأنه لا يعرف الاكل وعمره خمسة شهور، كذلك للمراهق سمات سلبية لا يمكن ان تنزعج منها والا سوف تسوء اكثر فأصبر لأنها ستزول مستقبلاً، ومن سماته السلبية^(٢٨):

- ١- يكره ويعادي من ينتقده.
 - ٢- يتلذذ بإهانة القدوة.
 - ٣- يستمتع بتكسير الأوامر.
 - ٤- يحب الانفراد برأيه وفرض رأيه على الآخرين لأنه يريد ان يثبت انه كبير.
 - ٥- يحب ان يفعل أشياء تشعره بأنه كبير.
- على الاب والام إدراك ذلك والتحضير للتعامل معه كما تقوم الام بتحضير حفاظات وغيرها للمولد الجديد كذلك عليهما أن يعلماه عند الصغر ان الام والاب قيمة عالية جداً فعندما يكسر الأوامر أو يحاول يهين امه أو أبوه عند المراهقة يأنبه ضميره بالتالي عليهما ان

^{٢٨} - <https://www.youtube.com/watch?v=G9VE8MQz4vU&t=994s> كيفية

التعامل النفسي مع المراهقين بطريقة ذكية/ الدكتور أحمد عمارة

يمتلك المعرفة اللازمة في كيفية التربية عند الصغر والمراهقة، لا لوم المراهق على تصرفاته.

للمراهق مميزات ايجابية:

- ١- يعشق من يمدحه: التشجيع مهم جداً لكل الاعمار والمراهق بالخصوص.
 - ٢- ضميره صاحي جداً جداً جداً يأنبه بشدة لكنه لا يُظهر لأنه يريد ان يبين بأنه كبير.
 - ٣- حالة عالية من الوفاء لمن يمدحه ويقدره.
 - ٤- يدين بالولاء لمن يراه كبيراً، أي يعامله على أنه كبير و يمقت من يعامله كطفل.
 - ٥- يحب أن يحافظ على أي صورة ايجابية يراه الناس عليه.
- يستغرب الاب والام لماذا ينجذب ابنهما لأصدقائه ويسايرهم بالشر والخير. والسبب بسيط لأنهم يمدحوه ويشجعوه أكثر مما ينتقدوه، ويحتضنوه بحب وحنان مما يسمحوا بتدفق هرمون السعادة لديه وترتفع مستويات طاقة الوعي فيكون مملوء مرحاً ومتعة معهم. أجمل شيء في الحياة عندما تعاشر شخص يتقبل عيوبك ويواسيك ويساندك عند الشدة ويراعي مشاعرك ويدعم هوياتك وطموحك وذلك يتوفر في الصديق أكثر مما يتواجد عند الاهل.

لذلك على الاب والام اول ما تبدأ مرحلة المراهقة لبناتهم من ١٠-١٢ وعند الابن من ١٣-١٥ عليهما:

- ١- وقف الانتقاد فوراً. لأن أي نقد سلبي من الام او الاب يعاند ويقوم به حتى يشعر بانه كبير وحر بما يقوم به ولا يحق لأحد أن يمنعه. بالتالي يميل بقوة الى العناد وعمل ما ينتقدوه.
- ٢- مدح بكثرة لكل شيء إيجابي يقوم به كي يحبه ويركز عليه.
- ٣- من سمات المراهق يحب البحث عن ذاته ويرغب في تشكيل هوية، ويميل الى الجنس الاخر ويميل لاكتشاف كل المعلومات عن الجنس الآخر، فيكون لديه فضول كبير لمعرفة تلك المعلومات، فلو ان الاب والام يعرفون عن تلك السمات وتعاملوا معه بشكل صحيح واعطوه المعلومات بطريقة صحيحة علمية بما تتناسب مع عاداتنا الاجتماعية سوف يشبع، وتكون شخصيته متوازنة، فلو وجد الاخفاء وعيب وهذا لا يجوز، سوف يزداد عنده الفضول وبالتالي الرغبة بالجنس الاخر تكبر ويقع في مرحلة حب المراهقة وستناوله اكثر تفصيل لاحقاً.

هرم ماسلو للاحتياجات الانسانية: لو طبق الاهل هذا الهرم معظم مشاكل الابناء ستزول، وفيه خمس احتياجات على الاب والام تلبيتها للمراهق:

- ١- **الاحتياج الفسيولوجي:** وهو الاهتمام بالأكل، والشرب، والمأوى الصحي. والنوم، والملبس. وقد قرأتم كيف ان الاكل الصحي والنوم الكافي يساعد في افراز هرمونات السعادة ومن الاطعمة المحفزة لها " الشكولاتة الداكنة، جوز الهند، الطماطم، اللبن، الحليب، المأكولات البحرية، العسل، النشويات، السبانغ،

الثوم، البيض، الفلفل الاحمر، الموز، الكيوي، البنجر الاحمر، المكسرات).

٢- **الاحتياج الى الامان:** فهنا عندما يصرخ الاب أو الام بوجه الطفل، ويعنفوا، ويضربوا، ويهددوا، أو يطردوه من البيت، وينسفوا عنده هذا الاحتياج، وهذا يؤدي الى مشاكل كثيرة.

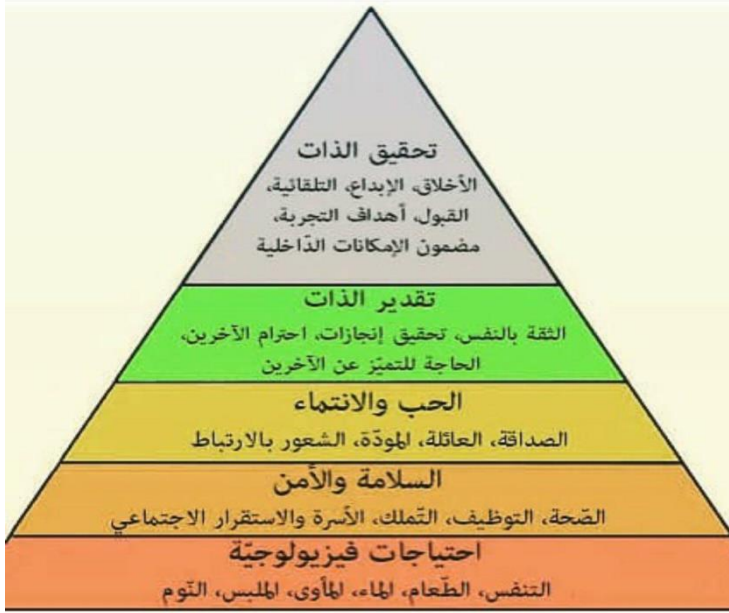
٣- **الحاجات الاجتماعية (الحب والتفاعل مع الآخرين):** الابن والبنت لديهم احتياج نفسي من الحب والحنان لذا من الصحيح التعبير عنه من خلال كلام أنا أحبك وانت أبني وحببي، وعلى شكل أفعال من خلال الاحتضان، فلو أن الاب لم يحتضن أبنه باليوم مرتين فهو مقصر، ومن الخطأ عند الاب او الام عندما تحصل مشكلة عند الابن او البنت يسقطوا غضبهم على ابنهم أنا اكرهك، وانت فاشل، او انت غبي، فيسمع ألفاظاً يشعر أنهم يحقره، وليس حب خالص اتجاهه، ويلمس القسوة في عيونهم، فيدمر هذا الاحتياج عنده. (وقد قرأت كيف ان هرمون السعادة يفرز عندما يحصل الانسان على المدح والثناء والتقبل فما بالك بالمرهق الذي هو في طور تكوين شخصيته يحتاج الى عناية مركزة ترسخ فيه الثقة بالنفس).

٤- **احتياج تقدير الذات (الثقة بالنفس، الحاجة للتمييز عن الآخرين):** على الاب والام ان يسعوا ليحس ابنهم بقيمته وأهمية وجوده ويظهره أمام الناس بإيجابية، فلو مثلاً الاب او

الام يقولون له وهو يتكلم معهم يوبخوه ويقولون له أسكت أنت لا تفهم شيء أنت فاشل هذا الاسلوب يفقده تقدير ذاته وتنتزع منه الثقة بالنفس. (بهذه الطريقة تسمح لأن يكون ابنك أو بنتك في مستوى طاقة متدنية، الشعور بالعار أو الشعور بالذنب أو اليأس والاحباط في ان يكون انسان ناجح كما يريد الاهل أو الحزن والأسى أو الخوف كل ذلك يدمر حياته ولا يبنيها).

٥- **احتياج تحقيق الذات:** علّمه مهارة معينة، ونمّي عنده قدرة او موهبة يحس وجوده وقيّمته فيها. واذا فقد هذا الاحتياج سوف يبحث عن شيء آخر هو السكائر والمخدرات ليشعر بأنه كبير وهو حر ما يفعل، وعندما يشاهدوا الكبار ويستغربوا مما يفعل المراهق من سلوك سيء في شرب السكائر مثلاً يشبعوا عنده بأنه كبير، فهم يضره أكثر في نظرة الاستغراب، فمن الافضل عدم الالتفات اليه وتجاهله، فعند توجيه نصيحة له او نظرة عتب او تحقير يشعر بأنه انتصر لان الكل مستغرب من فعله بذلك يشبع عنده التميز.

هرم ماسلو للاحتياجات الانسانية



الحب في سن المراهقة

ان الحب بين الجنسين يسمح بتدفق هرمون السعادة وترتفع فيه مستويات الطاقة مما يشعر العاشقان بسرور وبهجة عالية لذلك يكون الحب مقدس فلا يمكن لأي شيء في الكون يستطيع ان يعطيك قبول الحياة والمتعة سواه، وهو اسمى ما يعيشه الانسان واجمل تجربة يمر بها تشعر بأنك خلقت من اجله وهو الخير بكماله وتمامه، ولكن المفاجئ ان هذا الحب المقدس بين

الجنسين يمكن ان يتحول الى جحيم ودمار للإنسان فيصبح الشر بعينه ولا أقصد بالحب الذي يبلغ مستوى الطاقة فيه (٥٠٠) فهذا حب خالص للحبيبة أو الزوجة و للحياة والانسان والحيوان والشجر والكون بأكمله يشعر من خلاله الانسان بالامتنان والسرور. أما الحب عند المراهقين قد يكون نابع من درجات متدنية بمستويات الطاقة يمكن أن يكون الدافع من الحب هو الرغبة بدرجة وعي (١٢٥) سواء من اجل ان يثبت بأنه كبير او يشبع فضوله او فضولها أو من دافع جنسي، أو يكون الدافع التفاخر بدرجة وعي (١٧٥) من اجل ان يثبت لأصدقائه انه يمكنه الحصول على عشيقة أو يمكنها ان تحصل على عشيق، فتتوسع العلاقة فيحصل الزواج ولكن تكون نتيجته المشاكل وقد يؤدي الى الطلاق. لأنه قد يكون نابع من استغلال عاطفي للمتعة أو للجنس أو للحصول على المال من الآخر فيفقد الحب صدقه، كثير من الاسباب التي تؤدي بالحب في سن المراهقة الى تعب نفسي وألم وجرح مشاعر ومشكلات.

أهم ما يؤول اليه الحب في سن المراهقة:

١- اذكر موقف كان عندما كنت طالب كلية، وانا جالس على المسطبة جلس بالقرب مني طالب من المرحلة الاولى قال لي : انظر لتلك الفتاة من قسم الجغرافية ، نظرت لها وتفحصتها كان مستوى جمالها ٦٠% او أقل وهو شاب جميل وانيق وبعيون ملونة لا قياس بينهم من ناحية الشكل، سألتها ما بها، قال : عندي علاقة حب معها وحصل زعل معها وافترقنا وانا بكيتُ

عليها أكثر من مرة مثل الطفل، سألته: ما سبب فراقكم؟ قال : شرطت عليّ كي تستمر علاقتنا عليك ان تخطبني من اهلي فأما ان تكون نتيجة علاقتنا الزواج أو نفترق، فقلت له مستغرباً: طلبها مشروع وحق. ألم تقول أحبها؟ لماذا لا تتزوجها؟ قال: (وقد اجابني بنظرة شرقية) انا ارغب بعلاقة حب معها ولكن بدون زواج بنظري لا يمكنني الزواج من فتاة تقيم علاقة مع شخص ولو معي. أنا اشعر بالمتعة معها ولا أستطيع العيش من دونها، وعندما اكون معها اشعر بمشاعر واحاسيس لا توصف، ابكي عليها واحاول التقرب منها ولكن دون جدوى، ما العمل برأيك؟ قلت له: لا اعرف كيف اجيبك لأنني لم أجرب ما انت عليه وانا اقترح اما ان تتزوجها أو تركها قال: لا أستطيع تركها ولا أقدر ان اتزوجها.

كانت فتاة ذكية وادركت انه يتسلى معها أكثر مما هو جاد بمسؤولية الحب، الحقيقة ان اقترابه منها كان يساهم في افراز هرمون السعادة وترتفع مستويات الطاقة في بعض الاوقات بمستوى لم يعهده من قبل وهذا سبب تعلقه بها يريد ان يتسلى ويستمتع على حسابها انه مدمن احاسيس القرب من الجنس الاخر وهي ستكون ضحية بعد كم سنة وينظر لها الطلبة بأنها محجوزة وحييبة له وبعدها يرميها بألم وحسرة وضياح قد تقع في صدمة كبيرة ليس من السهولة الخروج منها، بسبب الخيانة وابتذال اجمل شعور يعيشه الانسان فكيف يعقل ان يترك هذا الاحساس الرائع الجميل بالتالي ستعتبر ان الحب كذبة

ويستحيل تصديق هكذا علاقة مع فرصة ثانية وستعجز في تقبل الحب حتى في الزوج مستقبلاً . كان الشاب بعمر ١٩ سنة ليس ناضجاً ولا يدرك مسؤولية الحب والزواج لكنها كانت ناضجة أدركت خطر الاستمرار معه. تنجح كثير من علاقات الحب بالجامعة يدرك فيها الكثير من الشباب والشابات عمق مسؤولية الحب والزواج ومدى ملائمة أحدهم لآخر فتكون تجربة ناجحة. ولكن بالمقابل تكون انتكاسات يدفع ثمنها الولد او البنت بسبب البحث عن الاستمتاع والتسلية أكثر منه جدية فيترك جرح عميق لا يندمل الا بشق الانفس.

٢- قد نسمع عن الكثير يحكون قصص حبهم وانهم تزوجوا وكبروا وما زالوا يتوقون الى الحبيب الاول، بما ان الحب يسمح بتدفق كمية كبيرة من هرمونات السعادة ويرفع من مستوى طاقة الوعي بمستوى لم يحصل عليه باي وقت فيكون اشبه بإدمان، فيرجع يتواصل مع حبيبته التي فارقتها منذ سنوات بالرغم من انه متزوج وهي متزوجة بسبب الشعور السابق الذي لم ينساه او تنساه ما دما حيين وينتابهم القلق وانعدام الرضا بطريقة حياتهم لعدم امكانية اجتماعهما معاً وهذا قد يسبب مشاكل مع الزوجة لعدم قناعته بها (يعتمد ذلك على وعي الفرد نفسه ومدى امكانية تجاوز هكذا حالة فالكثير تجاوزها والكثير عاشوا اضطراب ومشكلات)، وكذلك هي بالمقابل لا تقتنع بزوجها بسبب توقعها لعشيقها وهؤلاء كان حبهم بالغالب في عمر المراهقة لم تسمح الظروف في جمعهما .

٢- قد يرفض الاهل العلاقة بسبب اعتقادهم عدم ملائمة أحدهم للآخر مما ينتج تعب نفسي ومشكلات، اذكر كيف ان احد الشباب دخل في حالة نفسية صعبة ارد ان ينتحر اكثر من مرة واصابه جنون وهو طالب خامس اعدادي ترك المدرسة لأن اهله رفضوا زواجه من فتاة يعشقها يعتقدون أنها لا تلائمه. ويمكن هذا التأثير يستمر عنده وعندها بعدم النجاح بعد الزواج بسبب تفكيره بحبه الاول الذي حفز لديه هرمونات السعادة ومستوى طاقة عالية لا يمكن ان يحصل عليه في الزواج او حتى بالحياة العادية.

٣- تؤثر معظم علاقات الحب على المستوى الدراسي للمراهق فيكون مشغول- مشغولة بمحبوبه لأن ذلك يسمح بتدفق كمية من هرمونات السعادة لا يمكن الحصول عليها بالدراسة الا الطلبة المتميزين، قد يستغرب الطالب- الطالبة الكسول- الكسولة لماذا الطالب المتفوق يحب الدراسة ويعشقها؟ لأنه لا يدرك مدى تدفق هرمونات السعادة لدى الطالب المتميز عندما ينهي واجبه البيتي وعندما يحصل على المديح من المدرسين والنجاح المستمر يجعل منه بمستوى طاقة عالية من (٢٠٠) فما فوق.

٤- قد تتحول علاقة الحب الى لعبة يحاول ان يتفاخر بكمية المعشوقات كي يحصل على كمية من هرمونات السعادة على حساب من يحب، كما يحصل لديه شعور ان كل البنات يمكن

خداعهن، ومن ثم سيفرط بالغيرة على زوجته مستقبلاً ويكون كثير الشك، وهذا ينطبق على الفتاة ايضاً.

٥- الصدمة النفسية بسبب الانفصال تكون كبيرة بالغالب يصعب تحملها يؤدي الى انهيار وهذا يمكن ان يدفع الشباب بالخصوص الوقوع في شرك المخدرات.

من المتوقع ان يكون الحب في سن المراهقة نتيجة طيبة، ولكن في هذا العمر تكثر حالات انتكاسة له، بالتالي الحب السليم عندما يجمع معلومات كافية عنها او عنه بحيث يكون متأكد انها مناسبة له او مناسب لها، مع ضمان موافقة الاهل، والظروف المناسبة للزواج وهل الزوج جاد في تحمل اعباء الزواج من الماديات وغيرها، وهل اصبحت العلاقة رسمية، بذلك سيكون الحب أجمل مع كل سنة، ومن الافضل ان تكون العلاقة في عمر الجامعة يكونان فيها انضج ويحصل الزواج بعد التخرج فالزواج فيها ناجح بنسبة كبيرة يمر بهم العمر واحدهم يحتضن الاخر وبعاطفة كأنهما في اول ايام اللقاء والى آخر لحظة بالحياة والحب يضيء حياتهم بأبهج صورة ممتنين لهذه النعمة والمختصون يفضلون علاقات الحب بعد ٢١ سنة يكون أكثر نضوج ويكن نجاح الحب اضمن، لأنه حب خالص نقي لا تشوبه مستويات متدنية من الوعي يتسابقون على العاطفة الجياشة والكلام الجميل ويسودهم العطاء والكرم والتسامح والتراحم .

ثلاثون خطأ في التعامل مع المراهقين

من الممكن ان يكون الالباء والامهات جزء من المشكلة وليس جزء من الحل دون ان يعلموا لذلك يحتاج الاب والام كيف يتعاملوا بشكل سليم مع ابنائهم، ومن الاصح ان يعترفون بأخطائهم في التعامل مع ابنائهم والا لا يمكن حل مشكلة، المسؤولية الاكبر على الاهل والاب بالخصوص في شكل تربية الابناء والبنات، بالغالب الزوجة تستحي ان تبين انك على الخطأ و الابناء اطفال ومراهقين لا يبيّنوا ان الاب والام يخطئون معهم، يعطوا رسائل عدم رضا وشد واستنكار، وعناد، وعدوان، نقدم لكم ثلاثين خطأ في التعامل مع المراهقين^(٢٩):

١- **العنف مع المراهق:** العنف البدني بالضرب البسيط أو الضرب المبرح، او عنف لفظي من سب وشتم وتحقير وإهانة وتوبيخ، هذا الاسلوب يغلق قناة الحب بيننا وبين ابنائنا المراهقين، ويرتد هذا بالتعامل العنيف مع الاب نفسه او الام أو اخوانهم وأخواته، او على المجتمع، او يرتد العدوان الى داخله على نفسه ويتحول الى اكتئاب، فيقل اكله ونومه وابتسامته والمتعة بالحياة.

^{٢٩} - <https://www.youtube.com/watch?v=QLGQ0WITMyY> 30 خطأ في التعامل

مع المراهقين/ الدكتور صالح عبد الكريم .

٢- السيطرة والقهر: السلطة الزائدة يتقبلها الابناء في مرحلة الطفولة وان كانوا خاطئين لأنهم يعرفون بأن الاب والام كل شيء بالحياة، وان كل توجيه لمصلحتهم، كما يدركون انهم غير قادرين على النقض والرفض، اما في مرحلة المراهقة يحاولون رفض اي سلطة سواء أكانت للأب، والمدرس، والحكومة، وحتى سلطة الدين فأغلبهم يترك الصلاة او تصبح متقطعة اذا كان مواظب للذهاب للمسجد يترك هذه العادة لأنهم يشعروا بأنهم كبار وبحاجة الى ادارة حياتهم بطريقتهم وبالتالي يحصل تضارب بين ما يريدونه وبين سلطة الاب والام.

٣- التفريق بين الابناء: عندما يشعر المراهق ان اخوه الاكبر او الاصغر أو أخته افضل منه بالتعامل يشعر بالانهازية الداخلية، من الحسد، والحقد، والانتقامية، ممن هو مفضل عليه، ويفقد الثقة في نفسه.

٤- الارشاد المباشر: أفعّل ولا تفعل بشكل مباشر يلاقي المقاومة من المراهق والعناد.

٥- التعامل مع المراهق على انه طفل: في مرحلة ما بعد الثانية عشرة للبنات والثالثة عشرة للولد ازمة هوية، ومنها هل انا كبرت ام ما زلت طفل؟ وازمة الثقة بالنفس، فعندما تتعامل معه على انه طفل تؤثر على ثقته بنفسه.

٦- **المبالغة بالإرشاد:** متابعة المراهق في كل حركاته وسكناته والافراط في ارشاده يشعره بالملل والامتعاض ومن ثم لا يستقبل النصيحة.

٧- **عدم مساعدة المراهق على الاستقلال:** عندما يتعود على التبعية من الام والاب لا يستطيع ان يقول لا عندما يعرض عليه صديق او زميل عمل خاطئ.

٨- **التهرب من المسؤولية:** يحتاج المراهق الى حب واحتضان على الاقل مرتين باليوم وكلمات تعبر على انه محبوب كما كنت تتعامل معه كطفل، وعناية فلا يجوز تركه على انه كبر، والارشاد بطريقة غير مباشرة لأنه ما زال يحتاج الى عناية.

٩- **المبالغة في الرقابة:** مثلاً المبالغة في مراقبة كلامه، وتفتيش تلفونه، المراقبة مطلوبة ولكن بدون افراط، من الخطأ ان يتعلم على المراقبة الخارجية لأن الاب معرض للسفر أو المرض، فالتصرف السليم زرع وتدعيم المراقبة الداخلية لديه ليكون هورقيب على نفسه.

١٠- **توسيع دائرة المشكلة:** ليس من الصحيح ان يقوم بفعل خطأ مثلاً ضرب أخته وانت تقول له تذكر قبل سنة فعلت كذا في مرة فعلت كذا وانا انتظر الفرصة عليك وتقوم بمعاقبته بقسوة، وانما تحاسبه على مقدار الخطأ لأنه من الصعب تجمع كل أخطائه مرة واحدة وتريد ان تعالجه، كما يترك عنده انطباع انك انسان حقوق غير متسامح.

١١- كثرة التأنيب واللوم: كثرة التأنيب واللوم يغلق قناة الحب بين الاب والام وابنائهم لأنه يحس بانه انسان سيئ وغير مقبول من قبل الاهل وبما ان الاهل ينظرون لي بهذه الطريقة وانا سيء فما الحاجة ان افعل الصواب، فيفقد الامل في يكون انسان صالح.

٢١- كثرة النقد: ان يُنتقد في لبسه، وشكله، وطريقة كلامه، وسلوكه، يؤدي الى فقدان الثقة في نفسه لأنه اصلاً يمر بتغيرات في فهمه وافكاره وغير مقتنع في نفسه.

١٣- المغالاة في ردود الافعال: لا يجوز ان يبالغ الاب في ردة فعله اتجاه ابنه لأنه دخن سكاره وكأنه أصبح منحرف لا يرجى منه شيء ولا ينفع معه سوى القسوة والعنف والتأنيب والعتاب وسجنه بالبيت، وانما الجلوس معه ومحاورته ومعرفة اسباب توجهه لها وكيف يمكن ان يتركها.

١٤- كثرة المن: تقول له أنا عملت لك كذا ولبستك كذا وقدمت كذا، هذا واجب عليك كأب وليس فضل لأبنك، كثرة الكلام معه بهذه الطريقة يُفقد احترامه لك.

١٥- المقارنة مع الآخرين: لو اردت ان تعذبه نفسياً قارنه بشخص آخر سيئ، او عندما تقارنه بشخص آخر فيه صفات ايجابية هي غير موجودة عنده، بهذه الطريقة تشعره بالدونية.

١٦- كثرة التهديد والوعيد: عند الوعيد بشكل ايجابي او سلبي دون تنفيذ يفقد الثقة بما تقول.

١٧- عدم وجود قواعد واضحة للتعامل: هذا السلوب يولد الغموض ويولد القلق والتوتر، لابد ان تحدد قواعد متى يخرج مع اصدقائه، كم ساعة على التلفاز، كم من الوقت على التواصل الاجتماعي أو اللعب، متى يرجع للبيت، ما نوع العقوبة عندما يكسرها، فعندما يكسر القواعد ويُحاسب لا يشعر بالقهر والظلم وانما يشعر بخطئه.

١٨- عدم تنفيذ الثواب والعقاب: عندما يكون قد وعد في تنفيذ عقوبة أو اثابة على الاب او الام تطبيقها والا سوف يكسر القواعد.

١٩- الاصرار ان يكون الابناء نفس تخصص الاب او الام: وهذا نابع من حبهم لأبنائهم، ولكن اجبارهم على تخصص وفق رغبة الاب والام يقتل الموهبة لديهم لأن هوايتهم تختلف عما يريد الاهل وبالتالي لا يشعر بالمتعة ويمكن الفشل لأنه متخصص في مجال لا يرغبه.

٢٠- التعامل معه على انه راشد: المراهق ليس طفلاً ولا هو راشد، هو غير متزن وغير قادر على اتخاذ قرارات واعية، يحتاج الى عناية خاصة والمراهقة فترة وتزول.

٢١- تحميله مسؤولية الكبار: لا يصح تحميل المراهق مسؤولية الكبار على المستوى البدني والنفسي لأنه في طور التكوين بديناً ولم يمتلك صلابة نفسية بعد.

٢٢- عدم منح الحب للمراهق: المراهق، مثل الطفل يحتاج الى الحضان والكلمة الطيبة العظوفة، والتشجيع حتى القبله الحنونة، خاصة البنت المراهقة، لأن البنت التي لا تجد الحب داخل البيت ستبحث عنه بالخارج.

٢٣- حرمان الابناء والبنت من المصروف: يمكن يشكل احراجاً لأبن امام اصدقائه عندما تحرمه من مصروفه فيشعر بالدونية، وقد يضطر الى سرقة الاهل للخروج من الحرج. فالطريقة السليمة تستطيع ان تحرمه من اشياء أخرى.

٢٤- الخصام الطويل مع المراهق: الخصام الطويل يخدم المراهق لأنه سيكون بدون المراقبة ويفعل ما يشاء.

٢٥- الاتهام المستمر للمراهق: المراهق غير متزن نفسياً وهو يتهم نفسه بنفسه لأنه يشك بكونه كبير أو هو انسان صالح، واتهام المراهق في خطأ معين يدفعه الى ارتكابه، مثلاً كثرت اتهام المراهق في شرب السكائر يؤدي به الى التدخين.

٢٦- سحب الثقة من المراهق: سحب الثقة منه ومخاطبته بانه ليس رجلاً ولا يعتمد عليه ولا نفع يُرجى منه يجعله قشة في مهب الريح لا يثق بقدراته.

٢٧- تهديد المراهق بالطرد من المنزل: تهديده بالطرد خارج البيت يعني تهديده بطرده من قلبك، والمراهق لديه علاقات واصدقاء ويعد العدة لتجهيز ترك البيت اذا ما تسنى له وبالتالي يكون تحت رحمة تربية الشارع.

٢٨- طرد المراهق من المنزل: عندما يطرد الاب ابنه من البيت سيكون الشارع بيئة جاذبة لأنه يشعر ان ابوه قد طرده من قلبه واي شخص يحترمه ويحتويه يكون تحت رحمته ويمكن يجره الى المخدرات والسرقة.

٢٩- الدعاء على الابناء: يشعر الابن بان الاب جاحد عندما يدعوا عليه بالشر، فهذا لا يتقبله، ويطرد حبه لهم.

٣٠- الاحباط واليأس من المراهق: يؤمن بعض الآباء ان الابن لا يمكن ان يتغير ويكون انسان ناجح، وهذا الاحباط وفقدان الامل يزيد من سوء المراهق ويصعب تغييره نحو الافضل.

ثلاثون مهارة ذكية في فن التعامل مع المراهق^(٣٠)

١- اكتشف محاسن المراهق: ابحث عن صفات حسنة ومن ثم حاول ان ترسخها بالتشجيع وتوسعها كي تجعل منه انسان جيد ويتقرب منك ويحترمك أكثر.

٢- عبر عن حبك للمراهق: المراهق يحتاج الحب والاحتضان مثل الطفل فهذا يشعره بالأمان حاول ان تقولها امام اخوانه وامام اصدقائك واصدقائه وامام اقاربك مثلما تفعل ذلك عندما كان طفلاً.

٣- لا تكن محاضراً عند النصيحة: المراهق يمل من التوجيهات والنصائح فإذا اردت ان تنصحه فحاول ان تختصر قدر الامكان، وانصحه بشكل غير مباشر من خلال مواقف.

٤- تعلم فن السؤال مع المراهق: المراهق يزعج من اسئلة يشعر فيها تطفل من قبيل ما هو شكل مدرسك ماذا يلبس ماذا قال لكم تصبح اب ممل.

٥- اشعره بان بينكم خصوصية: اشعر ابنك أو بنتك بأن بينكم خصوصية مثلاً اجلس مع ابنك وتحدث عن فكرة او مشروع تناقشه فيه دون ان يعلم من في البيت هذا يشعره بأنه مهم.

^{٣٠} - <https://www.youtube.com/watch?v=rqFvuQrWPM&t=8s> - 30 مهارة ذكية في فن التعامل مع المراهق د. محمد حبيب الفندي .

٦- شاركه هوايته ولعبته: اذا كان المراهق يحب لعبة كرة القدم مثلاً فانت تشاركه بهذه الهواية تلعب ومعه او تذهب معاً للملعب وتشجعه.

٧- المشاركة معه في عمل معين: مثلا المشاركة لشراء ملابس معاً دون فرض ذوقك عليه أو الذهاب لأداء الصلاة معاً في المسجد دون ان تفرض عليه بل برغبته.

٨- أجعل منه شخص صريح: ويكون من خلال الحوار الناجح الذي يكون فيه تبادل آراء، فمن الخطأ ان الاب يعطي احكاماً جازمة اثناء الحوار بذلك لا يكون له مجال ليعبر ما بداخله.

٩- أحترم خصوصية المراهق: المراهق يشعر بانه بدأ ينضج ويكبر وان له خصوصية لا يحق لأحد ان يتطفل عليها لذلك لا يجب ان يطلع الاب والام عليه، فالاطلاع عليه يبعده عنهما.

١٠- لا تصنف المراهق: مثلاً تقول له غبي أو حمار، أو حيوان، أو انت فاشل لا نفع منك، أنت من المجموعة الفلانية، أنت عنيد، أنت متكبر.

١١- لا تسخر من المراهق: لا تقلل من قيمة الولد او البنت عند المراهقة لأنه يسبب عقدة نفسية ترافقه الى الكبر فتكون السخرية هي من التصرفات القاتلة لشخصية المراهق.

- ١٢- أجعله يعتمد على نفسه: من الصح ان يتعلم المراهق ان يعتمد على نفسه، وعليه ان يحل مشاكله بنفسه، أو يشاركه والديه في حله فيكون له نصيب الجهد.
- ١٣- استخدم الايحاء في توصيل الفكرة: تستطيع ان توصل ما تريد من خلال قصة يستمع لها وغيرها من الاساليب.
- ١٤- لا تتصيد عثرات المراهق : ليس من السليم تصيد عثرات المراهق عليك ان تغض النظر عن بعض الاخطاء، ولا تدخل الا عند الضرورة .
- ١٥- عليك ان تعتر بإنجازات المراهق: من الجميل والممتع للمراهق عندما تعتر بعمل قام بإنجازه وحتى وان بدا بسيطاً.
- ١٦- تشجيع المراهق: التشجيع يرسخ الصفة الحسنة عند المراهق.
- ١٧- حاول ان تعطي ولدك أو بنتك لقب: مثلاً للبنت يا أميرتي للولد الشجاع او الذكي وغيرها.
- ١٨- كن صادقاً مع المراهق: لأن الكذب يهزُّ الثقة بينك ما بين ابنك أو بنتك.
- ١٩- لا تظهر الشفقة عليه: الشفقة تشعره ضعيف وهذا لا يرتضيه أي انسان.

٢٠- لا تتشاجر مع امه امامه: لأنه يولد لديه اضطراب ويكون تفكيره مشغول بتفكك الاسرة.

٢١- لا تهين اصدقاء المراهق: لأنه هو من اختارهم واهانتهم يعني اهانتة فالأفضل الايحاء له اذا كانت لديك بعض الملاحظات عليهم.

٢٢- لا تقارنه بالأخرين: لا تقارن ابنك او بنتك بالأخرين كي تثبت انهم أفضل منه.

٢٣- أخبر المراهق عن التغيرات الفسيولوجية: خاصة البنت على الام ان تخبرها عن التغيرات الجسمية والدورة الشهرية قبل ان تقع.

٢٤- لا تحرج البنت عندما تحني جسمها: عند المراهقة للبنت تحني من ظهرها بسبب بروز صدرها لأنها تخجل من مظهرها الجديد عليها فليس من الصحيح من الام او الاب يخبرها ان تعدل من انحنائها بل على الام ان توضح لها ان شكلها الجديد طبيعي.

٢٥- علمه ان الخسارة في الحياة طبيعية: وضح له ان التجربة لم تكتمل بعد يستطيع المحاولة مجدداً.

٢٦- كافئه اذا احسن: من الجميل مكافئة المراهق على اعمال حسنة قام بها أو نجاح في المدرسة.

٢٧- اجعل للمراهق علاقة مع الله: اجل الرقيب لتصرفات المراهق هو الله وليس الناس فلا تخبره ان الناس سيمدحونك على كذا عمل والناس سيذمونك على كذا عمل.

٢٨- اربط الرذيلة بشيء مخيف: مثلا السرقة تغضب الله وتسجن وغيرها من النتائج السيئة لكل عمل سيء يقوم به كذلك الفضيلة اربطها بشيء محبب مثلا الصدق يقربك من الله ويجعل حياتك اسلم وتذكر له قصص عن الصدق ومدى نفعها للإنسان.

٢٩- حاول ان تربطه بالطبيعة: مثلا بالشهر او بالأسبوع تذهب الى البر او الحدائق ليشاهد الحيوان الطبيعة كل ذلك يفده.

٣٠- علمه الكرم: مثلاً انت تريد ان تساعد فقير اعطي ابنك المبلغ من المال أو الحاجة واجعل ابنك او بنتك ان يعطيه له.

لعبة الحب وضياع الذات / فريق جرعة وعي / معهد نيسان للوعي الديمقراطي

اصدار شركة السجاد للطباعة والاعلان والنشر والتوزيع