

## تحضير المعلم

## المفاهيم الأساسية

١. يختبر كلّ واحد منّا أحداثاً قد تسبّب له الإخفاق، والألم أو الأذى، والخوف، وتساؤلات عن الحياة تبقى من دون حلّ، أو الجهود المكسورة.
٢. يحصل الإدمان مع وجود اتّكال جسدي أو نفسي على المُخدّر، حتى يُصبح للمُخدّر أهميّة أكثر من الأشياء الأخرى التي كانت تكتسب قيمة قبلاً.
٣. ولئن تننّوع المُخدّرات لجهة تأثيراتها الجسديّة والنفسية، يبقى باستطاعتها جميعها أن تفود إلى الإدمان.
٤. نسبة حصول الإدمان، تتوقّف على المُخدّر نفسه، وعلى التركيبة الجينيّة للفرد وعلى مدى استعداده للإدمان.

## الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يُدركوا كيف أنّ تعاطي المُخدّرات، من شأنه أن يجعلهم يتكلّون بالتأكيد على المُخدّرات في حياتهم اليوميّة، حتى يُصبح المُخدّر من أولى أولويّاتهم، والحاجة الماسّة التي يجب إشباعها بأيّ ثمن.
٢. يفهموا كيف أنّ جميع المُخدّرات قد تؤدّي إلى شكل من أشكال الإدمان، مع أنها قد تختلف لجهة طبيعة هذا الإدمان ونسبته.
٣. يُدركوا كيف أنّ بعض الناس، سيُصبحون مدمنين بعد تعاطي المُخدّرات لمرة واحدة أو أكثر، وأنّ لا مجال للتحقّق من ذلك مُسبقاً.
٤. يُحدّدوا طبيعة المُخدّرات للمبتدئين الكفيلة بجعلهم أكثر عُرضة للإدمان.

## المصطلحات الأساسية

الإدمان هو حالة من الاتّكال الوظيفي أو النفسي على المُخدّر، والذي من شأنه أن يترك تأثيراً مؤدياً.

## معلومات توضيحية

لئن لم يتمّ بعد تحديد كلّ مضار المُخدّرات بالكامل، يتوافر لدينا البرهان الكافي على أنّ تعاطيها لا يتماشى مع العيش في نمط حياة صحيّ. ومع هذا، هناك ميل متزايد عند المراهقين لاعتماد المُخدّرات لأغراض "الترفيه" عندما

تُسمي المخدرات جزءاً من التركيبة الاجتماعية، كما هي حال شرب الكحول.

ليس من الضروري أن يتحوّل كلّ من يُحاول تناول مُخدرات الترفيه إلى متعاطٍ منتظم لها، إلا أنّ التطوّر نحو سوء استخدام المُخدرات، يتبع النمط عينه. أوّل ما يُصبح الناس مدمنين، يخفي عن معظمهم أنّهم قد صاروا مدمنين. حتى إنّ العديد منهم لا يعون ذلك ولا يُقرّون به إلا بعد أن يكونوا قد كابدوا أضراراً هائلة.

اكتشف العديد من الباحثين ثلاث مراحل للاتّكال على المُخدرات. تظهر مراحل الإدمان هذه تحت أشكال مختلفة، لكنّها تبقى في معظمها مُتشابهة. نحن اخترنا أربع مراحل للتواصل مع التلامذة بسهولة. (ملاحظة: المراحل سيتمّ بحثها ضمن الدرس ٩، لكننا أدرجناها هنا لمساعدتك على التحضير.)

الأوصاف التالية، قد جرى اقتباسها بعد التعديل فيها بعض الشيء من "الأكاديمية الأميركية لطبّ الأطفال". يمكن العثور على وصف مماثل في موقع كازا بالميرا (Casa Palmera)، وهو مركز إعادة تأهيل مدمني المخدرات في ولاية كاليفورنيا.

<https://casapalmera.com/the-four-stages-of-drug-addiction>

**المرحلة ١: يُجرى تجارب على المُخدرات.** في هذه المرحلة، يُجرّب المراهقون المُخدرات للتسلية، وغالباً تحت وطأة تعرّضهم لضغط الأقران بشكل عنيف. ما إن يختبر العديد من المراهقين لذّة النشوة التي ترفعهم إلى فوق، حتى يُقرّروا الاستمرار في استخدام المُخدرات للاستمتاع. قد يتعدّر على الأهل أو المعلمين اكتشاف التعاطي في هذه المرحلة، بسبب وجود عدد قليل من التغييرات في التصرف، غير الجهد المبذول لتغطية عملية تعاطي المُخدرات.

**المرحلة ٢: ينشط في طلب المُخدرات.** في هذه المرحلة، يحتاج المراهق إلى المزيد من المُخدرات للفوز بالنشوة نفسها التي كان قد استمتع بها خلال المرحلة ١. يُعرف هذا "بالتساهل"، ويُشكّل بداية الإدمان. هنا، قد يلجأ المراهق إلى تعاطي المُخدرات لمعالجة ضغوطه ومشاعره السلبية. كما أنّ المراهق في هذه المرحلة، قد يتناول المُخدرات يومياً للاستمتاع بالنشوة، وذلك هرباً من الواقع. نذكر من جملة المؤشّرات المألوفة، التدهور في التحصيل العلمي، انعدام الحوافز، حدّة الطبع، والتقلّبات الدراماتيكية في المزاج. كما أنّ مجموعة أصدقاء المراهق قد تتغيّر على قدر ما يجذب إلى رفاق آخرين يُشاطرونه العادة نفسها.

**المرحلة ٣: ينشغل بالمُخدرات:** في هذه المرحلة، بات تعاطي المُخدرات من الأمور المركزيّة في حياة المراهق. لقد فقد كلّ سيطرة على تعاطيه المُخدرات، وقد يغضب أو ينزوي في غياب المُخدرات. تعاطي المُخدرات بشكل كثيف مكلف، لذلك قد يشرع المراهق في الإنفاق على هذه العادة الخطرة، بمساعدة الأهل الساهين عن الأمر أو الرافضين تصديقه، عن طريق السرقة، والترويج للمُخدرات، أو حتى من خلال القيام بعمل ما بعد المدرسة.

**المرحلة ٤: يُدمن على المُخدرات:** في هذه المرحلة، تصبح المُخدرات ضروريّة للمُدمن من أجل الشعور بأنّه طبيعي إلى حدّ ما. فهو يتعاطي المُخدرات كلّ النهار، وكلّ يوم، بما أنّ المُدمن لم يعد يقوى على العيش من دونها. في هذه المرحلة، غالباً ما تفقد المُخدرات قدرتها على إحداث النشوة المنشودة، فيجري تناولها فقط لمنع تولّد الشعور بالذنب والاكئاب عند الفرد. عند هذا الحدّ، تنهار بالكليّة كلّ علاقة بالعائلة، و تنهار الوحدة العائليّة نفسها.

من جملة العوامل المُساهمة في إقدام المراهق على تعاطي المُخدرات، والتي غالباً ما يتمّ تجاهلها، هو أنّ نظام القيم عند الشباب من هذا العمر، لم ينمّ ويتطوّر بما فيه الكفاية. من هنا عجز المراهقين غالباً عن إصدار ذلك النوع من الحكم الأدبي على الأمور، والذي قد يُشكّل رادعاً قوياً لهم في مواجهتهم لضغط الأقران. لذا، فالأهل الذين يُقلّلون من أهميّة اختبار أولادهم للمُخدرات لأنّ "كلّ" المراهقين يفعلون ذلك، إنما يُخفقون بذلك في مساعدة أولادهم على تطوير الحكم الصحيح على الأمور. كما أنّ المراهقين غالباً ما يُصبحون مدمنين على مجموعة من المُخدرات، مُضيفين في أغلب الأحيان الكحول إلى تعاطيهم المُخدرات، غير آبهين بما يحصل لهم.

في هذه الوحدة، نعتمد حبلاً كوسيلة إيضاح بصريّة. وما إن تبلغ الفقرة المختصّة بنشاط الحبل، عليك الانتباه عن قرب إلى أيّ احتياجات دفيئة قد تطفو على السطح في حياة التلميذ. وأنت كمعلم قد تشعر بعدم أهليّتك لمعالجة مسائل كهذه. لهذا، يمكنك أن تستعين بالمسؤول عن علم النفس أو بالمرمّضة في المدرسة لمساعدة تلميذك.

## المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجدّات مع ثلاثة حبال، بطول نحو نصف متر لكلّ حبل.

• دوّن على اللوح التعريف بكلمة "إدمان":

• "الإدمان هو عندما يتوق ذهنك، أو جسدك، أو عواطفك توقًا شديدًا إلى مُخدّر مُضّر بما أتّك قد أصبحت مُتّكلاً عليه."

• أحضر معك، إن أمكن، حبلًا بطول نحو نصف متر لكلّ تلميذ. أو أحضر معك ما يكفي من الحبال لكلّ تلميذين أو ثلاثة.

• قطع شريحة من الورق إلى قطع صغيرة، على أساس واحدة لكلّ تلميذ. دوّن الحرف "X" على نسبة ١٠٪ من عدد القطع الصغيرة التي تُمثّل ١٠٪ من مجموع عدد التلامذة في صفّك. اجعل هذه القطع من الورق على شكل كرويّ، ثمّ أحضرها معك إلى الصفّ ضمن وعاء.

• البدء باستخدام المُخدّرات، كما ونسب الإدمان، مبنية على صفّ قوامه من ٣٠ إلى ٣٥ تلميذًا. إذا كان صفّك أصغر، فعليك في هذه الحال أن تتأمّل في مضمون النشاط، مُعدّلاً في الأرقام بشكل نسبي.

## الدرس

### البدء بالدرس

[اقرأ القصة التالية، "الاحتفال بفكّ العقد".]

القصة



نحو ٣ دقائق

كان صفّ ريم عادةً مُشرقًا ويدعو إلى السرور والبهجة بسبب النور العُلوي المُبدّد لأيّ ظلال. لكن هذا اليوم كان مختلفًا. دخل التلامذة الثلاثة غرفة تبدو رُدهة مخصّصة للقيام باحتفال سرّي أكثر منها صفاً داخل مدرسة. كانت جميع الستائر قد أُسدلت، والمصدر الأُوحد للنور، هو شمعة. راحت الظلال تلعب على الحيطان، فيما أخذ لهب الشمعة يتمايل وكأنّه يرقص على عزف موسيقى خياليّة.

"أوووووووووو،" تأوّه كريم.

"أظنّ أنّ شبح صديقي القديم أسعد موجود حقًا في هذا المنزل"، لاحظ مروان.

"أهلاً بكم!" نطقت بها المعلمة بصوت خافت، وواضح عليها أنها مسرورة بالجوّ المظلم والمُنذر بالسوء والشؤم، التي حاولت بثّه في المكان.

أطلقت دارين صوتًا مزعجًا من فمها وهي تصرّ بأسنانها بعد رفعها أحد حاجبيها إلى فوق، ولسان حالها يقول: "هل هناك بعد جانب آخر للمخدرات أكثر قتامة، تبغي جدّاتنا تحذيرنا منه؟"

"نعم، ولا"، قالت ريم. "كنا في دروسنا السابقة قد أرسينا الأساس لمقدار الخطورة التي قد تبلغه المخدرات. لكنّ في اعتقاد جدّاتكم أنّ مجرد اطلاعكم على هذه المخاطر، لا يكفي لإبعادها عنكم والحفاظ عليكم بمأمنٍ منها".

"إدّا، هل يُردنّ إدخال الرعب في قلوبنا؟" قالها كريم وهو يتصنّع ابتسامة.

"لا، ليس بالتمام، بما أنّ للخوف حسناته وسيئاته عندما يتعلّق الأمر بالمخدرات"، أجابت ريم.

"هه"، تلقّظ بها دارين ومروان في آن واحد.

"أظنّ أنّي سأدع الجدّات يُخاطبنكم بكلماتهنّ"، قالت ريم.

سلّمت ريم دُرْجًا إلى مروان هو كناية عن شريحة ورقية واحدة ملفوفة ومربوطة بخيط. أشارت بهزّة من رأسها أنه يترنّب عليه فتح الدرج.

دفع مروان بحلقة الخيط إلى آخر الدُرْج، ثمّ نظر إلى الكتابة التي تكشّفت أمام عينيه. هزّ برأسه بعد تأمل عميق في مضمون الكتابة، قبل أن عاد ولفّ الشريحة الورقية تحت شكل درج. كريم، الذي تمكّن من ضبط نفسه بطريقة لم يعهدها من قبل، جلس هناك مكتفيًا بالنظر إلى مروان فيما بان على دارين وكأنّها تُحاول تكهّن ما تحمله الورقة من كتابة.

مروان، ومن دون النظر إلى الدُرْج، قال غيبًا: "ما يقع تحت سطح البحر، يُخرّب حياة عددٍ من الناس يفوق عدد الذين يقضون من جرّاء العواصف السطحيّة، أو سلسلة صخور قرب سطح الماء."

هذه الكلمات تردّد صداها داخل الغرفة كندير شؤم. "ما يقع تحت سطح البحر...." راح صوت هذه الكلمات يتكرّر داخل أذهانهم يرافقه التغيّر المستمرّ لظلال الشمعة الراقصة داخل الغرفة.

"دعنتي جدّاتكم إلى تعريفكم بممارسة الطقس الممتدّ على طول الحياة، والمعروف عندهنّ باسم 'الاحتفال بفكّ العقد'،" قالت ريم كاسرةً بذلك جليد الصمت.

مدّت يديها إلى الأمام، ثم أدخلت واحدة منهما في الصندوق وسحبت منه ثلاثة حبال، يبلغ طول الواحد منها نحو نصف المتر. كان كلّ حبل يحمل عدّة عُقد منتشرة في أماكن مختلفة منه. جعلت بكلّ حرص حبلًا أمام كلّ تلميذ، وهي تقول: "هذه حياتك. طولها مُقرّر، أمّا طريقة استخدامها فعليًا انتظر ذلك." كرّرت هذه العبارة ثلاث مرّات لدى حصول كلّ تلميذ على حبل: "هذه حياتك...."

لم يلمس أيّ من الثلاثة، الحبال أمامهم، منتظرين ما هو التالي.

"بإمكانكم إجراء عمليّات جمع، أو طرح، أو شدّ أو ترخية؛ لكن عليكم تسمية كلّ عقدة قبل أن تحترق الشمعة سنتيمترًا واحدًا آخر"، بهذا وجهتهم ريم.

"أسف"، قال مروان، كاسرًا بذلك صمته. "لكن بوسعنا جمع أو طرح ماذا؟"

"العُقد، طبعًا"، أجابت ريم. فكلّ عقدة تُمثّل شيئًا مدمرًا أو ملتويًا أو في غير مكانه في حياتك: كلمة غير لطيفة تقدّم تعريفًا خاطئًا عنك، وقد استقرّت داخل قلبك؛ جُرْح لم يندمل يجعلك تضعف أمام أمر كان بإمكانك أن تهرب منه، أو ربّما نذرٌ أخذته على عاتقك قبل وقت طويل وقد فرض على حياتك حواجزَ وحدودًا لا داعي لها.

"بعض هذه العُقد، كان قد وضعها آخرون. وبعضها الآخر نتجت من تبدّل في ظروف حياتك. كما أنّك أنت المسؤول عن نشوء عُقدٍ أخرى. يقتضي التحدّي أمامك أن تُسمّي عُقدك وتواجهها لأنّ كلّ خطر تبغي جدّاتكم تجنيبكم إيّاه، يدخل حياتكم من خلال إحدى هذه العُقد على حبالكم."

سرعان ما ضاعت دارين في بحر أفكارها وهي تُلامس كلّ واحدة من العُقد على حبلها. هذا ذكّرها بخزرات سُبحة الطلبات التي كانت إحدى صديقاتها قد اعتادت على ملامستها بالطريقة نفسها.

رغز كريم على إحدى عُقده، لكنّه سرعان ما اكتشف أنّ العقدة التي اختارها كانت مُحكّمة حتّى أنّه لم يقوَ على فكّها. شرع مروان بدوره في ترخية عقدة واحدة. ولم يتمكّن إلاّ من إزاحتها بعض الشيء من مكانها قبل أن يجعلها أكثر إحكامًا. انكبّت أصابعه على العمل، ومن ثمّ العمل من جديد على العقدة عينها، وفي هذا صورة مرئيّة لما يجول في ذهنه. كلّ هذا ذكّر ريم عندما كانت فتاة صغيرة تُراقب بانتباه حانوثيًا قديمًا خلال استخدامه عدّادًا (هذا الجهاز المُبسّط للإحصاء) عدّ ما في حوزته من مال.



فكرت في قرارة نفسها أنّ الجدّات لربّما قصدن شيئًا من وراء كلّ هذا.

قاطعت ريم حبل تفكير التلامذة بقولها: "لعلّكم لا تزالون تذكرون من الرسالة السابقة عددًا من الأمور الخاصّة ببعض المخدّرات، والتي صارعت معها ليلي، جدّة دارين. تناولنا في ذلك الدرس بعض التآثيرات التي تُخلّفها بعض المخدّرات المتنوّعة على ذهن الإنسان وجسده. واليوم سنتطرّق إلى الطريقة التي بها قد تجعل المخدّرات الناس يُصبحون مُتكلّين عليها، أو بكلام آخر مدمنين عليها."

"لكلّ واحد أو واحدة منّا عُقد في الحياة. هذه العُقد قد تُمثّل أيّ شيء من خيبات الأمل المؤلمة والتوقّعات التي لا تحصل، إلى الوعود التي قطعناها مع أنفسنا بالأ نعود ونسمح لأيّ كان بأن يؤذينا مجدّدًا. بعضها يُفرض علينا، فيما بعضها الآخر يأتي نتيجة اختيارنا نحن."

⌚ = ٣ دقائق

## استكشاف الدرس

## استكشاف مع

## إعداد قائمة

نحو ٧ دقائق



دليل المعلم:

- الحبل يُمثّل حياتك.
- العُقد تُمثّل شيئاً مدمراً أو ملتوياً وفي غير محله في حياتك:

  ١. جرح غير مندمل.
  ٢. خيبات أمل مؤلمة.
  ٣. توقّعات غير حاصلة.
  ٤. بعضها فرضها علينا الآخرون.
  ٥. بعضها الآخر من اختيارنا.

أعط تلامذتك نحو دقيقتين لتدوين قائمة في دفاترهم ببعض "العقد" عندهم.

⌚ = ١٠ دقائق

## إنشاء استعارة

## الحبل

نحو ٦ دقائق



خصّصوا نحو ثلاث دقائق لإنجاز المهمة.

⌚ = ١٦ دقيقة

## الرجوع إلى

## القصة

نحو دقيقة واحدة



لنعدّد معاً بعض الأمثلة على صنفين من العقد (خيبات الأمل، والتوقّعات غير الحاصلة) التي قد تكون لدى مراقق كدارين، أو كريم، أو مروان؟

[أدع العديد من التلامذة إلى المشاركة في أفكارهم. أكّد على كون بعض العقد قد تبدو أكبر من سواها؛ لعلّها ناتجة عن إصابة خلال ممارسة الرياضة، أو خيارات سيئة، أو ظروف خارجية على سيطرتنا، أو بسبب عدم الطاعة.]

أريد كلّ واحد منكم أن يُخصّص ثلاث دقائق للتفكير في بعض العقد في حياته الخاصة، لكي يُعدّها في دفتره.

الآن، دوّنوا الرقم "١" عن يمين أيّ عقدة ذكرتم أنها الأقدم، والتي كنتم قد اختبرتموها أولاً. ثمّ الرقم "٢" مقابل العقدة التي تأتي ثانياً في القدم، وهكذا دواليك، ريثما تكون قد رَقمت كلّ عُقدك.

[وزّع حبلاً على كلّ تلميذ.]

أريدكم اعتبار أنّ طول الحبل يرمز إلى طول حياتك منذ ولادتك وحتى اليوم. ابدأ من طرف الحبل الذي يمثّل ولادتك، واربط عُقدة لكلّ بند ذكرته في دفترك.

ما هي بعض الأمور التي دارت في فكرك أو لاحظتها خلال ربطك عُقدك؟

[ناقشوا الإجابات التي قد تتضمّن: لدى بعض الناس عُقداً أكثر أو أقلّ من سواهم. بعض أجزاء الحبل تشهد عُقداً أكثر من أجزاء أخرى، قياس طول الحبل، يُصبح أقصر بعد ربطك كلّ عُقدة، إلخ.]

بالعودة إلى القصة التي قرأتموها لكم قبل شروعكم في إعداد القائمة بعقدكم، ثمة رابط بين العقد والخوف. أنظروا إن كان بوسعكم اكتشافه.

من ثمّ، التفتت ريم نحو كريم، دارين، ومروان وخاطبتهم بالقول: "هذا ما كانت تريد جدّاتكم أن تتعلّموه من هذا التمرين."

أعزأنا:

أول ما بدأنا "الاحتفال بفكّ العُقد"، كنّا حقًا في سنّ صغيرة. كانت عُقدنا كناية عن "مشاكل الشباب". كانت العُقدة الأكثر إحكامًا بالنسبة إلى ليلى اقتناعها بأنها سوف تُعاقب على أقلّ شيء؛ فقدت بذلك الحرّية بأن تُخفق. أمّا العُقدة الكبرى بالنسبة إلى سعاد فكانت العار – الإحساس المُلازم لها أنه في حال فُضح أمرها وانكشف، سوف يرفضها الناس أو يشتموا بها علنًا. وبالنسبة إلى سلوى، كانت العُقدة الأسوأ في نظرها، هي خشيّتها أن تتعرّض لترك رفاقها لها.

كنّا جميعنا متأهلات قبل إدراكنا كيف أنّ العديد من عُقدنا حدّد الأمور التي نخاف منها والأمر التي لا نخافها، وهذا ما كان يُظهر مستوى نضجنا. كنّا كأولادٍ نخاف من الظلمة، لكننا لم نكن نخاف من اللعب في الشارع. لكنّ هذا الخوف انعكس عندنا كبالغين، فالشارع بات يُشكّل بالنسبة إلينا خطرًا حقيقيًا، بينما لم نكن لنخشى قطّ الظلام حدّد ذاته.

أنتم كبرتُم بما فيه الكفاية لرؤية كيف أنّ عُقدكم تجعلكم تبدون ضعفاء أمام الأخطار الحقيقيّة فعلاً مثل المخدرات، والكحول، وممارسة الجنس خارج الزواج. بالطبع، الأمر معقد أكثر من هذا، بما أنكم كثيرًا ما تتأثرون بالعُقد عند أصدقائكم.

رؤية عُقدكم تُشكّل الخطوة الأولى في كشف تأثيرها في حياتكم. كما أنه من خلال رؤيتكم كيف أنّ عُقد الآخرين دفعتهم إلى التورط في المخدرات أو الكحول أو ممارسة الجنس خارج الزواج، قد يُوقر عليكم الكثير من المآسي المُرتبطة بهذه التصرفات المُلتوية.

جداتكم

⌚ = ١٧ دقيقة

[اختر تلميذين للتقدّم إلى الأمام. يُمثّل التلميذ رقم ١ شخصًا "يتعاطى المخدرات"؛ فيما يُمثّل التلميذ رقم ٢ نتائج الإدمان. سلّم التلميذ رقم ٢ قطعة حبل بطول نحو متر واطلب منه استخدامها مع التلميذ رقم ١ ليربط أحد معصميه ويثبتته إلى خاصرته بشكل لا يعود يُمكنه من استخدام ذراعه. ثمّ اطلب من التلميذ رقم ١ أن يتحرّك في أرجاء الغرفة.

اسأل "متعاطي المخدرات": "هل تواجه أيّ صعوبة في السير؟" من المفترض أن يُجيب بالنفي. ثمّ اطلب منه أن يرفع مكتبا أو طاولة عن الأرض. لن يكون بمقدوره فعل ذلك بمفرده. ادعُ التلميذ رقم ٢ إلى الإمساك بالطرف الآخر من المكتب أو الطاولة. الآن، بات بوسع الاثنين معًا حمل هذا الشيء.

الآن، اطلب من التلميذ رقم ٢ أن يفكّ الحبل ويعود فيربطه هذه المرّة حتى يُثبت معصمَي "متعاطي المخدرات" إلى خاصرته بإحكام. ادعُ "متعاطي المخدرات" إلى السير في أرجاء الغرفة، ملاحظًا كيف أنه لا يزال قادرًا على التحرك بمفرده. بعد هذا، اطلب منه أن يفكّ سيور حذائه ثمّ يربطها من جديد من دون أيّ مساعدة. بعد صراعه لبعض الوقت، اسمح للتلميذ رقم ٢ بمساعدته على فكّ حذائه ومن ثمّ إعادة ربطه.

أخيرًا اطلب من التلميذ رقم ٢ أن يربط قدمي "متعاطي المخدرات" عند الكاحلين، حتى لا يعود يقوى على الحركة من دون مساعدة، مُستعينًا في ذلك عند اللزوم بسيور حذاء أخرى أو بحبل آخر. ادعُ إلى السير. ولدى عجزه عن ذلك، اطلب من التلميذ رقم ٢ مساعدته على القفز. ساعده على الجلوس مع الحرص على الإبقاء على حذائه مربوطًا.

## برهان عملي

٥ دقائق



**ملاحظة:** أحرص على اختيار مكتب أو طاولة، بإمكان التلميذ حملها في الظروف الطبيعيّة.

**ملاحظة:** لتبسيط الأمور في هذا الدرس، تحدّثنا عن "متعاطي المخدرات" كشخص ذكر.

⌚ = ٢٢ دقيقة



[ادْعُ أحدَ التلامذة إلى قراءة التعريف بـ "الإدمان" من جديد كما يظهر على اللوح.]

يُمَثِّلُ الحبل نتائج الإدمان على المُخَدَّرَات. أيّ تأثير كان «للمُخَدَّر» على متعاطيه؟

[اطلب من الصفِّ المشاركة في الأفكار، ومن ثمَّ اشرح ما تنقل إليهم السيناريوهات المختلفة عن الإدمان على المُخَدَّرَات. حاول أن تستخرج من الصفِّ بعض الأفكار المذكورة أدناه.]

هناك بعض الأمور في حياة متعاطي المُخَدَّرَات، لا يعود يقوى على القيام بها بنفسه، ما إن يبدأ بعملية التعاطي هذه. يُصبح في حاجة إلى مساعدة للقيام ببعض الأنشطة، تمامًا كما احتاج «المتعاطي» عندنا إلى مساعدة. وغالبًا ما تكون تلك المساعدة المُخَدَّر نفسه - فهو في حاجة إلى المزيد منه أكثر فأكثر، ومرات عديدة. كما أنه يأخذ في الاتكال على المُخَدَّر في حياته اليومية. نُطلق على هذا «الإدمان على المُخَدَّر».

جاءت النتائج مختلفة مع كلِّ سيناريو. فبحسب السيناريو الأول، كان بوسع «المتعاطي» القيام بأمر عديدة، لكن من دون أمور أخرى. ذلك لأن:

١. للمُخَدَّرَات المختلفة نتائج متفاوتة.

٢. وإذ تواصل تعاطيك المُخَدَّر، سوف تحتاج إلى المزيد من المُخَدَّر لإنجاز الأنشطة الأساسية.

كان لا يزال بوسعه الإقدام على بعض الأمور بنفسه بحسب السيناريو الأول، لكننا نجده في السيناريو الأخير عاجزًا عن القيام حتى بأبسط الأمور من دون مساعدة.

[خاطب "متعاطي المُخَدَّرَات":]

ما هو شعورك وأنت مُقَيَّد طوال الفترة التي كنت أتكلّم خلالها؟ هل تشعر بأنك تُسيطر على حياتك؟ ما هو انطباعك حيال حاجتك إلى مساعدة طوال الوقت؟

[قد تدعو التلميذ إلى نزع الحبل عن قدميه.]

هذه صورة عن الإدمان. فمتى أصبحت مدمنًا على المُخَدَّرَات، تجتاحك رغبة عارمة أكثر فأكثر في تناول جرعة أخرى. إن التفكير في الجرعة التالية يستحوذ على اهتمامك بالكامل، مُبَدِّدًا بذلك كلِّ فكر آخر.

## نقاش

### نحو ٣ دقائق

أشر إلى التعريف بـ "الإدمان" على اللوح:

"الإدمان هو عندما يتوق ذهنك، أو جسديك، أو عواطفك توفيقًا شديدًا إلى مُخَدَّر مُضِرِّ بما أنك قد أصبحت مُتَّكلاً عليه."



٢٥ = دقيقة





## عرض تشبيهي مُخَدَّرَات المبتدئين نحو ٨ دقائق

يظهر من دراسات عديدة أنّ تعاطي المُخَدَّرَات بين أوساط جيل الشباب في العالم، يُعدّ معضلة خطيرة.

الآن، سنوضح ما تُبيّنه الإحصائيات حول احتمالات حصول إدمان على المُخَدَّرَات، عند الذين يشرعون في تعاطيها.

وفي الدرس التالي، سوف نبحث في هذه الفكرة بأكثر تفصيل، لكن أريدكم اليوم الإطلاع على المفهوم العام. لنفترض أنّ كلّ واحد في هذا الصف قرّر تعاطي المُخَدَّرَات. (لا سمح الله!)

أريد منكم أن تقفوا جميعاً. تُشير الإحصائيات حول الإدمان إلى أنّ قرابة نصف الناس الذين يُسيئون استخدام المُخَدَّرَات، يبدأون في تناولهم الكحول والتبغ بانتظام. كذلك، يبدو أنّ هناك علاقة ما بين الاتكال على النيكوتين والاتكال على الكحول.

لذا، سوف أنتقي من الصف بكامله ١٢ منكم يُمثّلون جيل الشباب الذين شرعوا في تعاطي المُخَدَّرَات من خلال تناولهم الكحول والتبغ بانتظام.

متعاطو الماريجوانا، يكونون أكثر عرضةً للانتقال إلى مُخَدَّرَات من النوع الأضعف والتي توصل إلى الإدمان.

تُعدّ المُسْتنشقات مدخلاً أيضاً إلى المُخَدَّرَات.

آه، بالمناسبة ... أحدكم مات خلال الأسبوعين الأولين.

[ادعُ واحداً من التلامذة الثلاثة إلى الجلوس.]

كما أنّ شخصاً آخر من الذين تناولوا المُسْتنشقات، يُعاني تلقاً خطراً في الدماغ ولا يستطيع التصرف بشكل طبيعي.

[ادعُ تلميذاً آخر من الثلاثة إلى الجلوس.]

جميعكم تقريباً أنتم الواقفين في أرجاء الغرفة، قد تناولتم ما يُعرف باسم "مُخَدَّرَات المبتدئين".

[أخبر التلامذة جميعهم أنّ بوسعهم الآن العودة إلى مقاعدكم، على أن يبقوا واقفين.]

إنها تُعرف "بمُخَدَّرَات المبتدئين" بما أنّ معظم الأشخاص قد اعتمدوها كتجربتهم الأولى مع المُخَدَّرَات. ما إن يأخذ الشخص إحدى المُخَدَّرَات للمبتدئين، حتى تضعف بذلك مقاومته وتتدنّى؛ فيصبح سهلاً عليه الانتقال إلى المستوى التالي الأخطر لتعاطي المُخَدَّرَات. كما أنّ بعضهم سيكونون قد أصبحوا مدمنين على هذا النوع الأخطر من المُخَدَّرَات قبل انتقالهم إلى المستوى التالي من المُخَدَّرَات. لقد أصبح من الأسهل عليهم التورط في المُخَدَّرَات الأضعف بما أنهم تعاطوا مُخَدَّرَات المبتدئين.

نحو عشرة في المئة من الذين لم يستخدموا مُخَدَّرَات المبتدئين، قرّروا لسبب ما، القفز مباشرةً إلى المُخَدَّرَات الأضعف والتي توصل إلى الإدمان.

اختر ١٢ تلميذاً وادعهم إلى التقدّم إلى الأمام في الصف. واطرح عليهم للتلامذة أنهم أولئك الذين بدأوا بتناول الكحول وتدخين السجائر.

اختر خمسة تلامذة واطلب منهم التوجّه إلى الخلف، وأخبرهم أنهم شرعوا في تعاطي الماريجوانا.

اختر ثلاثة تلامذة واطلب منهم التوجّه إلى جانب الصف، وأخبرهم أنهم شرعوا في تعاطي المُسْتنشقات.

معلومات للمعلّم:

في بعض البلدان، تتحدّث التقارير عن أنّ نحو ٢٠ بالمئة من المراهقين يتعاطون المُسْتنشقات مرّةً واحدة على الأقل في حياتهم. أعلى نسبة تُسجّل بين تلامذة صفوف الثامن أساسي.

⌚ = ٣٣ دقيقة



## نَمِّي العادات الإيجابية نحو ٧ دقائق

النسبة المئوية المُعمّدة هنا غير مبنية على معلومات محدّدة ناتجة من أبحاث. الاستعداد المُسبق أمرٌ مثبتٌ جدًّا لكن لا يصحّ هذا على النسب المئوية.

اختر سبعة تلامذة ليُمثّلوا متعاطي الماريجوانا.

اختر خمسة تلامذة من جملة الذين لا يزالون واقفين.

اختر ثمانية تلامذة من جملة الذين لا يزالون واقفين.

اختر جميع التلامذة الواقفين ما عدا ثلاثة.

[وزّع الكرات الورقية على جميع التلامذة، واطلب منهم عدم قراءتها.]

الآن، ليقف كل واحد بمحاذاة مقعده. بالنسبة إلى هذا الإيضاح، يُمثّل الصف بجملته "متعاطي المخدرات". افتحوا قطعة الورق الملفوفة معكم. إن كانت ورقتكم تحمل الحرف "X"، رجاءً الجلوس، أنت مدمن. أنت واحد من أولئك الذين، كجزء من تكوينهم البيولوجي أو النفسي، عندهم شيء يجعلهم يُدمنون منذ المرّة الأولى لتناولهم المُخدرات. لعلّ لديهم استعدادًا مسبقًا لهذا ورثوه من آبائهم أو أجدادهم.

بدأ الإدمان ما إن تناولتم جرعتكم الأولى. لم يكن عندكم أيّ فكرة حول هذا الاستعداد الموجود فيكم. ولم يتوافر لديكم أيّ سبيل لاكتشاف ذلك إلى حين تناولكم جرعتكم الأولى.

أنتم تتعاطون الماريجوانا من قبل، ولم تنتقلوا بعد إلى أنواع أخرى من المُخدرات. يستهويكم تأثير المُخدر، وها أنتم تطلبونه أكثر فأكثر بسبب تعلّقكم بالشعور الذي يمنحكم إياه خلال الساعات القليلة. إنه يتسبّب بتلف تدريجي في دماغكم، لكنكم لستم واعين لذلك بعد. وعلى مدى الشهور العديدة، قد ازداد شوقكم إلى المُخدر لأنكم تبتغون اختبار الفترات المُلّدة لوقت أطول. لقد أصبحتم الآن مدمنين. رجاءً الجلوس.

كنتم قد بدأتُم بالكحول، لكن انتقلتم إلى المهدئات مثل الهيروين. اكتشفتُم أنّ الهيروين مُدّ طيلة فترة عمله، لكنكم لاحظتم خلال الأسابيع الأولى أنكم تشعرون بالغثيان عندما لا تتناولونه. إلا أنّ هذا الغثيان سرعان ما يزول لدى تناولكم جرعة من الهيروين. لقد بتمّ تطلبونه أكثر فأكثر خلال فترات قصيرة، وذلك تحاشياً للشعور بالغثيان. وإذا بالغثيان قد تحوّل عندكم إلى تقيؤ وإلى حصول تشنّجات في المعدة عندما لا تتعاطون الهيروين. وعلى إثر تناولكم جرعة من الهيروين، تشعرون بأنكم أفضل. أنتم الآن مُدمنون. رجاءً الجلوس.

كنتم تتعاطون الماريجوانا، لكنكم شعرتم بالحاجة إلى ما هو أقوى بعد. لذا، شرعتم في تناول الكوكايين.

ولسبب أو آخر، بدأتُم تشناقون شوقًا شديدًا إلى تناول جرعة أخرى بعد الجرعة الأولى أو الثانية. أنتم مدمنون.

الكوكايين يُولّد الشعور بالقلق، والإرهاق، والاكتئاب. هذه المشاعر قد تنشأ بسرعة، وعلى غرار سائر المخدرات، تزول هذه الأعراض ما دمتم تحت تأثير المُخدر. هنا يبدأ التوق الشديد والعارم إلى تناول المُخدر. هذه الأشواق كانت قد تولّدت عندكم بعد تناولكم ثلاث جرعات أو أربع. رجاءً أن تجلسوا.

جميعكم مدمنون على المُخدرات، ما عدا هؤلاء الثلاثة الواقفين. لم يعد بمقدوركم

وضع حد لهذه الرغبة الجامحة والكاسحة عندكم في طلب المخدرات. لقد سيطرت المخدرات عليكم واستولت على حياتكم.

برأيكم، لماذا لا يزال هؤلاء الثلاثة واقفين؟

هذا صحيح؛ لم يصيروا مدمنين - بعد!

برأيكم، هل سيصبحون مدمنين في نهاية المطاف؟

[على إجابات التلامذة أن تتضمن الجواب "نعم"، كما أن بعضهم قد يصفون شخصاً من معارفهم يتعاطى المخدرات، لكن لا يبدو عليه أنه يعاني أي تأثيرات سلبية. أحرص على تأكيد الإجابة، لكن من دون الخلاصة.]

هذا صحيح؛ فإنه من غير المحتمل أن يتجنب هؤلاء الإدمان، في حال واصلوا تعاطيهم للمخدرات. لذا، عليكم أنتم الثلاثة أيضاً الجلوس.

من الهام جداً التأمل في مدى احتمال أن يكون أحد معارفك الذي يتعاطى المخدرات الآن، أو تناولها في الماضي، ومع هذا يبدو عليه أنه يخلو من أي عواقب سلبية. وفي ضوء المعلومات التي كنا قد بحثناها في الدروس القليلة السابقة، كيف بوسعنا الرد على هذا التناقض المحتمل؟

١. تعاطي المخدرات ينشئ أنماط سلوك من شأنها التسبب على الأرجح بمشاكل مدمرة أو غير اجتماعية في المستقبل (أنشطة اختباء، الكذب، إلخ).

٢. المدمنون على المخدرات يُطَوِّرون عندهم مهارات للتكيف، بقصد إخفاء إدمانهم وتأثيراته فيهم، حتى عن أقرب المقربين إليهم وعن أفراد عائلاتهم.

٣. مخدرات المبتدئين كالسجائر، والكحول قد لا تكون مدمرة فوراً، لكنها تُسرِّع الباب أمام مخدرات أقوى وأكثر خطورة. مخدرات المبتدئين هذه، تُشكِّل بحد ذاتها أخطاراً على المدى القصير، سواءً أقادت إلى نوع أقوى من المخدرات أم لا.

إن كان الناس يسترسلون في تعاطي المخدرات، إنها مسألة وقت ليس إلا، قبل وقوعهم في الشرك، كما أنهم يكونون بذلك قد دمروا أحلامهم.

إن لم يكن بمقدور التلامذة استخراج هذه الأفكار، راجع معهم النقاط المدرجة إلى اليسار، والتي سبق لك أن تناولتها معهم.

⌚ = ٣١ دقيقة

## إنهاء الدرس

لمستم في هذا الدرس كيف أنّ تعاطي المُخدّر، يؤدي بصاحبه إلى الإدمان. ومتى أصبح أحدنا مدمناً، سيميل إلى الاتكال على المُخدرات طوال الوقت، ويفقد كلّ اهتمام بأصدقائه، أو بأفراد عائلته، أو بمدرسته.

خُلاصة:

مُراجعة الأهداف

نحو ٤ دقائق



قبل صرف تلامذتك، تذكر أن تُملّي عليهم أسئلة الأهل – المعلم.

٤٥ دقيقة =

## الموارد

### للتعمق أكثر

في سفر الأمثال، نقرأ هذه الكلمات: "مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلا سُور، الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوجِهِ» (أمثال ٢٥ : ٢٨). كانت المدن القديمة تُحاط بأسوار من أجل حمايتها. لم يكن لدى المدينة من دون سور، أي سبيل لحماية نفسها من الهجمات. بهذه الطريقة عينها، يفقد المُدمن على المُخَدَّرَات السيطرة على حياته، حتى يُمسي بلا دفاع مُقابل القوى التي بوسعها تدمير أحلامه.

في أيامنا التي يُعتمد فيها الطيران الحربي مع أحدث أنواع القذائف، نعرف أن الأسوار لم تعد تحمي المدينة بما فيه الكفاية. لذا، لم تعد صورة السور تصلح كثيرًا لنا. في هذه الحال، أي صورة بديلة تصلح لزمنا؟

والآن، أريدكم أن تعملوا، ضمن مجموعات صغيرة من تلميذين أو ثلاثة، على كتابة مَثَلِكُمْ الخاصِّ بكم لوصف النتائج الفَتَاكَة والمُدْمَرَة الناتجة عن افتقار المُدمن إلى ضبط النفس. لعلَّ إحدى الأفكار هي: "الشخص الذي يفتقر إلى ضبط النفس، هو أشبه بسيارة من دون مكابح (فرامل)".

[بعد أن تكون المجموعات قد أتت بطرق جيِّدة لإكمال المَثَل، دع عددًا منهم يشارك بأفكاره. إذا سمح الوقت، دع كلَّ مجموعة توضح مَثَلها بتمثيلية صغيرة أو برسمه على ملصق.]

### نشاط إكمال هذا المثل

١. المُدمن على المُخَدَّرَات يفقد السيطرة على حياته، وهكذا يجد نفسه بلا دفاع ضدَّ القوى التي من شأنها تدمير حياته.

٢. كلٌّ من يريد الاحتفاظ بالسيطرة على حياته، عليه تجنُّب المُخَدَّرَات بالكامل. ليس بوسع الذي يودُّ أن يختبر المُخَدَّرَات أن يضمنَ أنه سيكون بوسعه ضبط تأثيراتها القويَّة.

### نقطة التركيز

تأكد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلُّم، بشكل يُمكن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغ جيِّدًا للتأكد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسية المذكورة. وفي حال شعرت بأنَّ نقطة واحدة أو أكثر قد أهملت، أحرِّص على قيادة البحث للتأكد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

## التواصل بين الأهل والمعلم

### للبحث في إطار العائلة:

١. تحدّثوا مع ولدكم المراهق عن أشخاص من معارفكم هم مدمنون على المخدرات، أو كانوا هكذا، وأيّ تأثير كان للمخدرات في حياتهم.
٢. ابحثوا في الطريقة التي بها قد تؤثر المخدرات في قدرة ولدكم المراهق على تحقيق أحلامه.