من الآفات التي تهدّد الإنسان عامّة و الشّاب خاصّة : إدمان الخمر .

تَحَرَّرْتُ مِنَ ٱلْخَمْرِ

مُنْذُ خَمْس سَنَوَاتٍ ، اسْتَيقَظْتُ ذَاتَ صَبَاحٍ ، فَإِذَا أَنَا نَزِيلُ أَحَدِ ٱلْمُسْتَشْفَيَاتِ ، أُعَانِي مِنْ صُـدَاعٍ شَـدِيدٍ وَ قَيْءٍ مُتَكَرِّرٍ ، وَ إِحْسَـاسٍ بِالضِّـيقِ ٱلْمَمْزُوجِ بِٱلْيَأْسِ وَ وَخْزِ الضَّـمِيرِ .. وَ أَدْرَكْتُ أَنِّي أُصِـبْتُ مَرَّةً أُخْرَى بِإِحْدَى النَّوْبَاتِ التِي ظَلَّتْ قُرَابَةَ رُبْعِ قَرْنٍ تُنَغِّصُ حَيَاتِي وَ حَيَاةَ أَقْرَبَ النَّاسِ إِلَيَّ بِسَبَبِ إِسْرَافِي فِي شُرْبِ ٱلْخَمْرِ !

وَ ٱلْوَاقِعُ أَنِّي فِيمَا بَيْنِي وَ بَيْنَ نَفْسِـي لَمْ أَكُنْ أَرَى هُنَاكَ أَيَّ مُبَرِّرٍ لِإِقْدَامِي عَلَى مُعَاوَدَةِ شُرْبِ ٱلْخَمْرِ ، بَلْ كُنْتُ عَلَى يَقِينٍ مِنْ خَطَرِ سُمُومِهَا ٱلْفَتَّاكَةِ وَ عَصْفِهَا بِصِحَّتِي وَ سَعَادَتِي وَسَعَادَةِ زَوْجَتِي . وَ لَكِنِّي بَعْدَ أَنْ صِرْتُ مُدْمِنًا لَمْ تَكُنْ لِي ٱلْقُدْرَةُ عَلَى التَّحَرُّرُ مِنْ أَسْرِ ٱلْخَمْرِ ، وَ كَثِيرًا مَا كُنْتُ أَخْدَعُ نَفْسِي بِأَنَّنِي لَنْ أَشرب إِلَّا قَلِيلًا جِدًّا ، ثُمَّ لَا أَلْبَثُ بَعْدَ ٱلْكَأْسِ ٱلأُولَى حَتَّى أُتْبِعَهَا بِثَانِيَةٍ فَثَالِثَةٍ فَرَابِعَةٍ .. إِلَى أَنْ يَغِيبَ عَقْلِي وَ تَسْتَوِي عِنْدِي ٱلْحَقَائِقُ وَ ٱلأَوْهَامُ فَلَا أُبَالِي شَـيْئًا ، وَ لَا أُحْجِمُ عَنْ أَيِّ تَصَـرُّفٍ مُخَالِفٍ لِلْعُرْفِ وَ التَّقَالِيدِ ، وَ كَثِيرًا مَا أَتَقَيَّأُ ، أَوْ أَتَمَرَّغُ عَلَى ٱلأَرْضِ وَ أَنَا ثَمِلٌ ، سَـوَاءٌ أَ كُنْتُ فِي ٱلْبَيْتِ أَمْ فِي حَانَةٍ أَوْ فِي حَفْلٍ عَامٍ !

وَ جَرَّبْتُ جَمِيعَ الطُّرُقِ ٱلْمَعْرُوفَةِ لِعِلَاجِ ٱلْمُدْمِنِينَ ، وَ لَكِنَّهَا أَخْفَقَتْ جَمِيعًا . أَوْ بِعِبَارَةٍ أَصَحَّ أَخْفَقْتُ أَنَا فِي ٱلإِفَادَةِ مِنْهَا . فَٱلأَخِصَّائِيُّونَ يَشْتَرِطُونَ لِنَجَاحِهَا أَنْ تَكُونَ رَغْبَةُ ٱلْمُدْمِنِ فِي ٱلإِقْلَاعِ عَنِ ٱلْخَمْرِ أَقْوَى مِنْ رَغْبَتِهِ فِي شُرْبِهَا . فِي حِينِ كُنْتُ بِرَغْمِ اِقْتِنَاعِ عَقْلِي بِوُجُوبِ التَّخَلُّصِ مِنْ هَذِهِ ٱلْعَادَةِ اللَّعِينَةِ ، وَ بِأَنَّهَا سَـتُؤَدِّي بِي حَتْمًا إِلَى ٱلْخَرَابِ وَ ٱلإِفْلَاسِ ، لَا أَسْتَطِيعُ السَّيطَرَةَ عَلَى إِرَادَتِي ، وَ لَا مُقَاوَمَةَ إِغْرَاءِ ٱلْكَأْسِ ، فَإِذَا قَالَ لِي عَقْلِي فِي خِلَالِ صَحْوِي مِنَ السُّكْرِ : « إِيَّاكَ أَنْ تُعَاوِدَ شُرْبَ ٱلْخَمْرِ ، إِنَّهَا سُمٌّ قَاتِلٌ ، وَ خَرَابٌ شَامِلٌ ! » . لَمْ يَسَعْنِي إِلَّا ٱلإِيمَانُ بِصِحَّةِ هَذَا ٱلْمَنْطِقِ ٱلْعَقْلِيِّ السَّلِيمِ ، وَ لَكِنْ مَعَ هَذَا سُرْعَانَ مَا أَسْتَكِينُ لِلْعَاطِفَةِ وَ أُغَلِّبُهَا عَلَى ٱلْعَقْلِ فَأَعُودُ إِلَى ٱلْخَمْرِ بَعْدَ ٱلاِنْقِطَاعِ عَنْهَا أَيَّامًا وَ أَسَـابِيعَ ! ..

TuniTests
تمّ بعون الله و حمده
11/12/2017 09:44:52

وَ قَدْ أَخْدَعُ نَفْسِي بِأَنِّي لَسْتُ طِفْلًا ، فَلَنْ أَزِيدَ عَلَى كَأْسٍ أَوْ كَأْسَينِ ، ثُمَّ لَا تَمْضِي عَلَى ذَلِكَ أَيَّامٌ حَتَّى أَنْسَاقَ مَعَ تَيَّارِ الْعَاطِفَةِ ، وَ أَعُودُ سِيرَتِي الْأُولَى مِنَ الْإِسْرَافِ فِي الشَّرَابِ .

وَ لَعَلَّكَ تَعْجَبُ ، أَوْ لَا تُصَدِّقُ ، أَنَّنِي لَمْ أَجِدْ فِي الْخَمْرِ أَيَّةَ مُتْعَةٍ عَلَى الْإِطْلَاقِ . وَ مَعَ هَذَا ، كَثِيرًا مَا عُدْتُ إِلَى الْبَيْتِ ثَمِلًا ، ثُمَّ لَمْ يَكْفِنِي مَا شَـــرِبْتُ فِي الْخَارِجِ فَعَمَدْتُ إِلَى الْمَزِيدِ ، مِنْ رَصِيدِ الزُّجَاجَاتِ الَّتِي أَدَّخِرُهَا لِذَلِكَ فِي مَخَابِئَ خَاصَّةٍ بِالْمَنْزِلِ .. إِلَى أَنْ أَفْقِدَ كُلَّ وَعْيِ ، ثُمَّ أُحْمَلُ _ وَ أَنَا فِي شِبْهِ غَيْبُوبَةٍ _ إِلَى الْمُسْتَشْفَى ، أَوْ يُسْتَدْعَى الطَّبِيبُ لِلإِسْعَافِ فِي الْبَيتِ ! عَلَى أَنَّنِي حِينَ صَحَوْتُ صَبَاحَ ذَلِكَ الْيَوْمِ فِي الْمُسْتَشْفَى ، وَ كَانَ يَتَمَلَّكُنِي الْإِحْسَاسُ بِالْخَجَلِ وَ الْعَارِ ، اِحْتَدَمَتْ فِي نَفْســـي _ كَالْعَادَةِ _ رَغْبَةٌ قَوِيَّةٌ فِي الْإِقْلَاعِ عَنِ الْخَمْرِ ، ثُمَّ تَمَلَّكَتْنِي إِغْفَـاءَةٌ ، رَأَيـتُ خِلَالَهَـا فِيمَـا يُشْـبِـهُ الْحُلْمَ أَنَّ شَـــخْصًـــا يَقُولُ لِي : « إِنَّ النِّسْيَانَ هُوَ الْوَسِيلَةُ الْمُثْلَى الَّتِي اخْتَارَتْهَا الطَّبِيعَةُ الْحَكِيمَةُ لِتَحْقِيقِ رَغْبَتِهَا فِي بَقَاءِ الْجِنْسِ ، فَلَوْلَا أَنَّ فَرْحَةَ الْأُمِّ بِوَلِيدِهَا الْجَدِيدِ تُنْسِيهَا مَتَاعِبَ الْحَمْلِ وَ آلَامَ الْوِلَادَةِ ، لَمَا أَقْدَمَتْ مُخْتَارَةً رَاضِيَةً عَلَى مَا يُعَرِّضُهَا لِتِلْكَ الْمَتَاعِبِ مَرَّةً أُخْرَى ! »

وَ أَخَذْتُ أَتَأَمَّلُ فِي مَغْزَى هَذِهِ الْعِبَارَةِ ، وَ أُحَاوِلُ تَطْبِيقَهَا عَلَى مَأْسَاتِي .. لَقَدْ كُنْتُ _ فِيمَا مَضَى _ كُلَّمَا صَحَوْتُ مِنْ نَوْبَةٍ كَهَذِهِ ، أُحَاوِلُ أَنْ أَنْسَى كُلَّ مَا لَحِقَنِي بِسَبَبِهَا مِنْ عَارٍ وَ أَلَمٍ وَ ضِيقٍ ، وَ لَوْلَا نِسْيَانُ تِلْكَ الصُّورَةِ الْقَاتِمَةِ الْمُحْزِنَةِ الْمُخْجِلَةِ لِحَالَتِي فِي أَثْنَاءِ تِلْكَ النَّوبَاتِ ، لَمَا أَقْدَمْتُ عَلَى تَنَاوُلِ الْخَمْرِ مِنْ جَدِيدٍ !

وَ شَـغَلَنِي هَذَا الْخَاطِرُ طَوِيلًا ، فَلَمَّا خَرَجْتُ مِنَ الْمُسْتَشْـفَى شَـاحِبَ الْوَجْهِ خَائِرَ الْقِوَى ، كُنْتُ قَدْ وَضَـعْتُ لِنَفْسِـي خُطَّةً مُبْتَكَرَةً أَسِـيرُ عَلَيهَا . وَ كَانَتْ هَذِهِ الْخُطَّةُ أَنْ أَسْـتَعِيدَ ذِكْرَى الْمَاضِـي الْمُفْزِعِ الْمَشِينِ ، وَ أَنْ أُجَسِّمَهُ أَمَامَ عَينِي كُلَّمَا اسْتَطَعْتُ ، فَأَذْكُرُ نَفْسِـي _ مَثَلًا _ بِاللَّيْلَةِ الَّتِي قُدْتُ فِيهَا سَيَّارَتِي وَ أَنَا مَخْمُورٌ فَصَـدَمْتُ سَيَّارَةً أُخْرَى وَ عَرَّضْـتُ حَيَاةَ رُكَّابِهَا الْأَبْرِيَاءِ لِلْخَطَرِ ! . وَ أَذْكُرُ الْيَوْمَ الَّذِي أَخَذْتُنِي فِيهِ زَوجَتِي _ وَ هِيَ تَبْكِي _ إِلَى مَنَازِلِ سَبْعِ أُسَرٍ ، لِكَي أَعْتَذِرَ لِأَفْرَادِهَا عَمَّا بَدَرَ مِنِّي مِنْ سَخَافَاتٍ أَثْنَاءَ سُكْرِي فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ السَّابِقَةِ ! . وَ أَذْكُرُ اللَّيْلَةَ الَّتِي قَضَـــيْتُهَا فِي أَحَدِ الْفَنَادِقِ فَحَطَّمْتُ أَثَاثَ الْغُرْفَةِ وَ بَعْضَ أَوَانِي الطَّعَامِ ! .

9أ/قصّة للمطالعة : الأستاذ : مــروان الأدب

من الآفات التي تهدّد الإنسان عامّة و الشّاب خاصّة : إدمان الخمر .

وَ أَذْكُرُ كَيفَ كَانَ زُمَلَائِي يَكْذِبُونَ _ مِنْ أَجْلِي _ لِكَيْ يَحُولُ بَينِي وَ بَينَ ٱلْفَصْلِ مِنَ ٱلْعَمَلِ . وَ قَدْ وَجَدْتُ قُوَّةَ إِرَادَةٍ كَافِيَةٍ لِأَنْ أَفْعَلَ ذَلِكَ كُلَّ يَومٍ ، لَا مَرَّةً وَاحِدَةً بَلْ مَرَّاتٍ ! . وَ شُـــغِلْتُ بِذَلِكَ حَتَّى أَنَّنِي ذُهِلْتُ حِينَمَا أَدْرَكْتُ أَنَّنِي لَمْ أَذُقْ ٱلْخَمْرَ بِضْـعَةَ أَشْـهُرٍ ! . وَ كَانَ ذَلِكَ مُشَـجِّعًا لِي عَلَى عَرْضِ نَفْسِي عَلَى أَحَدِ ٱلأَخِصَّائِيِّينَ فِي عِلَاجِ مُدْمِنِي ٱلْخَمْرِ ، فَزَادَ فِي تَشْـجِيعِي . وَ هَا قَدْ مَضَـتْ خَمْسَـةُ أَعْوَامٍ لَمْ أَشْـرَبْ فِيهَا ٱلْخَمْرَ ، وَ قَدْ أَوْعَزْتُ إِلَى كَثِيرِينَ بِأَنْ يَتَّبِعُوا طَرِيقَتِي ، فَأَفَادُوا مِنْهَا إِلَى حَدٍّ بَعِيدٍ !

إِنَّهَا فِكْرَةٌ بَسِيطَةٌ _ وَ لَعَلَّهَا تَبْدُو سَاذِجَةً _ وَ لَكِنَّهَا أَفَادَتْنِي ، وَ قَدْ تُفِيدُكَ أَنْتَ أَيضًا .

مجلة الهلال العدد رقم10 1 أكتوبر 1954

الأنشطة : أتعاون مع أفراد مجموعتي لإنجاز ما يلي :

1/ نلخّصُ الأقصوصة .

2/ أبحث في الكتب العلميّة المختصّة عن تعريف " الإدمان "

3/ إستخرج من الأقصوصة مضار إدمان الخمر على المدمن وعلى الأسرة و المجتمع و صنّفها في جدول إلى(صحّيّة : جسميّة ، نفسيّة ، عقليّة / واقتصاديّة / و اجتماعيّة)

4/ فسّر تفسيرا علميّا موظّفا الصّيغ و الأساليب و المعجم الحجاجيّ المناسب : ما ورد في النّصّ " وَ لَكِنِّي بَعْدَ أَنْ صِرْتُ مُدْمِنًا لَمْ تَكُنْ لِي ٱلْقُدْرَةُ عَلَى ٱلتَّحَرُّرُ مِنْ أَسْرِ ٱلْخَمْرِ" ما هو التّفسير العلميّ لفقدان المدمن القدرة على التّحرّر من أسر الخمر؟

5/ " بَلْ كُنْتُ عَلَى يَقِينٍ مِنْ خَطَرِ سُـمُومِهَا ٱلْفَتَّاكَةِ وَ عَصْـفِهَا بِصِـحَّتِي " ما العلاقة بين مكوّنات الخمرة و الأمراض التي تفتك بجسم مدمنِها ؟

6/ توسّـع في بناء النّصّ ببناء حوار ثنائيّ بين المدمن و الأخصـائي الذي سـاعده على التّخلّص من آفة إدمان الخمر مركّزا على الأمثلة و الحجج التي قدّمها الأخصـائيّ لإقناعه و التّأثير فيه حتّى يغيّر معتقده و سلوكه .

7/ إسـتطاع هذا المدمن بعد التّخلّص من آفة إدمان الخمر أن يؤثّر بدوره في أصـدقائه الذين وقعوا في براثن هذه الآفة . أنقل المحادثة التي دارت بينهم مدعّما الأفكار بحجج و امثلة مناسبة و متنوّعة .

8/ ختمت الأقصوصة بالعبارة التّاليّة : " وَ قَدْ تُفِيدُكَ أَنْتَ أَيضًا ."

ففيم أفادتك طريقة هذا المدمن المبتكرة للتخلّص من إدمان الخمرة ؟

9/ أنجز بالتّعاون مع أصدقائك لوحة فنّيّة مستوحاة من الأقصوصة .

الأستاذ :
مــروان الأدب

تمّ بعون الله و حمده
11/12/2017 09:44:52

من الآفات التي تهدّد الإنسان عامّة و الشّاب خاصّة : إدمان الخمر .

10/ إستثمر مع أصدقائك الحوار الثنائيّ بين المدمن و الأخصائيّ النّفسيّ أو المحادثة بين المدمن _ بعد إقلاعه عن شرب الخمر_ و أصدقائه المدمنين لأدائها ركحيّا .

11/ ثروتي اللّغويّة :

ما الكلمات و التّعابير التي اكتسبتها من مطالعة هذه الأقصوصة ؟

12/ وظّف هذه الكلمات و التّعابير في سرد قصّة مدمن تعرفه مراعيا أركان القصّ (الشّخصيّات ، الأحداث ،المكان ، الزّمان) و تتضافر في بناء هذه القصّة جميع أنماط الكتابة (السّرد ، الوصف ، الحوار) .

13/ أجمع مع أصدقائي حجج الشّاهد القولي الدّينيّ من القرآن الكريم و السّنّة النّبويّة الشريفة التي تحرّم شرب الخمر و نحاول أن نتبيّن الحكمة من هذا التّحريم .