

طريق العقل الصافي • DBT-SUD

الباب الرابع • الفصل الأول • فاتحة «غير الخريطة»

# الاستماع الجبرلي

DIALECTICAL ABSTINENCE

Life Ark Team

MICHAEL GABY

# الامتناع الجدلي

TO HOLD TWO TRUTHS AT ONCE

في الليلة الأخيرة، جلس على حافة سريريه وقال لنفسه إنها المرّة الأخيرة. وكان صادقًا. لم يكن يكذب على نفسه ولا يُخادعها؛ كان يعني كلّ حرفٍ قاله، بكلّ ما تبقى فيه من عزم. المشكلة الوحيدة أنه كان صادقًا تمامًا بالقدر نفسه في المرّة التي سبقتها، وفي التي سبقتها، وفي ليالي كثيرة تشبه هذه الليلة لم يَعد يذكر عددها. كان الوعد في كل مرّة حقيقيًا، والانعكاس في كل مرّة حقيقيًا، وبينهما كان هو يتآكل قليلًا — لا لأنه ضعيف الإرادة، بل لأن أحدًا لم يُعلّمه أن الوعد وحده ليس خطّة، وأن العزم الذي لا يحسب حساب لحظة الضعف يكون أوّل ما ينهار حين تأتي تلك اللحظة. كان يعرف الوجهة جيدًا؛ ما كان يجهله هو الطريق.

هذا الفصل عن المسافة بين الوعد والخطّة، وهو الفصل الذي يفتح بابنا الرابع — «غيّر الخريطة». لقد أمضينا الباب الثالث كلّهُ نرسم: عرفنا العقول التي تتنازع في الداخل، والمحفّزات التي تُشعل الفتيل، والرغبة التي تعلو ثم تهبط، ثم تعلّمنا أن نضمّ ذلك كلّهُ في سلسلة نقرؤها على بطاقة نملؤها كلّ مساء. كانت الخريطة تقول لنا أين نحن وكيف وصلنا. لكن المعرفة وحدها لا تُحرّك أحدًا؛ من يعرف طريقه إلى الهاوية ولا يملك ما يُوقف قدمه عندها لم يستفد من معرفته شيئًا. فالآن، وقد اكتملت الخريطة، يأتي سؤالٌ مختلفٌ تمامًا: لا «ماذا يحدث لي؟» بل «ماذا أفعل؟». وأوّل ما نفعله — قبل أيّ مهارةٍ بعينها — أن نُجيب على سؤالٍ أبسط وأعمق: **نحو أيّ شيءٍ بالضبط نتحرّك؟ وكيف نلتزم به دون أن ينكسر التزامنا عند أوّل عثرة؟**

الإجابة على هذا السؤال هي حجر الأساس الذي يقوم عليه الباب كلّهُ، واسمها **الامتناع الجدلي (Dialectical Abstinence)**. وهي من أهمّ ما ابتكره العلاج الجدلي السلوكي لاضطراب استخدام المواد، لأنها تحلّ معضلةً أزعجت كلّ من حاول التعافي يومًا — معضلةً عاشها صاحبنا في ليلته الأخيرة، وعشتها أنت غالبًا أكثر من مرّة. ولكي نفهم الحلّ، علينا أولًا أن نعيش المعضلة كما هي، لا كما تُلخّص في كتاب. فلنبدأ من هناك.

”

«ليست المسألة أن نسقط؛ المسألة ماذا نروي لأنفسنا عن السقوط. الحجر الذي يعثر فيه الحكيم يصير درجةً يصعد عليها؛ والحجر نفسه يصير، عند اليأس، قبْراً يدفن فيه الطريق كلّه.»

— مايكل جابي

سنمشي في هذا الفصل على أربع مراحل، وأرجو أن تصبر معي على ترتيبها، فالترتيب نفسه هو الدرس. **أولاً** سنعيش المعضلة؛ طريقان جرّبهما الناس قرونًا، كلُّ منهما يحمل نصْف الحقيقة، وكلُّ منهما يكسر صاحبه بطريقته. **ثانيًا** سنكتشف التوليف الذي يجمع نصْفَي الحقيقة دون أن يقع في كسر أيِّ منهما. **ثالثًا** سنحوّل هذا التوليف من فلسفةٍ جميلةٍ إلى أفعالٍ ملموسةٍ تُمارس بدءًا من الليلة. **وأخيرًا** نُغلق الفصل بعهدٍ تكتبه بخطّ يدك. وكلُّ ذلك له اسمٌ واحد: أن تتعلّم كيف تُمسك حقيقتين متناقضتين في يدك في الوقت نفسه، دون أن تُسقط واحدةً لتُمسك الأخرى.



## مأزق الطريقين

### THE DILEMMA OF TWO ROADS

منذ أن عرف الإنسان الإدمان، وقف أمام التعافي طريقان، ووقف هو بينهما حائرًا. لم يكونا مجرد نظريتين في كتب؛ كانا تجربتين حيتين، غالبًا ما عاشهما الشخص الواحد كليهما في رحلته الطويلة. ولأنك ربما مشيت في الطريقين معًا، دعني أصفهما لا كما يصفهما الباحثون، بل كما يعيشهما القلب.

**الطريق الأول هو طريق الخطّ الأحمر القاطع:** توقّف تمامًا، الآن، وإلى الأبد. لا تنازل، ولا «مرّةً أخيرة»، ولا «بمناسبةٍ واحدةٍ فقط». الباب مُغلقٌ بالكامل، والمفتاح فُلِقَ في البحر. وفي هذا الطريق قوّة هائلة، سزاها بعد قليل. لكنّ من سار فيه يعرف ثمنه المُرّ: أنه يُقيم البناء كلّه على شرطٍ واحد — ألاّ تسقط أبدًا. فإذا سقطت مرّةً واحدة، انهار البناء بأكمله، لأنه لم يكن فيه مكانٌ أصلًا للسقوط. تصير الزلّة الواحدة دليلًا على أنك «خرّبت كلَّ شيء»، فما الفائدة من الاستمرار؟

**والطريق الثاني هو طريق المرونة والرفق:** التعافي رحلةٌ طويلة، والسقوط جزءٌ طبيعيٌّ منها، فلا تُحمّل نفسك فوق طاقتها، وتعامل مع كلِّ خطوةٍ بواقعية. وفي هذا الطريق حكمةٌ حقيقيةٌ أيضًا، سزاها. لكنّ من

سار فيه يعرف خطره الخفي: أنه حين يُعلن سلفًا أن السقوط «متوقَّع وطبيعي»، يتسرَّب إلى القلب إذنٌ صامتٌ بالسقوط. وما دام السقوط متوقَّعًا، فلماذا أُجهد نفسي في تجنُّبه؟ تذوب الحدود رويدًا رويدًا، وتتحوَّل «المرونة» إلى عودةٍ كاملة، ويكتشف الشخص أنه طابَق بالضبط السقف المنخفض الذي رسمه لنفسه.

### الطريق الثاني • المرونة

**حكيمته:** واقعيٌّ ورفيقٌ بالإنسان، ويستعدُّ للعثرات بدل إنكارها.

**خطره:** حين يُعلن السقوط متوقَّعًا، يصير إذنًا صامتًا؛ فيُطابق الاستخدام سقف التوقَّع.

### الطريق الأول • الخطُّ القاطع

**قوِّته:** وضوح تام، وقرار لا التباس فيه، وبابٌ مُغلقٌ يصعب فتحه.

**كسرتَه:** لا يحتمل سقطةً واحدة؛ فأوَّل زلَّةٍ تهدم البناء كنهه، ويتحوَّل الألم إلى استسلام.

وهنا المأزق في صورته الكاملة: كلا الطريقين صادق، وكلاهما مكسور. الأول يقول لك حقيقةً لا يمكن إنكارها — أن الإدمان لا يُهادن، وأن الباب الموارب أسهل في الانفتاح من الباب المُغلق. والثاني يقول لك حقيقةً لا يمكن إنكارها أيضًا — أنك إنسانٌ ستعثر، وأن إنكار احتمال العثرة هو نفسه ما يجعلها قاتلةً حين تأتي. فكيف تأخذ صدق الطريقين معًا، دون أن تأخذ كسر أيٍّ منهما؟ هذا هو السؤال الذي وُلد الامتناع الجدي ليُجيب عليه. لكن قبل الإجابة، علينا أن نقف عند كلِّ طريقٍ وحده، ونفهمه من الداخل — لأنك لن تُقدِّر التوليف حقَّ قدره ما لم تكن قد عشت المأزق بكامل ثقله.

## الأطروحة — قوَّة الخط الذي لا استثناء فيه

### THESIS • ABSOLUTE ABSTINENCE

لنقف أولًا عند الطريق الأول، ولننصفه إنصافًا كاملًا، لأن فيه حكمةً لا يصحُّ أن نمرَّ عليها مرور الكرام. دعوته بسيطة: الامتناع التام، بلا استثناء. ولكي تفهم لماذا يُصرُّ هذا الطريق على «بلا استثناء»، تأمّل ما يحدث في عقل الإنسان حين يفتح بابًا صغيرًا للتفاوض.

حين تقول لنفسك «سأتوقّف، لكن يمكنني التعاطي في المناسبات الكبيرة فقط»، فأنت لم تُغلق الباب؛ تركته مواربًا. والباب الموارب يُغري بالدفع. سيتحوَّل عقلك — وهو خصمٌ بارعٌ في التفاوض، كما رأينا في فصل العقول — إلى محامٍ ماهر، مهمته الوحيدة أن يُوسِّع تعريف «المناسبة الكبيرة» حتى يبتلع أيامك كلها. اليوم

مناسبة، لأنه كان شاقًا. وغدًا مناسبة، لأنه كان جميلًا يستحق الاحتفال. والمناسبة الكبرى هي ببساطة أن تكون الرغبة قوية بما يكفي. القرار الذي فيه استثناء واحد ليس قرارًا؛ إنه مفاوضة مؤجلة، ونتيجتها معروفة سلفًا.

أما القرار الذي لا استثناء فيه فيُريح العقل من هذا العذاب اليومي. حين يكون الباب مغلقًا بالكامل، ومعلمنا أنه مغلق، يتوقف العقل عن المساومة، لأنه لا يجد ثغرة يدخل منها. لم يعد السؤال المطروح كل يوم «هل أتعاطى اليوم أم لا؟» — وهو سؤال مُنهِكٍ تخسره أحيانًا — بل صار السؤال محسوسًا قبل أن يُطرح. هذه هي قوّة الأطروحة: أنها تُغلق باب التفاوض، فتوفّر طاقة هائلة كانت تُهدر في معركة يومية لا تنتهي.

### لماذا «التقليل» وهم في الإدمان؟

لمن تورط الإدمان في كيمياء دماغه، ليست هناك «جرعة صغيرة آمنة». الجرعة الأولى لا تُطفئ الرغبة؛ تُوقظها. هي لا تُشبع الوحش؛ تُذكّره بطعم الفريسة. لذلك فإن خطة «سأقلل فقط» تتجاهل طبيعة الوحش الذي نتعامل معه؛ إنه لا يعرف التقليل، إنما يعرف الاشتعال. والامتناع التام ليس قسوة زائدة؛ إنه اعتراف صادق بأن هذا الباب — بالذات — لا يُفتح قليلًا.

لكن هذه القوّة نفسها تُخفي في داخلها عيبًا قاتلًا، لا يظهر إلا في لحظة واحدة: لحظة السقوط الأولى. فمماذا يحدث لصاحب الخطّ القاطع حين يسقط — ولو مرّة واحدة؟ هنا تبدأ المأساة، ولها اسم علمي دقيق، نقف عنده وحده.

## اسم الجرح: تأثير انتهاك الامتناع

### THE ABSTINENCE VIOLATION EFFECT

وصف الباحثان مارلات وجوردون، في أدبيات منع الانتكاس، ظاهرة نفسية تشرح كيف تتحوّل الزلّة الواحدة إلى انهيار كامل، وسُمّياها **تأثير انتهاك الامتناع (Abstinence Violation Effect)**. وهي ليست عن المادة نفسها بقدر ما هي عن القصة التي يرويها الشخص لنفسه بعد الزلّة مباشرة. وفهم هذه الظاهرة هو مفتاح الفصل كلّها، فتأملها معي ببطء.

تخيّل إنسانًا التزم الخطّ القاطع شهرين كاملين، ثم في مساءٍ ثقيلٍ سقط مرّةً واحدة. ماذا يحدث في عقله في الدقائق التالية؟ لأنه بنى كلّ شيءٍ على شرط «ألا أسقط أبدًا»، فإن السقطة الواحدة لا تُقرأ في عقله كحدثٍ مفرد؛ تُقرأ كانهيارٍ للهوية كلّها. «لقد سقطت. إذن أنا فاشل. إذن كلُّ ما بنيتُه كان وهمًا. إذن لا فرق الآن بين سقطةٍ واحدةٍ وعشرٍ — فقد خُرب كلُّ شيءٍ على أيّ حال.» وهنا، في هذه «الإذن» الأخيرة بالذات، تكمن الكارثة: لأنّ العقل، بعد أن حكم على نفسه بالفشل الكامل، يجد أن لا شيء يدعو للتوقّف. فيُكمل. ويتحوّل ما كان يمكن أن يبقى زلّةً واحدةً إلى انتكاسةٍ كاملة.

لا حظ الدقّة المؤلمة هنا: ليست الزلّة هي ما قتل التعافي. **القصة التي رواها الشخص عن الزلّة** هي ما قتله. السقطة نفسها كانت حدثًا صغيرًا قابلًا للاحتواء. لكن العار الذي تلاها، والحكم القاسي على الذات، واليأس الذي قال «خلاص، انتهى الأمر» — هذه هي التي حوّلت الحادث العابر إلى نهاية. ومن هنا يتبيّن أن عيب الطريق الأول ليس في إصراره على الامتناع — فهذا الإصرار حكمة — بل في أنه لم يترك للإنسان أيّ طريقٍ للعودة بعد العثرة. بنى جدارًا عاليًا جميلًا، لكنه نسي أن يضع فيه بابًا للرجوع.

الانتكاسة RELAPSE	الزلّة LAPSE	
عودة كاملة إلى النمط القديم.	حدث مفرد عابر — مرّة واحدة.	ما هي؟
الطريق كله ترك من جديد.	عثره في الطريق، يتعلّم منها.	ماذا تعني؟
	<b>القصة:</b> العار، والحكم على الذات بالفشل، واليأس الذي يقول «ما دمّت خزنتها فلأُكمل».	ما الذي يحوّل الأولى إلى الثانية؟

هذا التمييز بين الزلّة والانتكاسة ليس لعبّة لغوية؛ إنه ربما أهمّ تمييزٍ في الفصل كلّهُ. فالمسافة بين الكلمتين هي بالضبط المساحة التي سيعمل فيها الامتناع الجدلي. الزلّة حدث؛ والانتكاسة اختيارٌ يأتي بعدها. وبين الحدث والاختيار توجد لحظة — لحظة يقرّر فيها الإنسان أيّ قصة سيروي. وكلُّ ما سنتعلّمه بعد قليل هو كيف نملأ تلك اللحظة بقصةٍ مختلفة.

## النقيض — حكمة الاستعداد، وخطر الإذن الصامت

ANTITHESIS · THE WISDOM AND THE TRAP

إذا كان الطريق الأول قد نسي أن يضع بابًا للرجوع، فإن الطريق الثاني وُلد ليُصلح هذا النقص بالذات. حكمته الجوهرية صادقة وعميقة: أنت إنسان، لا آلة. والإنسان يعثر. وإنكار احتمال العثرة لا يمنعها؛ إنما يجعلك أعزل تمامًا حين تأتي. فبدلًا من أن تُقيم البناء على شرطٍ مستحيلٍ هو «ألا تسقط أبدًا»، لنستعدّ للسقوط استعدادًا عاقلًا، كما يستعدّ الحكيم لما قد يأتي.

وهذه حكمة لا يصحّ الاستهانة بها. فالذي يضع خطّةً لما سيفعله إن عثر ليس متسائمًا ولا ضعيف العزم؛ إنه واقعيٌّ شجاع. ولنا في رجل الإطفاء مثل بليغ: هو يُجري تدريباتٍ على الحريق، ويرسم خطط الإخلاء، ويضع طقائياتٍ في كلّ ركن — لا لأنه ينوي إشعال بيته، ولا لأنه يتوقّع الحريق غدًا، بل لأنه يعرف أن الاستعداد لما قد يحدث هو عين الحكمة، وأن غياب الخطّة هو ما يحوّل الشرارة الصغيرة إلى كارثة. الاستعداد للعترة، إذن، ليس تهاونًا معها؛ إنه أعمق أشكال أخذها على محمل الجدّ.

لكنّ هذا الطريق — على حكمته — يحمل في داخله فداً خفيًا، لا يقلّ خطرًا عن فتح الطريق الأول، وإن كان أهدأ منه وأصعب في الانتباه إليه. الفخّ هو أن الاستعداد للسقوط، إذا انزلق قليلًا، يتحوّل إلى توقّع للسقوط، والتوقّع المُعلن يتحوّل بدوره إلى إذن صامت. حين أقول لنفسي صباح كلّ يوم «من الطبيعي أن أعتّر، فالتعافي رحلة طويلة»، فإنني — دون أن أشعر — أرخي قبضتي قليلًا. وما دامت العثرة طبيعيةً ومتوقّعة، فما الداعي لكلّ هذا الجهد في تجنّبها؟ يهبط السقف الذي رسمته لنفسي درجةً درجة، ثم أكتشف — متأدّرًا — أنني طابقتُه بدقة. صار التوقّع نبوءةً تُحقّق نفسها.

### حيث ينكسر النقيض

حين يُعلن للمريض سلفًا أن استمرار بعض الاستخدام «متوقّع ومقبول»، فإن العلاج — دون قصد — يرسم سقفًا منخفضًا، والإنسان يميل لأن يطابق ما يتوقّع منه. فتتحوّل المرونة الحكيمة إلى استمرار في الاستخدام يوازي بالضبط ما أعلنه العلاج من توقّع. الرفق صار سقفًا، والسقف صار قَدْرًا.

وها نحن الآن نقف حيث أردت أن نقف بالضبط؛ محبوسين بين طريقتين، كلٌّ منهما صادقٌ في نفسه ومكسوّرٌ في نفسه الآخر. الأول يمنحك القوّة ويسلبك الرحمة؛ فتتكسر عند أوّل سقطة. والثاني يمنحك الرحمة ويسلبك القوّة؛ فتذوب حدودك رويدًا. ولو كان أحدهما كافيًا وحده، لانتهت قصّة الإدمان منذ قرون. لكنّ أحدهما لا يكفي. والحلّ ليس أن نختار بينهما، ولا أن نقف في منتصفٍ باهتٍ بينهما — بل أن نأخذهما معًا، بكامل قوّة كلٍّ منهما، في الوقت نفسه. هذا ما يبدو مستحيلًا. وهذا بالضبط ما يفعله الامتناع الجدلي.



## التوليف — أن تحمل النقيضين معًا

### SYNTHESIS · DIALECTICAL ABSTINENCE

الامتناع الجدلي ليس وسطًا بين الطريقتين، ولا مزجًا فاترًا يأخذ نصف هذا ونصف ذلك. إنه شيءٌ أصعبٌ وأذكى؛ أن تأخذ القوّة الكاملة للطريق الأول، والرحمة الكاملة للطريق الثاني، وتُمسكهما في يدك في اللحظة نفسها، دون أن تُسقط واحدةً لتُمسك الأخرى. عقلك ملتزمٌ بالامتناع التزامًا مطلقًا، كأن باب التعاطي قد أُغلق إلى الأبد ولا وجودٌ له. **وفي الوقت نفسه**، ودون أن يضعف هذا الالتزام لحظةً واحدة، لديك خطةٌ كاملةٌ جاهزةٌ لما ستفعله إن سقطت — خطةٌ تُعيدك فورًا، بلا عارٍ ولا انهيار، فتبقى السقطة سقطةً ولا تصير انتكاسةً.

كيف يكون هذا ممكنًا؟ ألا يُناقض الاستعدادُ للسقوط الالتزامَ بعدم السقوط؟ هنا تكمن المفارقة الجميلة التي تشرحها مارشا لينهان، صاحبة العلاج، بأبلغ صورة: **صورة الرياضي الأولمبي**. لاحظ كيف يُفكر بطل أولمبي يقف على خط البداية. يجب أن يؤمن — بكلّ ذرّةٍ فيه — أنه سيفوز بهذا السباق، وأن يتصرّف على هذا الأساس تمامًا. لو دخل السباق وفي عقله «البرونزية ستكون جيدةً بما يكفي»، لأفسد هذا التهاونُ تدريبه وأداعه قبل أن يبدأ. التزامه بالفوز مطلقٌ، مئة بالمئة. ومع ذلك — وفي الوقت نفسه — هو يعرف يقينًا أنه خسر سباقاتٍ من قبل، وأنه قد يخسر هذا السباق، وأنه سيخسر سباقاتٍ في المستقبل. والمعرفتان لا تتناقضان في عقله؛ بل إن إيمانه المطلق بالفوز هو نفسه ما يجعله بطلًا، ومعرفته بإمكان الخسارة هي نفسها ما يجعله يستعدّ ويتدرّب ويُخطّط. الإيمانُ المطلق والمعرفةُ الواقعية يسكنان فيه معًا، وكلٌّ منهما يقوِّي الآخر.

هكذا تمامًا هو الامتناع الجدلي. التزامك بالامتناع مطلق، كالترام البطل بالفوز — لا مكان فيه لـ«مرّةٍ أخيرة» ولا لسقفٍ منخفض. ومعرفتك بإمكان العثرة واقعيةٌ كاملة، فتستعدّ لها كما يستعدّ البطل لمنعطفات السباق الصعبة. لا تُضعف المعرفةُ الالتزام، ولا يُنكر الالتزامُ المعرفة. كلاهما حيٌّ فيك، في اللحظة نفسها، بكامل قوّته.

## الجملة التي تختصر الحياة تحت هذا العهد

تصف لينهان الامتناع الجديّ بعباريّة صادقة لا تتجمل: «إنه يعمل... لكنه عملٌ، لا إجازة فيه. أنت في كلّ لحظةٍ إمّا ممتنعٌ، وإمّا تعمل على العودة إلى الامتناع.» لا توجد منطقة رماديةً ثالثة تستريح فيها. وهذا ليس قسوة؛ إنه وضوحٌ يُحرّك من وهم «المنتصف المريح» الذي لا وجود له أصلًا.

وقد وُلد هذا التوليف، في حقيقته، من زواج الطريقين اللذين بدوا متعادين. أخذ من نموذج الامتناع إصراره الذي لا يهادن، وأخذ من نموذج خفض الضرر رحمته التي تستعدّ للعثرة وتعيد بعدها بسرعة. وأسقط من الأول عازه القاتل الذي يحوّل الرّلة إلى انتكاسة، وأسقط من الثاني سقّفه المنخفض الذي يجعل الاستخدام يطابق التوقّع. فما بقي هو خلاصهُ حكمتيهما معًا، بلا كسرتيهما. هذا هو الامتناع الجديّ.

## أوديسيوس والسيرانة — النقيضان في حكاية

### ODYSSEUS AND THE SIRENS

لعلّ أجمل صورةٍ تُجسّد الامتناع الجديّ جاءت من أسطورةٍ يونانيةٍ قديمة، حكاها هوميروس قبل آلاف السنين، عن البطل أوديسيوس وهو عائدٌ من حرب طروادة. كان عليه أن يعبر بسفينته جزيرة السيرانة — كائناتٍ يُقال إن غناءها من السحر بحيث لا يقدر بحارٌ يسمعه أن يقاوم، فيُلقي بنفسه في البحر نحوها ويغرق. كان أوديسيوس يريد أن يسمع ذلك الغناء الأسطوريّ — فهو فضوليٌّ شجاع — لكنه كان يعرف عن نفسه حقيقةً ثمينة: أنه، في لحظة سماعه، لن يقدر على ضبط نفسه. فماذا فعل؟

هنا تكمن العبقرية. لم يعد نفسه ببساطة أنه «سيكون قويًا ويقاوم» — فقد كان أذكى من أن يثق بإرادته في لحظة الإغراء الأقصى. بل اتّخذ قراره القاطع وهو في كامل صفائه وقوّته، **قبل** أن يقترب من الجزيرة بوقتٍ طويل: أمر بحارّته أن يسدّوا أذانهم بالشمع حتى لا يسمعوا شيئًا، وأمرهم أن يربطوه هو نفسه بالصاري ربّطًا محكمًا، ثم أعطاهم أمرًا أخيرًا حاسمًا — مهما توسّل إليهم أو صرخ أو أمرهم بفكّه وهم يعبرون، فعليهم ألاّ يفكّوه، بل أن يزيدوا وثاقه. وهكذا عبر أوديسيوس جزيرة السيرانة، فسمع الغناء الذي لم يسمعه بشرٌ ونجا، بينما كان مربوطًا بالصاري يصرخ ويتوسّل أن يُطلقوه — وهم، طاعةً لأمره الأوّل، يشدّون الحبال.

تأمل كم يحمل هذا المشهود من القطبين معًا. قرأ أوديسيوس كان قاطعًا مطلقًا — «لن ألقى بنفسي موهما حدث!»؛ هذه هي الأطروحة بكامل قوتها. لكنه في الوقت نفسه لم ينكر ضعفه القادم؛ بل بنى خطته كلها على افتراض أنه **سيضعف** ويتوسل ويطلب الفك؛ وهذا هو النقيض بكامل حكمته. الربط بالصاري ليس علامة ضعف إرادة؛ إنه على العكس تمامًا — إنه **ذروة الإرادة**: أن تكون من القوة بحيث تُقرّر، في لحظة صفائك، ما الذي ستفعله بالضبط في لحظة ضعفك، فلا تترك تلك اللحظة الهشة تُقرّر مصيرك.

”

«الإرادة الحقيقية ليست أن تقاوم العاصفة وأنت في قلبها؛ تلك معركة تخسرها غالبًا. الإرادة الحقيقية أن تبني سفينتك في يوم الصفاء بحيث تعبر العاصفة من تلقاء نفسها، لأنك ربطت نفسك بالصاري قبل أن تهبّ الريح. نحن لا نعد أنفسنا بالقوة في لحظة الضعف؛ نحن نُخطّط في لحظة القوة لكي ننجو من لحظة الضعف.»

— مايكل جابي

وهذا بالضبط ما سنتعلّم أن نفعله في بقية هذا الباب. كلُّ مهارةٍ قادمةٍ — من «حرق الجسور» إلى «الاستعداد المسبق» — هي في جوهرها صورةٌ من صور ربط النفس بالصاري؛ قراراتٌ تتخذها وأنت قويٌّ صافي، لتحملك حين تأتي لحظة الضعف التي تعرف أنها آتية. الامتناع الجدلي هو الصاري؛ والمهارات هي الحبال.



## عقلك في التوليف — عودة العقل الصافي

### THE CLEAR MIND RETURNS

إن كان الامتناع الجدلي هو الفلسفة، فإن لها تجسيدًا في داخلك التقينا به من قبل، في فصل العقول الثلاثة: **العقل الصافي (Clear Mind)**. ولعلك تذكر أننا فرّقنا بينه وبين عقلٍ يشبهه ويُخادعنا — عقل الأمان الزائف، ذاك الذي يقول بعد فترةٍ من الامتناع: «لقد تعافيت تمامًا، تعلّمتُ درسي، ومستحيلٌ أن أعود.» وقتها رأينا أن هذا العقل، على طمأنينته الظاهرة، أعزلٌ تمامًا، لأنه أنكر أن الخطر ما زال قائمًا.

والآن، بعد أن فهمنا القطبين، يتّضح ما هو عقل الأمان الزائف بدقة: إنه القطب الأول وحده، بلا الثاني. التزامٍ مطلقٍ («لن أعود أبدًا») لكن بلا أيّ خطةٍ لما إن عدت، وبلا أيّ اعترافٍ بأن العودة ممكنة. إنه نصف التوليف

يتنكر في زيّ التوليف الكامل. ولهذا هو هُشٌّ؛ فحين تأتي السقطه — وقد نسي أنها ممكنة — تجده بلا حبالٍ ولا صارٍ، فيغرق.

أمّا العقل الصافي الحقيقي فهو الامتناع الجدلي وقد صار حالةً ذهنيّةً تعيشها. إنه منفتحٌ على القطبين معًا في آنٍ واحد: يسعى إلى الامتناع بكامل قوّته، ويحسب — في الوقت نفسه — حسابَ جاذبية الاستخدام التي لم تختفِ تمامًا. هو لا يقول «انتهى الخطر» (هذا عقلُ الأمان الزائف)، ولا يقول «الخطر أقوى منّي» (هذا استسلام). يقول شيئاً أصعب وأصدق: «الخطر ما زال موجودًا، وأنا ملتزمٌ تمامًا بمواجهته، ولديّ خطّتي جاهزةٌ لليوم الذي يقترب فيه منّي.» هذا هو الصفاء: لا إنكار ولا استسلام، بل وعيٌ ملتزمٌ ومستعدٌّ.

### كيف تشرحها للكلينيت EXPLAIN IT SIMPLY

«العقل الصافي مش اللي بيقول (أنا خلاص بقيت قدّها وعمري ما هرجع) — ده عقل بيخدعك، وأول ما تيجي اللحظة الصعبة بيلاقي نفسه أعزل. العقل الصافي هو اللي بيقول (أنا ملتزم مية في المية، ومستعد مية في المية). ماسك الحاجتين في إيده في نفس الوقت: عينه على الطريق، وإيده على خطة الطوارئ.»

## نفس الأداة، إطارٌ مختلف

### SAME TOOL, DIFFERENT FRAME

لعلّ قارئًا مرّ ببرامج التعافي المعروفة، كبرامج الخطوات الاثنتي عشرة، يقرأ ما سبق فيشعر بشيءٍ مألوف. وهو محقٌّ في ذلك، ومن الأمانة أن نتوقّف عنده. فبرامج الخطوات تستخدم منذ زمنٍ بعيدٍ مبدأً عمليًا بليغًا، شعائره «يوميًا بيوم»: لا تُثقل نفسك بحمل الامتناع مدى الحياة دفعةً واحدة؛ التزم بهذا اليوم فقط، وحين ينتهي، التزم باليوم التالي. والامتناع الجدلي يستخدم — بصدق — التكنيك نفسه، كما سنرى في القسم القادم. فأين الفرق إذن؟

الفرق ليس في الأداة، بل في الإطار الذي تُمنسك به الأداة، وهو فرقٌ جوهريٌّ في روح التعافي. في بعض الأطر، يُبنى الالتزام اليوميّ على فكرة أن الإنسان عاجزٌ أمام المادة، وأن خلاصه يأتي من تسليم الأمر لقوّة أكبر منه.

وهذا الإطار نفع كثيرين، ونحترمه احترامًا كاملًا لمن وجد فيه طريقه. لكنّ إطارنا في العلاج الجدلي السلوكي مختلف في جذره: نحن لا نراك عاجزًا. نراك إنسانًا يملك — رغم كل ما مرّ به — قدرة حقيقية على الاختيار، وإن كانت قدرته تحتاج إلى مهارات تُسندها. الالتزام عندنا ليس استسلامًا ولا إقرارًا بالعجز؛ إنه **فعل قدرة واختيار يتجدد كل يوم**: «أنا أختار هذا اليوم، وأنا أقدر على هذا اليوم.»

### التكنيك المشترك، والروح المختلفة

**المشترك:** الالتزام بفترة قصيرة ممكنة بدل عمر كامل («يومًا بيوم»).

**المختلف:** في إطارنا، صاحب القرار هو أنت — لا قوّة تتنازل لها عن إرادتك، بل قدرته فيك تُمارسها وتُجددّها. تقول «أنا أقدر لهذا اليوم»، لا «أنا عاجز فأسلم». نأخذ التكنيك الناجع، ونضعه في إطار التمكين لا في إطار العجز.

ولسنا هنا بصدد المفاضلة بين الطرق ولا الانتقاص من أيّ منها؛ من وجد شفاعه في طريق آخر فأهلاً به وبطريقه. كل ما نفعله هو أن نُوضّح أين نقف نحن، حتى لا يختلط على القارئ ما يقرؤه هنا بما عرفه في مكان آخر. نأخذ الحكمة أينما وجدناها، لكننا نُمسكها بإطارنا الخاص: إطار إنسان قادر يختار، لا إطار إنسان عاجز يُسلم.



## كيف تحمل الهدف البعيد دون أن يسحقك؟

### THE QUARTERBACK · EYES ON THE END ZONE

يبقى سؤال عملي: إذا كان الالتزام مطلقًا ودائمًا — «لا إجازة فيه» — أفلا يسحق هذا الثقل صاحبه؟ كيف يحمل إنسان هدف «الامتناع إلى الأبد» دون أن ينهار تحت هوله؟ يُجيب صانعا العلاج، ديميف ولينهان، بصورة رياضية أخرى، صورة لاعب كرة القدم الأمريكية الذي يقود فريقه نحو هدف التسجيل.

الهدف النهائي واضح وثابت في ذهن اللاعب؛ أن يصل بالكرة إلى نهاية الملعب ويُسجل. عيئه لا تفارق ذلك الهدف، لكنه لا يلعب المباراة كلّها دفعة واحدة؛ يلعبها لعبة لعبة، تمريرة تمريرة، خطوة خطوة. في كلّ لحظة تركيزه على اللعبة التي بين يديه الآن، بينما الهدف البعيد يُوجّه اتجاهه دون أن يشل حركته. لو فكّر في طول

الملعب كلّه في كلّ خطوة، لتجفّد مكانه. ولو نسي الهدفَ البعيد، لتاه. الحكمةُ في أن يُمسك الاثنين: الوجهةُ البعيدةُ في ذهنه، والخطوةُ القريبةُ تحت قدميه.

وهكذا تحمل أنت التزامك. الوجهةُ هي الامتناعُ الدائم، لا تفارق عينك. لكنك لا تعيش «الأبد» كلّهُ اليوم؛ تعيش هذا اليومَ فقط، وتلتزم به التزامًا كاملًا. الهدفُ البعيد يُعطي خطواتك معنًى واتّجاهًا؛ واليومُ القريب هو وحده ما تُطالب بحمله الآن. وبين الاثنين تمشي — لا متجفّدًا تحت ثقل الأبد، ولا تائهاً بلا وجهة.



## الالتزام المتجدّد لفترةٍ محدّدة

### RENEWABLE TIME-LIMITED COMMITMENT

وصلنا الآن من الفلسفة إلى الفعل. كيف يلتزم إنسانٌ بالامتناع التزامًا مطلقًا، دون أن يُرهقه ثقلُ «الأبد»، ودون أن يُكسره ميلُ «المرونة»؟ الإجابة في استراتيجيةٍ عمليةٍ بسيطةٍ وعميقة، اسمها **الالتزام المتجدّد لفترةٍ محدّدة**، وهي قلبُ التطبيق العملي للامتناع الجدي.

الفكرُ كالآتي: بدلًا من أن تلتزم بالامتناع «إلى الأبد» — وهو حملٌ قد يسحقك في يومٍ صعب — تلتزم بفترةٍ محدّدةٍ **تستطيعها فعلًا**. لاحظ الكلمتين الأخيرتين، فهما مفتاح الأمر كلّهُ. لا تختار الفترة التي تتمنّاها أو التي تظنّ أنها «يجب» أن تكون؛ اختر الفترة التي تعرف في أعماقك أنك قادرٌ على الالتزام بها التزامًا مطلقًا. قد تكون شهرًا، وقد تكون أسبوعًا، وقد تكون — في الأيام السوداء — هذا اليومَ وحده، بل هذه الساعةُ القادمة وحدها. لا عيب في قصر الفترة؛ العيبُ الوحيد أن تختار فترةً أطول من قدرتك فتتكسر.

ثم — وهذا هو الجزء الحاسم — تلتزم بتلك الفترة **التزامًا مطلقًا، مئةً بالمئة**، كأنها العمرُ كلّهُ. خلالها، البابُ مُغلَقٌ تمامًا، ولا تفاوض. وحين تنقضي الفترةُ بنجاح، تقف لحظة، وتعترف لنفسك بما أنجزت، ثم **تجدّد** العهدَ لفترةٍ جديدة. وهكذا، فترةٌ تلو فترة، يُبنى الامتناعُ الطويل — لا كحملي واحدٍ هائلٍ يسحقك، بل كسلسلةٍ من الانتصارات الصغيرة المؤكّدة، كلّ منها كاملٌ في ذاته. أنت لا تحمل الجبلَ كلّهُ؛ تحمل حجرًا واحدًا، ثم تضعه، ثم تحمل الذي يليه.

اختر فترةً تستطيعها فعلًا (يوم؟ أسبوع؟ شهر؟)



٢ التزم بها التزامًا مطلقًا، كأنها العمر كله

٢



٣ عشتها كاملة؟ قف، واعترف لنفسك بالإنجاز

٣



٤ جدد العهد لفترة جديدة — والامتناع الطويل يُبنى هكذا

٤

وميزته هذه الطريقة أنها تحلّ المأزق الذي بدأنا منه. فهي ملتزمة التزامًا مطلقًا — لا مرونة هابطة ولا سقفاً منخفضة داخل الفترة الواحدة؛ وهي في الوقت نفسه رحيمة واقعية — لا تطلب منك حمل الأبد دفعةً واحدة. القطبان حاضران معًا، حتى في طريقة الالتزام نفسها.

## للمعالج · كيف تبني التزام المئة بالمئة بلا إكراه

THERAPIST · BUILDING COMMITMENT

الالتزام الذي يكتبه الكلينت على ورقة لا قيمة له إن لم يكن نابغًا منه هو. والمعالج الذي ينتزع التزامًا بالضغط أو الإقناع القسري يبني بناءً على رمل؛ أوّل اختبار حقيقي يهدمه. لذلك طوّر العلاج الجدلي السلوكي مجموعة من استراتيجيات الالتزام، مستلهمة من علم النفس الاجتماعي، غايتها أن يصل الكلينت إلى الالتزام **بإرادته**، لا أن يُساق إليه سوقيًا. وحرّبه الاختيار ليست تفصيلًا فيها؛ إنها شرط بقاء الالتزام.

**١) المزايا والعيوب:** راجعاً معاً، صراحةً، مكاسب الالتزام وتكاليفه. الناس يحفظون العهود التي يؤمنون بها، لا التي تُملى عليهم. «تعال نكتب سوا: إيه اللي هتكسبه من الالتزام ده، وإيه اللي هيكلّفك؟»

**٢) محامي الشيطان:** جادل — برفق — ضدّ الالتزام، لتدفع الكلينت لأن يُدافع هو عنه. «طب ليه أصلًا تتعب نفسك بالامتناع الكامل؟ مش ممكن تقلّل وخلص؟» فيجد نفسه يسوق هو الحجج لِما يريدُه حقًا. (يُستخدم حين يبدو الالتزام هسًا أو متذبذبًا.)

**٣) القدم في الباب:** اطلب التزامًا صغيرًا أولًا يسهل قبوله، فيموّد لأكبر منه. «جربّ الالتزام يومين بس، ونشوف.»

**٤) الباب في الوجه:** اطلب أكثر ممّا تتوقّع قبوله، ثم تنازل لما تريده فعلًا فيبدو معقولًا. «محتاج منك التزام كامل ٦ شهور» — «مش قادر» — «طيب، أسبوع؟»

**٥) الربط بالتزامات سابقة:** ذكره بلحظاتي التزم فيها ونجح. «فاكر لَمّا قدرت توقف ١٤ يوم الشهر اللي فات؟ إنت عملتها قبل كده.»

**٦) حرّية الاختيار مع غياب البدائل:** أكّد أن القرار قراره الحرّ تمامًا، ثم اسأله برفق عن البدائل المتاحة فعلًا. «القرار قرارك، مفيش حد هيجبرك، بس خَلينا نفكر: إيه البديل اللي لسه ما جربّتهوش وممكن يوضّلك لحياة أحسن؟»

**٧) التشكيل:** عزّز كلّ خطوة في الاتجاه الصحيح، ولو صغيرة، بدل انتظار الكمال. الالتزام يُبنى بالتقريب المتدرّج، لا دفعةً واحدة.

**٨) التشجيع:** آمنُ بقدرته، وقُلْ له ذلك صراحةً، خصوصًا حين يفقد هو الإيمان بنفسه. التشجيع ليس مجاملةً؛ إنه يُعير الكلينت إيمانًا مؤقتًا حتى يبني إيمانه الخاص.

## القاعدة الذهبية

الالتزام الذي انتزع إجراها يموت عند أول اختبار حقيقي. حريته الاختيار ليست لطفًا زائدًا تتفضل به على الكلينت؛ إنها العمود الفقري لأي التزام يصمد. مهمتك أن تجعل الباب مفتوحًا أمامه ليختار بنفسه، لا أن تدفعه من خلفه.

## خطة «لو وقعت» — تكتب اليوم، لا ساعتها

### THE "IF I FALL" PLAN

وصلنا إلى الحبل الذي يربطك بالصاري. تذكر أوديسيوس: لم يربط نفسه وهو يسمع الغناء؛ ربط نفسه قبله بوقتٍ طويل، وهو في كامل صفائه. وكذلك خطتك إما إن وقعت — يجب أن تكتب الآن، في وقت صفائك وقوتك، لا في لحظة الزلّة. لماذا؟ لأن العقل وقت الزلّة عقل غارق في الإدمان، مشوّش بالعار والرغبة، وهو آخر من تأتمنه على رسم خطة. أمّا الآن، وأنت تقرأ هذه السطور بعقلٍ صافي، فأنت في أفضل حالٍ لتكتب التعليمات التي سيتبعها «أنت» الغارق حين لا يقدر على التفكير.

والخطة بسيطةٌ ومحدّدة، ست خطواتٍ تكتب مسبقًا بالتفصيل:

- ١ **أوقف الاستخدام حالاً.** الزلّة تنتهي عند أوّل قرار توتّف. مرّة واحدة ليست انتكاسة؛ هي تصرّ انتكاسةً فقط إن أكملت. القرار الأهمّ في حياتك كلّها قد يكون قرار التوقّف بعد الجرعة الأولى.
- ٢ **أخرج من المكان.** غيّر بيئتك فوراً. المكان الذي وقعت فيه مشحونّ بالمحفّزات؛ كلُّ دقيقةٍ تبقاها فيه تزيد احتمال الاستمرار.
- ٣ **اتّصل بـ[اسم تكتبه الآن].** شخص آمن محدّد سلفاً بالاسم والرقم. لا تبحث عنّ تتّصل به وقتها؛ يكون مكتوباً أمامك.
- ٤ **قلّ لنفسك [جملة تكتبها الآن].** جملةً المضادّة لصوت العار — مثل: «دي زلّة واحدة، مش نهاية. أنا وقفت دلوقتِي، وده اللي يهَمّ.» اكتبها بكلماتك، وردّها.
- ٥ **أخبر معالجك خلال يومٍ واحد.** لا تنتظر الجلسة القادمة وحدك مع العار. التواصّل السريع يقطع الطريق على القصة المدقّرة.
- ٦ **سجّلها على البطاقة، وحلّلها في أقرب جلسة.** الزلّة تُكتب بصدقٍ على بطاقة المتابعة (الفصل السابق)، وتُفكّك بتحليل السلسلة. هكذا تتحوّل العثره إلى درسٍ يحمي الخطوة القادمة.

لاحظ أن هذه الخطّة هي ذاتها مفارقة رجل الإطفاء؛ وجودها لا يعني أنك تنوي السقوط، ولا أنك تتوقّعه قريباً. وجودها يعني فقط أنك أخذت احتمال السقوط على محمل الجدّ، فاستعددت له كما يليق بإنسانٍ يحترم خطورة ما يواجهه. خطّة «لو وقعت» ليست تنازلاً عن الالتزام؛ إنها أرقى تعبيرٍ عن جدّيته.

## للمعالج · الجلسة الأولى بعد الزلّة

THERAPIST · THE FIRST SESSION AFTER A LAPSE

حين يدخل الكلينت جلسته بعد زلّة، تكون أنت أمام أدقّ توازنٍ في عمك كلّه. فكلُّ كلمةٍ تقولها في الدقائق الأولى تُعلّمه شيئاً عمّا تعنيه الزلّة — وما تُعلّمه إيّاه الآن سيحدّد إن كانت الزلّة ستبقى زلّة أم تتحوّل إلى انتكاسة.

**صدّق أولاً — دون احتفاء.** أوّل ما يحتاجه الكلينت تصديق ألمه وشجاعته في القول: «إنك جيت وقلت، دي أصعب خطوة، وأنا مقدرها.» لكن انتبه للخط الرفيع: التصديق شيء، والاحتفاء الدافئ بالزلة شيء آخر. إن استقبلت الزلة بدفء زائد وكأنها إنجاز، علّمت الكلينت — دون قصد — أن الزلة تجلب الاهتمام والحنان، فعزّزتها. صدّق الشخص وشجاعته، لا الفعل نفسه.

**وكن جاداً — دون برود.** وفي المقابل، إن استقبلتها ببرود أو خيبة أو عتاب، علّمت أن الصدق مكلف، فتعلّم في المرّة القادمة أن يُخفي. أنت تريده أن يأتي ويقول دائماً؛ فاجعل القول آمناً، والفعل مأخوذاً على محمل الجدّ، في آن واحد.

**نظّم العار قبل أيّ شيء.** العقل الغارق في العار لا يتعلّم؛ يدافع أو ينهار. قبل أن تُحلّل الزلة، اخفض منسوب العار: ذكره أن الزلة حدثت يُحلّل لا دليل فشلي في ذاته. العقل المثقل بالعار مغلق أمام التعلّم.

**ثم حلّل السلسلة، ورمّمها، وأعيد الالتزام.** أجرباً تحليل سلسلة للزلة (كما في الباب الثالث) لتعرفنا نقطة التدخّل القادمة. إن كان ثمة ضرر لحق بأحد، فالإصلاح. والأهم: لا يخرج الكلينت من الجلسة بلا عهدٍ متجدّد. الالتزام يُعاد فوراً، في الجلسة نفسها — فترة محدّدة جديدة تبدأ من هذه اللحظة.

**والكذب عن الزلة؟** إن اكتشفت أن الكلينت أخفى زلة أو كذب بشأنها، فهذا سلوك معطل للعلاج (الأولوية الثانية في الهرم). يُستهدف بتحليل سلسلة لـ«الكذب» نفسه — لا بمحاسبة أخلاقية. لماذا كان الصدق صعباً؟ ما الذي خافه؟ الكذب رسالة عن خوفٍ من ردّ فعلك، فاجعل الصدق أكثر أمناً.

## سامح يُكمل القصة

### SAMEH · THE STORY CONTINUES

لنعد إلى سامح، صديقنا من الفصلين السابقين. تذكر بطاقته: يوم الثلاثاء، بعد مكالمة عائلية أثارت فيه العار، تسلّقت رغبته حتى بلغت الذروة، فكانت زلة — مرّة واحدة. الآن دعنا نقرأ تلك الليلة بعين الامتناع الجدي، ونرى الفرق الذي تصنعه خطّة الصاري.

تخيّل سامح في تلك اللحظة، بعد الجرعة الأولى مباشرة، صوت تأثير انتهاك الامتناع كان جاهراً، حاضرًا، يهمس له بكلّ قوّته: «خلاص. خربت الثلاثة شهور كلهم. إنت فاشل وما تستاهلش. وما دام الأمر انتهى، كمل بقي، ليه توقّف دلوقتيتي؟» هذا الصوت هو نفسه الذي حوّل، في ليالي سابقة كثيرة، زلّة واحدة إلى أسبوعٍ ضائع. لو ترك سامح هذا الصوت يقود، لكانت القصة معروفة النهاية.

لكنّ سامح هذه المرّة كان قد ربط نفسه بالصاري قبل العاصفة. كانت لديه خطّة «لو وقعث» مكتوبةً بخطّ يده من أسبوعين، في وقت صفائه. فماذا حدث؟ أوقف الاستخدام عند المرّة الأولى — كان هذا أصعب قرارٍ وأهمّه. خرج من الغرفة. اتّصل بالرقم المكتوب في خطّته. قال لنفسه الجملة التي كتبها بنفسه: «دي زلّة، مش نهاية. وقفت دلوقتيتي، وده اللي يهّم.» وفي اليوم التالي، أخبر معالجه. وفي الجلسة، سجّلها على بطاقته بصدق، وحلّلا معًا سلسلتها فعرّفا نقطة التدرّج القادمة: المكالمة العائلية، والعاز الذي تلاها. الزلّة بقيت زلّة. لم تتحوّل إلى انتكاسة، لا لأنّ سامح كان أقوى من نفسه في لحظة الضعف — بل لأنه، في لحظة قوّته، كتب الخطّة التي حملته حين ضعف.

### الفرق في جملة واحدة

لم يكن الفرق بين سامح الذي نجا وسامح الذي كان سينهار في قوّة الإرادة لحظة الزلّة. كان الفرق في خطّة كُتبت قبلها بأسبوعين. الإرادة وحدها تخون في العاصفة؛ الخطّة المكتوبة في الصفاء هي التي تصمد. هذا هو الامتناع الجدلي في صورة حيّة.

## عهدي المتجدد

### MY TIME-LIMITED VOW

هذا التمرين هو خلاصة الفصل، وأرجو أن تكتبه بخطّ يدك أنت — فالعهد المكتوب بخطّ اليد، أمام شاهد، أقوى في النفس من نيّة صامته. خذ وقتك، واكتب بصدق.

١) الفترة التي ألتمها — التي أستطيعها فعلاً (لا التي أتمناها):

٢) تبدأ يوم: \_\_\_\_\_ وتنتهي يوم: \_\_\_\_\_ · أجدد عهدي يوم:

٣) شاهدي على هذا العهد (معالجي / شخص دعم أثق به):

٤) خطّتي «لو وقعت» — أملأ الفراغات الآن وأنا صافي:

أتصل ب: \_\_\_\_\_ · أخرج إلى: \_\_\_\_\_

٥) جملي المضادة لصوت العار (أكتبها بكلماتي، وأرددها إن وقعت):

تأمل: أيّ الفترتين أصدق لي الآن — التي أتمناها أم التي أستطيعها؟ ولماذا يهّم الفرق؟

تأمل: ما أصعب خطوة في خطة «لو وقعت» بالنسبة لي؟ وكيف أسهلها على نفسي مسبقًا؟

### اعتبار سلامة لا يجوز تجاوزه

هناك حقيقةً طبيّةً يجب أن تعرفها قبل أن تُغلق هذا الفصل، وقد تكون أهمّ سطرٍ فيه: **بعد فترة من الامتناع، يفقد الجسم كثيرًا من تحمّله للمادة.** هذا يعني أن العودة إلى المقدار القديم نفسه — المقدار الذي كان «معتادًا» قبل التوقّف — قد تكون هذه المرّة **قاتلة**، لأن الجسم لم يَعد قادرًا على احتمال ما كان يحتمله من قبل. هذا الخطر مَوْثِقٌ علميًّا، وهو شديدُ الخطورة بوجهٍ خاصٍّ بعد فترات الامتناع الطويلة أو القسرية.

لذلك، إن حدثت زلّة بعد فترة امتناع — خصوصًا فترةً طويلة — فهذه ليست لحظةً بطاقيةً ومهارات وحدها؛ إنها لحظةٌ قد تستدعي **تواصلًا فوريًّا مع الطبيب أو خدمات الطوارئ**، لا سيّما عند ظهور أيّ أعراضٍ جسدية. ولا تنس ما قلناه طوال الكتاب: هذا الكتاب رقيقٌ في الطريق، لا بديل عن الطبيب، ولا عن علاج الانسحاب، ولا عن الرعاية الطبية المتكاملة. الامتناع الجدي مهارةٌ نفسية؛ وسلامةٌ جسديّةٌ مسؤولةٌ فريقٍ طبيٍّ يراك ويفحصك.

تأمل الساعة الرملية على غلاف هذا الفصل: نصفاها يتفتت في الظل، ونصفاها يتدفق صافياً نحو النور، وكلاهما على الطاولة نفسها، تحت الشروق نفسه. تلك هي صورة الامتناع الجدلي — لا اختيار بين النصفين، بل حملهما معاً. والساعة الرملية، كما تعرف، لا تُرمى حين ينفد رملها؛ تُقلب. وكلُّ تجديد عهد هو قلبها من جديد: ما سقط من رملٍ قد سقط، وما بقي في الأعلى لم يُكتب بعد، وفي يدك أنت أن تقلبها كلما لزم.

بهذا الفصل نكون قد فتحنا بابنا الرابع. عرفنا الآن **نحو أي شيءٍ** نتحرك — نحو الامتناع، ممسوخاً بكلتا يديه: قوّة القرار ورحمة الاستعداد. لكنّ معرفة الوجهة شيءٌ، وامتلاك أدوات السير إليها شيءٌ آخر. في الفصول القادمة من هذا الباب، سنتعلّم تلك الأدوات واحدةً واحدةً — كيف نرق الجسور المؤدية إلى التعاطي ونبني جسوراً جديدةً نحو حياةٍ أوسع، وكيف نتمرّد تمرّداً لا يؤذينا، وكيف نُنكر إنكاراً يحمينا. كُها حبالٌ تربطنا بالصاري الذي رفعناه اليوم. لقد عرفنا الوجهة؛ فلنتعلّم الآن كيف نمشي.

”

«قال أوديسيوس لبدّارته: اربطوني، ومهما توسّلتُ فزيدوا وثاقي. لم يكن جباناً حين قال ذلك؛ كان أشجع من أن يثق بشجاعته وحدها. هكذا نحن: لا نعد أنفسنا أن نكون أقوياء في العاصفة — نُجوّز سفينتنا في الميناء، فتعبر العاصفة بنا، لأننا أحببنا أنفسنا بما يكفي لربطها بالصاري قبل أن يأتي الغناء.»

— مايكل جابي

A LETTER FROM YOUR THERAPIST

”

## صديقي القارئ،

لو كنت قلت لنفسك «آخر مرة» قبل كده ورجعت، أنا عايزك تعرف إني مش بشوف في ده فشلاً منك. أنا بشوف إنساناً وَّعد بصدق، وانكسر، وما كانش عنده الخريطة اللي بنرسمها سوا دلوقتي. الوعد لوحده مش خطة. والامتناع الجدي الي اتعلمناه النهارده هو الفرق بين إنك تعد، وإنك تعِدْ — تجهِّز، وتربط نفسك في الصاري وإنك لسه قوي.

ولو وقعت يوم — وأنا مش بتمي، بس لو حصل — فاكر إن الزلَّة الواحدة بتفضل زلَّة لحد ما القصة الي تحكيها لنفسك تحوّلها لانتكاسة. القصة دي إنت الي بتكتبها، مش الزلَّة. عشان كده كتبنا خطتك وجملتك دلوقتي، في الصفا، عشان تكون جاهزة لو جت اللحظة الصعبة. متستأش وإنك غرقان عشان تتعلم العوم.

فتحنا الباب الرابع، وأنا فخور بيك. عرفنا رايعين فين. الفصول الجاية هتدبك الحبال الي تربط بيها نفسك في الصاري ده — واحدة واحدة. حُد الفترة الي تقدر عليها فعلاً، اكتب عهدك، وابدأ النهارده. أنا ماشي معاك، يوم بيوم.

مرافقك في هذا الطريق،

مايكل جابي

## بطاقات تحملها معك

POCKET CARDS · CUT & KEEP

خلاصة الفصل في أربع بطاقات. اقصصها واحملها — والرابعة للسلامة.

2

←

### الزلة تنتهي عند أول قرار وقف

A LAPSE ENDS AT THE FIRST STOP

«مرّة واحدة مش انتكاسة. اللي بيدولها انتكاسة هو القصة اللي أحكيها لنفسي. أنا اللي بكتب القصة.»

LIFE ARK \_\_\_\_\_

1

+

### القطبان معًا

BOTH POLES AT ONCE

«ملتزم مية في المية، ومستعد مية في المية. عيني على الطريق، وإيدي على خطة الطوارئ — في نفس اللحظة.»

LIFE ARK \_\_\_\_\_

4

♥

### سلامة: زلة بعد امتناع طويل

SAFETY FIRST

«جسمي قلّ تحمّله بعد التوقّف، والكمية القديمة ممكن تكون خطر. زلة بعد امتناع طويل = اتصل بطبيبي أو الطوارئ فورًا.»

LIFE ARK \_\_\_\_\_

3

6

### اربط نفسك في الصاري

TIE YOURSELF TO THE MAST

«أقرّر في لحظة قوّتي إيه اللي هعمله في لحظة ضعفي. الإرادة مش مقاومة العاصفة — هي التجويز ليها قبل ما تهب.»

LIFE ARK \_\_\_\_\_

