

سير اللقاء

فعالية تمهيدية

يكتب المعلم على اللوح الجملة التالية: "كلما كانت كمية الكحول أكبر، أنت تنقص أكثر".

نقاش (15 دقيقة)

- ماذا تنير فيكم هذه الجملة؟
- ما معنى هذه الجملة بالنسبة لكم؟
- ما معنى "أن أكون أنا" حسب رأيكم؟ متى يشعر الإنسان بأن "أنا" هو "أنا" بالفعل؟ (الهوية الذاتية تشير إلى الاختيار وسيطرة الانسان، حيث يتصرف وفق القيم والصفات والأدوار والاختيارات التي اختارها، فيتماهى مع ما اختار ويتحمل مسؤولية ما اختار).
- ما المشاعر التي ترافق الشعور بأن "أنا" هو "أنا" بالفعل؟
- ما المقصود بالجملة "أنت تنقص أكثر" حسب رأيكم؟ ما هي الحالات التي يشعر الإنسان خلالها بأنه "ليس هو"؟ (في الحالات التالية مثلاً: عندما يتم إكراهه على أمر ما، أو يكون تحت تأثير مواد ذات تأثير نفسي، أو عندما يفقد السيطرة، أو ينتابه الشعور بالعجز وغيرها)
- ما المشاعر التي ترافق الشعور بأن "أنا" ليس "أنا"؟

مشاهدة فيلم (1:13 دقيقة)

"الكحول يجعلك تفقد ذلك"³

نقاش (10 دقائق)

- ماذا شعرت أثناء مشاهدة الفيلم؟
 - كيف يظهر التعبير "أنت تنقص أكثر" من خلال الفيلم؟ ما هي الأمور التي تحدّثنا عنها خلال النقاش قبل قليل وظهرت في الفيلم؟ يتمّ التطرّق للقيم، وفقدان السيطرة، وبأن الإنسان يعاين أفعاله بعد أن ارتكبها، والشعور بالندم وغيرها.
- يمكن كتابة أقوال الطلاب على اللوح:

عندما يكون "أنا" هو "أنا"	ماذا نشعر	عندما ينقص الـ "أنا"	ماذا نشعر

نتأمل الجدول ونحاول معاينة المشاعر التي تميّز الحالات التي ينقص الـ "أنا" فيها، والمشاعر التي تميّز الحالات التي يكون فيها "أنا" هو "أنا" بالفعل.

³ يجب مشاهدة الفيلم مسبقاً لتحديد مدى ملاءمته للصف. الفيلم باللغة العبرية، ولكنه لا يحتوي جملاً كثيرة. يستطيع المعلم أن يترجمه ترجمة فورية أثناء مشاهدته مع الطلاب.

يعاود المعلم التطرق إلى جملة: "كلما كنت كمية الكحول أكبر أنت تنقص أكثر" ويروي "مناقضة الكومة"
(15 دقيقة)

"مناقضة الكومة"

إذا كنا لا نعتبر ذرة واحدة من الرمل كومة، فهل إضافة ذرة واحدة ستحوّلها إلى كومة أم لا؟ ما عدد ذرات الرمل الذي يُعتبر كومة؟ (جميعنا يوافق على أن ذرة واحدة من الرمل هي ليست كومة، إذا، ما هو عدد الذرات الذي يفصل بين كونها كومة أم لا؟)

تتطرق هذه المناقضة إلى الحدود والغموض، وإلى السؤال حول شرب الكحول وفقدان السيطرة- هل يستطيع الإنسان تحديد اللحظة التي سيؤثر فيها شرب نقطة إضافية من الكحول (تغير كمّي) على سيطرته على الوضع؟

(الخطأ الذي نرتكبه في تفكيرنا- نحن نعتقد اننا إذا شربنا نقطة إضافية كلّ مرّة فلن ننقل إلى حالة فقدان السيطرة، لأننا نظن أن "نقطة" واحدة لا يمكن أن تؤثر وتغيّر الحالة من حالة سيطرة إلى حالة فقدان للسيطرة).

تماماً كما يشير القول "القشة التي كسرت ظهر الجمل" والأقوال والأمثال الأخرى، نحن لا نستطيع تحديد النقطة العينية، أي ذرة الرمل التي ستغيّر الحالة من الحالة "أ" (سيطرة مجموعة ذرات) إلى الحالة "ب" (فقدان للسيطرة كومة)

يطلب المعلم من الطلاب أن يغمضوا أعينهم وأن يستمعوا للأسئلة التي سوف يطرحها وأن يفكروا..

حاولوا تذكر حدث انجرفتم فيه في حماسة اللحظة. ماذا حصل هناك؟ ما الذي أثر عليكم؟ ماذا شعرتكم؟ ماذا فكّرتكم؟ ما الأصوات التي كانت في داخلكم؟ ماذا قلتم لأنفسكم وأدى إلى انجرافكم؟ هل كانت هناك أصوات في داخلكم طلبت منكم التوقف؟ هل حاولتم التوقف ولم تفلحوا في ذلك؟ ربما أفلحتم في ذلك في النهاية؟

الآن تذكروا اللحظة التي كنتم تستطيعون فيها التوقف، أي اللحظة التي مازلت فيها مسيطرين على يجري. ماذا شعرتكم أثناء تلك اللحظة؟

ماذا كان بإمكانكم أن تقولوا لأنفسكم حينها وكان يمكن أن يغيّر اختياركم؟

ماذا كان بإمكانكم أن تفعلوا حينها وكان يمكن أن يغيّر اختياركم؟

ممن احتجتم المساعدة في تلك اللحظة؟

ماذا ستقولون لأنفسكم في اللحظة التي تسبق حالة الانجراف وخطر فقدان السيطرة في المرة القادمة؟

العمل في أزواج: يطلب المعلم من الطلاب أن يفتحوا أعينهم وأن يطلعوا زميلاً على شعورهم أثناء عملية التذكّر.

تلخيص في المجموعة الكاملة

يقول الطلاب تباعاً جملة سيقولونها لأنفسهم في المرة القادمة في اللحظة التي تسبق فقدان السيطرة.

الملحق الأول- معلومات للمعلم قبل تمرير الدرس

"جيل المراهقة هو جيل مفعم بالحيوية والمشاعر، يتم فيه اكتشاف الذات وبلورة الهوية الشخصية. تتميز هذه المرحلة بعدم الاستقرار، والبحث عن الطريق والهوية، والتصرفات الخطرة، والاندفاع والأزمات. يمكن تفسير هذه المميزات من خلال الفجوة بين التطور الذهني والتطور العاطفي، حيث يكتمل التطور الذهني في جيل 16 تقريباً بينما يكتمل التطور العاطفي في جيل 24-25 تقريباً، بالتزامن مع اكتمال تطور الفص الجبهي المسؤول عن تحكيم العقل واتخاذ القرارات بشكل مدروس. هناك خطر كبير للقيام بتصرف متهور ومندفع في المرحلة التي تسبق اكتمال التطور العاطفي، والذي يمكن أن يظهر أحياناً من خلال حب الاستطلاع والميل للخوض في تجربة استخدام المخدرات والقيام بتصرفات خطيرة أخرى" (د" ر گل شوبل، 2009).

تتبط مادة الكحول الجهاز العصبي المركزي وهكذا تثبط أيضاً العمليات التي تقوم بها أعضاء الجسم، كما انها تؤثر على استيعابنا للبيئة المحيطة وعلى ذاكرتنا ومشاعرنا. تُزيل كمية قليلة من الكحول الكوابح والضوابط الذاتية، فتتيح للإنسان التحرر من العوائق، وتمنحه شعوراً وهمياً من الثقة بالنفس، وتُخلّ بقدرة على الرقابة الذاتية، حيث يظهر هذا أحياناً كمرح وصخب وتهريج، ويمكن أن يصل به الأمر إلى القيام بتصرفات خطيرة.

إن الحدّ الفاصل بين "المزاج الجيد" والشعور بالتحرر جرّاء شرب الكحول والتعرّض للخطر رفيع وهشّ، حيث يختلف تأثير الكمية نفسها من شخص إلى آخر، كما لا يمكن التنبؤ بهذا التأثير. لقد بات شرب الكحول في السنوات الأخيرة عادة متبعة لدى اليافعين من الشباب، مما يثير الكثير من المعضلات والصراعات لدى المراهقين بشأن شرب الكحول.

إن الرغبة في الشعور بالتحرر وإثارة المزاج الجيد هي رغبة شرعية، ولكن من المهم ملاحظة الفرق بين الحالات التي يتم فيها اختيار الشعور بالتحرر بشكل حرّ، والحالات التي يشوّش فيها الكحول القدرة على الاختيار. سنتطرق في الورشة التالية إلى الهوية والسيطرة وفقدان السيطرة والدور الذي يؤديه الكحول في هذا السياق.

الكحول هي مادة ذات تأثير نفسي، حيث تشكل خطراً كبيراً على مستخدميها عندما يستهلكها بشكل متكرر وبكميات كبيرة، كما يمكن أن يسبب تأثيرها في حالات معينة أضراراً صحية ونفسية جسيمة. يمكن أن يكون الكحول خطراً بشكل خاص أثناء جيل المراهقة وذلك لأن جميع النواحي مازالت في طور النمو ولم تكتمل بعد. تتدرج مادة الكحول في مجموعة المخدرات المثبطة التي تُبطئ الفعالية في المخ، مما يمسّ في عمل مركز الرقابة فيه؛ فيخلّ بقدرة الإنسان على اتخاذ القرارات بشكل مدروس ويشوّش قدرته على الحكم على الأمور.

يمكن الاستزادة ممّا يلي:

الكحول ومخّ المراهق- نُخلّ مادة الكحول بقدرة الإنسان على التحكم في دوافعه، ويكون هذا الأمر أكثر خطورة عند الحديث عن الشباب اليافعين. "تشوّش مادة الكحول العمليات التي تجري في أقسام المخ المسؤولة عن السيطرة الذاتية والدافعية وتحديد الأهداف"، هذا ما قاله باحث من كارولينا الجنوبية. (مقتبس من استعراض للمعلومات حول الكحول في السنوات 2005-2008، تحرير: د. راحيل بار همبورغر و تمار طال)

الكحول والنواحي الجنسية

ينصّ القانون على ما يلي: "إذا ارتكب الإنسان عملاً معيناً أثناء حالة الثمالة وكان قد سبّب حالة الثمالة هذه بواسطة تصرفه الذي يتحكّم فيه وينبع من وعيه وإدراكه التام، فسيتمّ اعتباره كمن ارتكب ذلك العمل انطلاقاً من تفكير إجرامي". بعبارة أخرى، من أقدم على شرب الكحول وهو بكامل وعيه وأدى إلى وضع يقوم فيه بارتكاب مخالفة قانونية من خلال عدم قدرته على إدراك ما يفعل، فسيُعتبر مسؤولاً عن سلوكه الإجرامي، على الرغم من أنه كان ثملاً عند ارتكاب المخالفة. ثمالته التي سببها لنفسه بمحض إرادته وبشكل واع، لا تعفيه من تحمّل مسؤولية ما ارتكبه. ثمالتها، على الرغم من أنها سببها لنفسها بمحض إرادتها وبشكل واع، تمنحها الحماية القانونية من أن يدخل شخص إلى جسدها وأن ينفذ فيها فعلاً جنسياً لم يكن بإمكانها أن توافق عليه (د. كمبر أوريت)

يمكن الاستزادة حول تأثيرات الكحول على المخ في الرابط التالي:

http://www.antidrug.gov.il/download/files/brain_and_alcohol_3203.ppt