

فاعلية التأهيل المهني في التخلص من ادمان المخدرات

The effectiveness of vocational rehabilitation in getting rid of drug addiction

مريم احمد هاشم

هيئة الحشد الشعبي

Mariam Ahmid Hashim

م. د. ابرار حسن جابر

الجامعة المستنصرية - كلية الآداب- قسم علم النفس

Dr. Abrar Hasan Jaber

تمهيد

يعتبر الأفراد المدمنين او المتعالجين من الادمان بصورة عامة جزء من المجتمع، ونتيجة لسلوكيات الادمان يصاب المدمن بالعجز والشعور بعدم ثقة وعدم التقبل ووصمة العار الذي تلاحقه فقد فقدت هذه الفئة القدرة على الحياة السوية والقدرة على الالتحاق بكثير من الأعمال، إلا أنّ الفرد المدمن كأى فرد له قدرات واستعدادات للتعلم والعمل والانخراط في بناء المجتمع.

ولا يمكن النظر إلى مشكلة الادمان من زاوية صحية ونفسية فقط بل هي مشكلة اقتصادية اجتماعية تضر الفرد والمجتمع، ويعد التأهيل المهني الابداعي للمدمن خطوة إلى طريق التنمية الاقتصادية الاجتماعية، باعتبار أنّ رأس المال البشري هو المحور الأساسي في كل زاوية، ويشكّل الادمان عقبة في طريق التنمية، لأنّ الأفراد المدمنين هم جزء من رأس المال البشري، لذا يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار الخطط العلاجية لعلاج هذه الفئة عند وضع برامج التأهيل المهني في المؤسسات المعنية بهذا الامر او الجهات المختصة، لما له من دور في دمج هذا الفئة لتكون فاعلة في المجتمع.

وللتأهيل المهني دور في الانتقال الأفراد المدمنين من فكرة الإعتماد على الآخرين إلى ضرورة الاعتماد على الذات، وذلك من خلال زيادة القدرات للفرد والإعداد والتدريب على مهنة مناسبة لميوله واستعداداته

وقدراته والعمل على توفير فرص عمل مناسبة له كحق من حقوقه الإنسانية، والتي لا تؤدي فقط لتحسين المستوى المادي بل وعلى المستوى النفسي، وبالتالي تمكين الفرد من الاندماج الاجتماعي والاقتصادي. يعد التأهيل المهني الابداعي أحد أساليب علاج المشاكل والضغوطات النفسية والادمان عن طريق تعليم الافراد الفن والحرفه المناسبة حيث يستخدم الفرد مخيلته وابداعاته ليعبر عن ما بداخله من أحاسيس ومشاعر لا يساعده الكلام في التعبير عنها لعدة أسباب منها الشعور بالخجل والخزي أو محاوله التجنب لواقعه، مما يسبب له مشاكل نفسيه وغيرها، اذا اشارت الدراسات الى ان الأنشطة اليدوية والعينية هي من أهم الوسائل للدخول في اعماق النفس البشرية والكشف عن مكوناتها من معاني وأفكار ومشاعر. ويعد الافراد وخاصة الشباب منهم جزء هام وركن من اركان المجتمع لذلك ينبغي على الشخص المدمن او المتعالج ان يكون على قدر عالي من الوعي والادراك والفهم لذلك اولت الدراسة اهمية علمية في كونها من اول الدراسات التي تناولت برامج التأهيل الابداعي في علاج لمدمنين.

مشكلة البحث

إن مشكلة ادمان المخدرات بأبعادها المتعددة التي تناولناها مشكلة في غاية التعقيد بوضعها الراهن على مستوى العالم بشكل عام ومستوى العراق بشكل خاص مشكلة ذات ابعاد في غاية التعقيد وتتشابك فيها عدة عوامل منها الصحية، اقتصادية اجتماعية، نفسية، بيئية، أخلاقية دينية. ولكل عامل من هذه العوامل وزنه الخاص، ويختلف من مجتمع لآخر ومن فئة وطبقة اجتماعية إلى أخرى. ومن العوامل المهمة الذي تجعل الانسان اكثر حصانه وقوة من الناحية المعرفية والمهنية والنفسية التي ترفض فكرة التعاطي ونبذها وإبعادها عن المخاطر والاعتمادية ومساعدته ف مجالات حياته وتنمية ذاته الاقتصادية ، وعلى الرغم ان اغلب المجتمعات ترفض فكرة تعاطي المخدرات وتتنبأها بسبب المخاطر التي تنتج عنها في مجالات الحياة العامة وتتعد هذه المشكلة بتعدد عواملها وبالنتيجة هناك صعوبة في علاجها لذلك تتطلب تظافر عدد من الجهود المختصة في مجال الطب والصحة النفسية والاختصاصيين الاجتماعيين اضافة الى اهمية توظيف البعد المهني في خطة علاج مدمنين المخدرات لاعادة التأهيل المهني للمدمنين بعد التعاطي واحداث تغيير مهمة عند الاشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب.

فقد توصلت دراسة (Hammer et al ١٩٨٥) ارتباطاً إيجابياً بين برامج التدريب المهني والحصول على وظيفة مناسبة لاحقاً(بعد العلاج) بين المدمنين الشباب اذا كانت نتيجة الدراسة ان الشباب المدمنين

الذين اكملوا برنامج التدريب المهني حصلوا على وظائف مناسبة لهم اكثر من الشباب المدمنين الذين لم يحصلوا على برنامج التدريب وكذلك انخفاض نسبة تعاطي المخدرات بعد العلاج (الانتكاسة) لدى الشباب المدمنين الذين اكملوا برامج التدريب المهني وادى برامج التدريب على زيارة النشاط في العمل مما ادى الى تغيير ايجابي في حياتهم. وازضافة لذلك توصل تايلور (٢٠٠٨) الى اهمية برامج العلاج المهني داخل مراكز العلاجية للمدمنين اذا اشارت هذه الدراسة الى ان برامج التأهيل المهني تساعد المدمنين الى الحفاظ على مهنة مستقرة ومشاركة اجتماعية فعالة ومنع الانتكاسة. كما توصل الى ان التدريب المهني والعمل الثابت او الوظيفة يساهمان في تقليل معدلات الانتكاسة لافراد الذين يعانون من ادمان المخدرات والكحول والمواد المخدرة.

يؤدي الإدمان إلى معاناة جسدية لدى الأفراد أيضاً، كما أنه يقلل من مستوى طموحهم واحترامهم لذاتهم ويسلبهم الصحة العامة، مما اظهرت عدة دراسات سابقة الى ان البطالة بين الشباب تؤدي الى مشاكل نفسية مختلفة مثل الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات.

تظهر الأبحاث السابقة بوضوح أن البطالة بين الافراد وخاصة الشباب تؤدي إلى مشاكل نفسية مختلفة مثل الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات والاضطرابات المرتبطة بالكحول والمخدرات وسلوكيات الانتحار (Marmot et el, 2013).

وتشير هذه النتيجة الى أن زيادة النشاطات المهنية هي عامل مهم لتحسين الحالة النفسية للأفراد بصورة عامه ، ويمكن ان تؤدي الى علاج اكثر من خلال تحسين الحالة النفسية للمدمنين بصورة خاصة، ويمكن ان تؤدي الى علاج أكثر فعالية وشمولية (Hammar et el , 1985).

لقد توصلت دراسة الاسكوا (ESCWA، ١٩٨٩) ان التأهيل المهني للمضطربين تركز على الفرد كإنسان يستحق العيش بكرامة واحترام في المجتمع الذي يعيش فيه، وترى أن المضطرب يعيش ضمن إطار المجتمع يتأثر ويؤثر فيه، وعملية دمج (Integration) المدمن في المجتمع مسؤولية اجتماعية عامة وليست مسؤولية أفراد ومؤسسات خدماتية وتأهيلية فقط، كما تقوم فلسفة التأهيل لتؤكد على الانتقال بالإنسان المدمن من الإعتماد على الآخرين إلى الاستقلالية والكفاية الشخصية والاجتماعية والمهنية عن طريق استعادة هذا الشخص لأقصى درجات القدرة الجسمية والعقلية والتقبل الاجتماعي كحق إنساني مكتسب.

وتعد البطالة أحد المشاكل التي يواجهها الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات متعلقة بالمخدرات، لذلك تقل احتمالية نجاح استخدام العلاجات القياسية «مثل العلاج الطبي والنفسي والاجتماعي بعد العلاج» ومع ذلك، فإن العلاج الناجح ومنع الانتكاسة وتجنبها وحدهما لا يمكن أن يضمنوا أن المدمن السابق يمكنه العثور على وظيفة مناسبة لحالته أو سيتم توظيفه. لذلك يحتاج هؤلاء المدمنون السابقون إلى تلقي خدمات رعاية خاصة. إذا يساعد برنامج إعادة التأهيل المهني الأشخاص الذين يعانون من مشاكل متعلقة بادمان المخدرات في الحصول على وظيفة لائقة من خلال التعرف على احتياجاتهم الفردية والإشارة إلى الخدمات المناسبة. إذ يساعد إعادة التأهيل الوظيفي الأفراد على تطوير منظور واقعي لمهاراتهم وقدراتهم وحدودهم، فضلاً عن مهارات التأقلم والكفاءات الأخرى. (Bahmani, 2019)

في هذا الصدد (Magura) يرى بأنه إذا كان أحد الأهداف المهمة لعلاج الإدمان هو توظيف الفرد، فيجب أن يكون لإعادة التأهيل المهني مكان معين في برامج العلاج حتى يتمكن الشخص من العثور على وظيفة مناسبة بعد إعادة التأهيل. (Magura et al, 2004)

وتوصل بيتر (Bitter، ١٩٩٩) إلى أن التأهيل المهني يزيد من تقدير الإنسان لذاته ويسهل عملية التكيف الشخصي والأسري والاجتماعي ويقلل مستوى اليأس والألم والحزن، ومن خلال اطلاع الباحثين على عدد من الدراسات الاجنبية والبرامج العلاجية وعدد من البرامج المختصة لمعالجة المدمنين يبقى التساؤل بفاعلية التأهيل المهني في التخلص من ادمان المخدرات.

اهمية البحث

على الرغم من ان مراكز علاج المدمنين تقدم خدمات مختلفه للمدمنين في المراحل الاولية ومنها العلاج الطبي والنفسي و التأهيلي من اجل عودتهم الى الحياة الطبيعية في المجتمع الى ان هناك بعض المراكز تفنقر لوجود برامج اعادة التأهيل المهني الابداعي الفعالة التي تساعد في علاج المدمنين وعودتهم السريعة الى الحياة الطبيعية بشكل عام فعندما يتم الدمج بين البرامج العلاجية الطبية . النفسية لتعاطي المخدرات والخدمات المقدمة المتعلقة في التأهيل المهني والتوظيف فتشير الابحاث والدراسات العلمية الى ان هناك علاقة ايجابية بين علاج الفرد والحصول على وظيفة وكذلك يشكل التأهيل المهني عاملا وقائيا بعد العلاج مما يجعل الفرد يرى حالته الصحية في المقام الاول والابتعاد عن تعاطي المخدرات وانماط الادمان ، ويمكن استخدام التأهيل المهني الابداعي كمكمل للعلاج النفسي المتبع. الهدف منه هو إدارة

السلوكيات ومعالجة المشاعر وتقليل التوتر والقلق وزيادة احترام الذات. وتكمن أهمية البحث في تعزيز سلوكيات الفرد ومنها،

- اكتشاف الذات Self discovery : يمكن أن يساعد إنشاء المهنة في التعرف على المشاعر التي كانت كامنة في العقل الباطن والتعرف عليها

- احترام الذات Respect my self : ستمنح العملية شعوراً بالإنجاز الذاتي والذي يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة لتحسين تقدير الذات والثقة بالنفس، حيث أكدت دراسة كوبر سميث (٢٠٠٢) Coppersmit ان تقدير الذات تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن تقدير الذات نظرة واتجاهات الفرد الإيجابية او السلبية نحو ذاته ومستقبله (COOPERSMITH,S,2002)

- التحرر العاطفي Emotional liberation : إن أعظم فائدة لممارسة المهنة الإبداعية هي إعطاء متنفساً صحيحاً للتعبير عن المشاعر والمخاوف والتخلي عنها. في بعض الأحيان لا يمكن التعبير عن المشاعر المعقدة مثل الحزن أو الغضب بالكلمات. عندما لا يكون قادراً على التعبير عن النفس ، ولكن الرغبة في إطلاق عاطفي، فقد يساعد صنع الفن على القيام بذلك.

- تخفيف التوتر Stress relief :

أكدت Jenkins (١٩٩٩) على أن التوتر الانفعالي ينشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، وتعنى الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية Jenkins,1999

يمكن أن تكون محاربة القلق والاكتئاب والصدمات العاطفية مرهقة للغاية بالنسبة للمرضى او المضطربين عقلياً وجسدياً. يمكن استخدام إبداع الفن لتخفيف التوتر وإرخاء العقل والجسم.

من الجدير بالذكر انه ليس كل انسان ان يكون فناناً او مبدعاً لممارسة الحرف الإبداعية فالبشر مبدعون بالفطرة، وحتى يتم تحقيق النشاط الإبداعي بنجاح يجب أن يكون صادقاً مع نفسه و عواطفه وبذلك تظهر المشاعر الداخليه لديه . وبينت الدراسات أيضاً أن الإبداع الفني يحفز إفراز الدوبامين و يتم إطلاق هذه المادة الكيميائية عندما نعمل شيئاً ممتعاً، اذ هو في الأساس يجعلنا نشعر بالسعادة. وعندما ترتفع

مستويات الدوبامين يشعر الشخص بشعور جيد، بالتالي تعمل النواقل العصبية على نقل مادة الدوبامين الى الدماغ ونتيجة ذلك يشعر الفرد بالمتعة والسعادة وتعمل على تقليل الشعور بالقلق والاكتئاب. (Dahliaw,2014)

كما توصلت دراسة (Selander Anna, 2022) الى استخدام الفن الابداعي يساعد الافراد على التعبير عن شعورهم الداخلي بشكل افضل واوضح واكتشاف انماط معينة من الحرف الابداعية لدى المرضى. انفق أخصائيو وخبراء الصحة العقلية والنفسية على أن البرامج التأهيلية لها فوائد عديدة، بدءاً من تعزيز الاحترام الذات وتوفير منفذ آمن للتخفيف من العواطف والمشاعر السلبية إلى منح إحساساً بالحياة وال مساعدة في التعرف عليها وفهمها أثناء عملية الإبداع الفني، وهذا يجعل الشخص في رحلة اكتشاف الذات التي ستساعد الشخص المدمن على الاندماج في المجتمع على، وتعلم كيفية التواصل مع نفسه والآخرين WWW.RTOR.ORG ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في هذا المجال يمكن ايجاز اهمية التأهيل المهني والابداعي في ماياتي:

- يسمح بالتعبير العاطفي الصحي
- وسيلة للتعبير عن الذات
- يوفر إدارة الإجهاد
- يساعد على التكيف أثناء عملية الدمج الاجتماعي (social inclusion)
- يقلل من نسبة الانتكاسة
- يزيد من الحوافز لمساعدة على التغيير
- يوفر منفذاً آمناً للمشاعر المؤلمة
- يقلل من الشعور بالخزي لدى المدمنين
- يعد بمثابة استراحة من طرق العلاج الحديث المكثف
- يسمح للعقل الباطن بالتعبير عن نفسه بشكل خلاق
- يعطي طريقة بديلة لوصف وتوصيل المشاعر

• يعمل على التعبير عن الاعمال الابداعية الي يقوم بها لمناقشته مع المعالج او اي شخص اخر في اطار جمعي. WWW.RTOR.ORG

وتتبلور اهمية البحث في كونه تناول احد البرامج التأهيل المهني وهو (التأهيل المهني الابداعي). فكل العمليات التي تسبق التأهيل المهني من تدخل مبكر ووضع برامج علاجية طبية . نفسية . وتقديم الخدمات الساندة التي تساعد المدمنين عن تعويض القصور لديهم وكلها تعتبر وسائل وطرق مساعدة وتعمل على تحقيق غاية التأهيل المهني للمدمن وادماجه في المجتمع لذلك يعتبر التأهيل هو الغاية لكل الوسائل.

اهداف البحث

١. التعرف على التأهيل المهني الابداعي في علاج الادمان
٢. توظيف برنامج تاهيلي مقترح للتأهيل المهني الابداعي كعلاج مكمل للعلاج النفسي
٣. مدى اسهام البرامج التأهيل المهني الابداعي في علاج الادمان

مصطلحات البحث

التأهيل المهني Vocational rehabilitation

مفهوم التأهيل : ويقصد به مجموعة الجهود التي تبذل خلال مدة محددة نحو هدف محدد لتمكين الشخص وعائلته من التغلب على الآثار الناجمة عن العجز أو خلال في ممارسة اليومة نتيجة التعطي واكتساب واستعادة دوره في الحياة معتمداً على نفسه والوصول به إلى أفضل مستوى وظيفي عقلي، أو جسماني، أو اجتماعي، أو نفسي، أو اقتصادي. (AOTA,2013)

وعرفه Brown أن التأهيل المهني للمدمن : عملية ديناميكية متكاملة تهدف إلى استثمار قدرات الفرد المتعاطي إلى أقصاها لاكتسابه أنسب المهارات المهنية ليتمكن بها من المعيشة الاستقلالية وعلى درجة مناسبة من التوافق الاجتماعي واشغال وقته بعيد عن سلوك التعاطي.(Brown et al) ، وبعد هذا الايجاز لمفهوم التأهيل المهني لابد من التعرف على مفهوم الابداع

تعريف الإبداع Definition of creativity

وتعرف الموسوعة الفلسفية العربية الإبداع "على انه إنتاج شيء جديد أو صياغة عناصر موجودة بصورة جديدة في احد المجالات كالعلوم والفنون والآداب".

أما الموسوعة البريطانية الجديدة "فتعرف الإبداع على انه القدرة على إيجاد شيء جديد كحل لمشكلة ما أداة جديدة أو اثر فني أو أسلوب جديد"

وفي قاموس علم النفس يعرف ريبير الإبداع "بأنه تعبير يستخدمه المختصون وغيرهم للإشارة إلى العمليات العقلية التي تؤدي إلى حلول أو أفكار أو أشكال فنية أو نظريات أو نتائج فريدة جديدة" يُعرّف Robert الإبداع "بأنه الميل إلى توليد أو التعرف على الأفكار أو البدائل أو الاحتمالات التي قد تكون مفيدة في حل المشكلات والتواصل مع الآخرين والتزفيه عن أنفسنا والآخرين" (Robert).

تعريف الادمان Definition of addiction

الإدمان Addictive:

"هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتماداً نفسياً وجسماً وتأثيراً ضاراً في الفرد والمجتمع".

WWW.MOH.GOV.SA

يعتبر إدمان المخدرات بشكل واسع على أنه حالة مرضية. يتطور هذا النوع من الإدمان على شكل متكرر من الاستعمال المفرط للمخدرات وسوء استخدام المواد الطبية، مروراً بحالة طلب المخدر، إلى انتكاس الحالة ونقصان القابلية للاستجابة للمنبهات الطبيعية.

(ALBENGRES,2019)

الاطار النظري

في بدايات الاهتمام بتأهيل المضطربين في أمريكا عام ١٩٢٠م كان الجانب المهني هو المسيطر ويهدف إلى إعادة تأهيل المضطربين لدخولهم سوق العمل عن طريق الاستفادة بما لديهم من طاقات وإمكانات لتحويلهم من مستهلكي خدمات إلى منتجين ودافعي ضرائب.

وفي منتصف القرن العشرين تغيرت الفلسفة من التركيز على الجانب المهني إلى الاهتمام بالجانب الإنساني، ومن خلال هذه النظرة ظهرت مفاهيم عديدة للتأهيل تشمل مفهوم التأهيل المهني والتأهيل النفسي والتأهيل الاجتماعي والتأهيل الطبي، والتي تؤكد على الجانب الإنساني للمضطرب ومساعدته في تحقيق ذاته، وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تساعد على القيام بعمل ما يحقق استقلالية العيش على قدر إمكانياته، وهذا ما يؤكد اهتمام الدول بموضوع التأهيل وبرامجه وأنواعه.

(Gresham et al, 2001) ، لعل أول البرامج الرسمية في التأهيل هو برنامج التأهيل المهني في الولايات المتحدة الأمريكية الذي صدر به أول قانون للتأهيل عام ١٩٢٠م واصبح التأهيل المهني نشاطاً هاماً من أنشطة الامم المتحدة مثل منظمة العمل الدولية ومنظمة الصحة العالمية وصندوق الطفولة (اليونيسيف) والبرنامج الإنمائي للأمم المتحدة.

ان التأهيل بمعناه الشمولي يعني تطوير وتنمية قدرات الشخص لكي يكون مستقلاً ومنتجاً ومنتكياً، كما يعرف التأهيل بأنه تلك العملية المنظمة والمستمرة والتي تهدف إلى الوصول بالفرد المدمن إلى درجة ممكنة من النواحي الطبية والاجتماعية والنفسية والتربوية والاقتصادية، وهناك تعريف آخر للتأهيل وهو عملية مساعدة الفرد في الحصول على أعلى درجة من الاستفادة من النواحي الجسمية والاجتماعية والنفسية والمهنية والاقتصادية التي يمكنه الحصول عليها

ومن أكثر التعريفات شيوعاً للتأهيل هو التعريف الذي وضعه المجلس الوطني للتأهيل في أمريكا سنة ١٩٤٢ والذي لا يزال ينال القبول من العاملين في هذا المجال، وهذا التعريف يشير إلى أن التأهيل يعني استعادة الشخص المدمن او المضطرب كامل قدرته على الاستفادة من قدراته الجسدية والعقلية والاجتماعية والمهنية والاقتصادية. (Gresham et al, 2001).

ان إعادة التأهيل المهني هي عملية تتيح للأشخاص المضطربين التغلب على الحواجز التي يمنعهم من الوصول الى الوظائف او المهن المفيدة الاخرى او الحفاظ عليها او الرجوع اليها سواء كانت هذا الحواجز اضطراب نفسي او عاطفي او ادراكي او تطوري.

وقد يتطلب إعادة التأهيل المهني تدخل من مجموعة من محترفي الرعاية الصحية والتخصصات الأخرى غير الطبية مثل مستشاري الصحة النفسية والاضطرابات المسببه له. وقد تتضمن عدد من الأساليب المستخدمة:

- التقييم والتقدير من خلال البرامج والبحث.
- تحديد الأهداف والتخطيط .
- تقديم النصائح الصحية والدعم للمساعدة لتحقيقها والعودة إلى العمل.
- المساعدة للتحكم الذاتي في الحالات الصحية.
- التأثير الطبي والنفسي للمدمن.

- استخدام عدد من الوسائل التدخل النفسية.
- الاستشارات الوظيفية وتحليل وتطوير وخدمات التوظيف.
- التقييمات الوظيفية للأفراد.

<http://www.dubai.ae/?>

تتطلب جميع المشكلات في حياتنا الاستعانة بروح الإبداع، بما في ذلك عالم الأعمال الإبداعية التي تساعد الأفراد على ابتكار شي جديد أو التعامل مع مشكلات بطريقة جديدة اما الابتكار فهو تنفيذ عمليات جديدة من خلال استخدام ابداعات الفرد وقدرته الابداعية على الابتكار ولذلك ترتبط مهارات الإبداع والابتكار ارتباطاً وثيقاً بالحياة المهنية للكثيرين.

طرق تعزيز المهن الإبداعية.

يتمتع بعض الأشخاص بقدرة فطرية على الإبداع أكثر من غيرهم، ويتسم بعض الأشخاص بطبيعتهم الاجتماعية أو بقدرتهم الفطرية على فهم وإدراك الإبداع والنظريات المعقدة؛ فلكل منهم نقاط قوة. وكما تستلزم تنمية المهارات الإبداعية والمهنية العمل بجد لفترة طويلة من الوقت، فإن تنمية قدرات التفكير الإبداعي تتحقق بالممارسة، وقبل التعمق في طرق تعزيز المهن الإبداع، دعنا نتناول أولاً العملية الإبداعية. ونعمل على تعزيز قدراتهم الإبداعية بانتظام، نرى الخطوات التالية مفيدة، ولكن نحتاج ترتيبها وإضافة المزيد إليها حسب كل فرد (مدمن) كما نرى فالعملية الإبداعية خالية من القيود.

- يجب ان يكون مكان هادئ للتفكير: يفضل تخصيص الساعات الأولى من يومهم المعتاد للكتابة والتأمل، ويفضل البعض أن يكون ذلك فور نهوضهم من الفراش في الصباح. اهتم العلماء بإجراء البحوث والدراسات حول أهمية الأحلام لعشرات السنين، بما في ذلك قدرتها على توليد الأفكار من العقل الباطن. ممارسة التفكير الإبداعي في وقت مبكر من اليوم يعزز استيعابك لأفكار عقلك الباطن واكتشاف خباياه الثمينة التي قد تضيع إذا لم تفعل ذلك، مما يمهد الطريق لقضاء يوم مثمر تستغل فيه قدراتك العقلية بفعالية. في أي وقت من اليوم تقرر فيه السماح لعقلك بالابتكار، والحرص على تخصيص وقت هادئ خالٍ من كل ما قد يشتت انتباههم.

يجب ان يكون على تواصل تام مع نفسه : ثق في قدراتهم على التوصل إلى أفكار ممتازة. والتخلص

من أي أفكار سلبية و التحلي بالثقة في النفس، فقدرتهم على مواجهة التحديات الداخلية سيساعدهم على مواجهة التحديات الخارجية بكفاءة أعلى.

- استرخاء: إذا كانوا يشعرون بالتوتر، امنحهم بعض الوقت للاسترخاء قبل إجراء أي جلسات لتبادل الأفكار الإبداعية، حيث سيساعدهم ذلك على الانهماك في العملية الإبداعية بثقة وحماس.
- تخصيص وقتاً للمرح: إذا كان دائم التركيز على تحقيق النتائج فقد يُقيد ذلك روحهم الإبداعية، لأنهم يحتاجون إلى قضاء أوقات ممتعة في حياتهم حتى يتسنى لأفكارهم التدفق بحرية. انظر للأمر من هذه الزاوية: إذا كنت متوتراً أو قلقاً طوال الوقت، فلن يتبقى لذهنك ما يكفي من الطاقة للإبداع.
- التكرار: إذا لم تسر الأمور على النحو المرجو في المرة الأولى، فحاول ألا يصيبهم الإحباط وأعد الكرة مرةً أخرى.
- مساعدة الآخرين: المشاركة في أوقات التدريب مع زملاء العمل سيساعد على رؤية الأمور من منظور جديد لأننا عندما نساعد الآخرين على فهم العمليات التي باتت روتينية في حياتنا، قد يساعدنا ذلك على رؤية أفعالنا من زاوية مختلفة.

فائدة الإبداع للصحة النفسية

١. الإبداع يقدم مستوى لا مثيل له من المشاركة.
- يمكن ان يكونوا مبدعين او اكاديميين او مجرد للاسترخاء في كونه للمشاركة وتساعد المشاركة الإبداع في الأنشطة على تحسين المستوى العقلي والنفسي والصحي بشكل عام ومن هذه الأنشطة:
- الرسم : هو نشاط مريح يتيح للأشخاص استخدام الإبداع والشعور بالإنجاز عندما تكتمل قطعه فنية ليس على الأشخاص ان يكونوا رسامين محترفين للاستمتاع بالمزايا التي تقدمها هذه الهواية ويمكن ان تشمل لوحة على الرسم على القماش والصحون والاكواب والرسم على الفخار وغيرها.

www.7summitpathways.com

**سواء كان الشخص منظم الى فريق فني او رياضي فان المشاركة في نشاط جماعي هي طريقة رائعة لتعزيز صحته النفسية والجسمية، فان التمرين على وجه الخصوص :

*معزز طبيعي للمزاج

* الفوائد الواضحة لبقاء صحة الجسد النفسية

* تحسين نومه

* زيادة اتصالاته الاجتماعية

* تعلمه كيفية التعامل مع النكسات والتحديات بطريقة صحيحة

ويعد العلاج بالرسم او النحت او النقش او اي حرفه ممتعة نوعا من العلاج النفسي التاهيلي الذي يقوم على تشكيل الفني ويستطيع الفرد من خلاله ان يعبر عما بداخله من انفعالات نفسية، وتشير دراسة (potash.2014) الى ان العلاج بالرسم والابداع بالحرف يساعد في التنفيس عن المشاعر المكبوتة او التعبير عن الغضب، ويساعد في تقليل الشعور بالمشاعر السلبية وفي تنمية القدرة على التكامل والتواصل وعلى فهم الذات ايضاً على افتراض ان بينهما اذا يستخدم مع المضطربين او المدمنين الذين لا يحسنون التحدث باللغة المنطوقة ولا يرغبون في الحديث المباشر عن مشكلاتهم ويستخدم ايضاً مع الافراد الخجولين والراشدين ويستخدم مع الذين لا يجيدون الحرف الابداعية.

الحدائق

يمكن أن يكون للتعرض للنباتات وأعمال البستنة تأثير إيجابي على الصحة العقلية. يمكنك الاستمتاع بالهواء الطلق وكل الجمال الذي تقدمه النباتات من خلال زيارة إحدى الحدائق النباتية ، أو يمكنك إنشاء حديقة خاصة والعثور على المتعة في العناية بها.

الرياضة والتمارين الرياضية

النشاط البدني مفيد للصحة العقلية. يفرز الإندورفين في الدماغ الذي يجلب الشعور بالسعادة ويقلل من أعراض الاكتئاب والقلق.

الموسيقى

للموسيقى تأثير كبير على الصحة العقلية. يمكن أن يخفف الاستماع إلى الموسيقى من القلق ويقلل من التوتر. يمكن أن تولد أيضاً ذكريات وعواطف سعيدة. ومع ذلك، لا يجب أن تقتصر فوائد الموسيقى على مجرد الاستماع إليها. يمكنك تحقيق شعور بالإنجاز والاستمتاع من تعلم العزف على آلة موسيقية.

تقدم ورش العمل والمدارس الموسيقية مثل دروس تايلور روبنسون الموسيقية دروساً في الأدوات المختلفة. يمكن أن يكون العثور على آلة موسيقية تستمتع بها والعمل على تعلم العزف عليها مرضياً ومفيداً للغاية لصحتك العقلية.

اعمال الفخار

الرسم هو نشاط مريح يسمح باستخدام الإبداع والشعور بالإنجاز عندما تكمل قطعة فنية. ليس عليه أن يكون رساماً محترفاً للاستمتاع بالمزايا التي تقدمها هذه الهواية. يمكن أن تشمل اللوحة لوحة قماشية بالإضافة إلى أنشطة أخرى مثل رسم الفخار. يمكنك زيارة استوديوهات الرسم على الفخار مثل You Do the Dishes لورش العمل الممتعة والمشاريع المنزلية للعمل عليها..

قراءة

القراءة نشاط يبعث على الاسترخاء يمكن أن يبعد العقل عن أي ضغوط نفسية وينقله إلى عالم آخر. ٢. الإبداع يقلل التوتر.

عندما يتعرض الأشخاص إلى انتكاسة نفسية اوضغوط الحياة فان ممارسة الحرف الابداعية تمنح :

* ممارسة الهوايات تخفف من التوتر

* الاسترخاء

*يساعد على الشعور بالسعادة والتخلص من الطاقة السلبية والتفريغ الانفعالي

اظهرت دراسة william حول التوتر والصحة العامة أجرتها الجمعية الأسترالية للصحة النفسية أن ٤ من كل ٥ مشاركين (٨٠%) يجدون أن النشاطات مثل الاستمتاع بالفن والرسم أو ممارسة هواية ما طريقة فعالة للتعامل مع التوتر والتخلص منه (william,2006) .

٣. يمكن أن تحسن الحرف الابداعية والهوايات مشاعر القلق أو الاكتئاب

بينما تتعافى من إدمان المخدرات، قد تجد أن مشاعر الاكتئاب أو القلق تنتقل إلى الداخل وتزرع اليأس في حياة. تزود الحرف الابداعية بطريقة نشطة يمكن من خلالها محاربة هذه المشاعر واستعادة صحة العقلية.

٤. يمكن أن تساعد الهوايات على إعادة اكتشاف اهتماماته ونقاط قوته.

يمكن للإدمان أن يسلب هويته ويجعله يشعر بأنه بلا قيمة أو ميؤوس منه. عندما تكون في حالة تعافي، يمكن أن تساعد ممارسة هواية على إعادة اكتشاف من أنت حقاً. عندما تتخبط في أنشطة تثير اهتماماته، ويشارك مواهبه وتحفز على نقاط قوته ، ستنتذكر أنه أكثر من المشاكل التي ابتلي بها انت فرد وانت مهم www.7summitpathways.com.

النظريات المفسرة للتأهيل المهني

نظرية تحقيق الذات

نظرية ماسلو الدافع البشري

تناولت نظرية ماسلو للشخصية مفهوم تحقيق الذات، فقد بنى ماسلو نظريته على مجموعة من الحاجات Needs فهو يتصور الحاجات التي تحرك سلوك الإنسان الفرد على شكل هرم، وبالتالي فإن الفرد لا يستطيع أن يشبع مستوى من هذه الحاجات بدون أن يشبع المستوى الأدنى منه، فالفرد على سبيل المثال لا يمكن أن يفكر في تحقيق ذاته قبل أن يشبع حاجته للطعام، ويحاول ماسلو تعميم هذا المفهوم على مظاهر الابتكار والإبداع لدى أغلب الأفراد، وهو يطبق تحقيق الذات على ما يظهر من إبداع الحياة اليومية للناس العاديين أثناء ممارستهم لأعمالهم العادية، وهذا ما أطلق عليه الإبداع المحقق للذات -Self-actualizing Creativeness.

تعتبر نظرية الدافع البشري (Maslow)، (١٩٤٣)، المعروفة باسم التسلسل الهرمي للاحتياجات لماسلو، حجر الزاوية في فهم الدافع البشري. حتى اليوم يستمر استخدامه كأساس لنظريات أخرى عن التحفيز والسلوك. تؤكد نظرية الدافع البشري أن لكل منا مجموعة من الاحتياجات الأساسية التي يجب تلبيةها، بما في ذلك البيولوجية والنفسية، والسلامة، والانتماء والحب، واحترام الذات، وتحقيق الذات. بمجرد تلبية احتياجاتنا الأساسية، مثل الحصول على مأوى أو الشعور بالحب، يمكننا التركيز على احتياجاتنا الأعلى مرتبة مثل احترام الذات وتحقيق الذات. وقد توسعت الأبحاث الإضافية في الاحتياجات الأصلية التي حددها ماسلو لتشمل ثلاثة مستويات إضافية - الإدراك، والجمالية، والتعالى. لأغراض التثقيف الصحي لمرحلة ما قبل العلاج ، تكون الاحتياجات الأساسية الأصلية أكثر صلة لسببين رئيسيين.

أولاً، في سياق فصل التنقيف الصحي، يجب أن يفهم المعالجون أن تلبية الاحتياجات الأساسية للمريض أم لا ستؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على العلاج.

ثانياً، تشير الأبحاث حول نمو دماغ الافراد إلى الدور الذي تلعبه قشرة الفص الجبهي في التحكم في الانفعالات واتخاذ القرار. من غير الواقعي أن نتوقع أن يكون الاشخاص قادرين على النمو على تجاوز هذه الاحتياجات الأساسية إلى مستوى أعلى من التعالي.

يتم تنظيم التسلسل الهرمي للاحتياجات في ماسلو في (شكل هرم ماسلو ادناه) الحاجات الأساسية في قاعدة الهرم. نظراً لأن الأشخاص يلبون احتياجاتهم

على كل مستوى، فإنهم قادرون على تلبية احتياجات

أكثر تعقيداً، ويعملون في طريقهم أقرب إلى تحقيق الذات وتحقيق إمكاناتهم الكاملة. ومع ذلك، فهذه ليست عملية ذات اتجاه واحد. قد يجد الناس أنفسهم يعيدون النظر في المستويات بناءً على ظروف الحياة في

وقت معين. يوفر هذا النموذج إطاراً لفهم

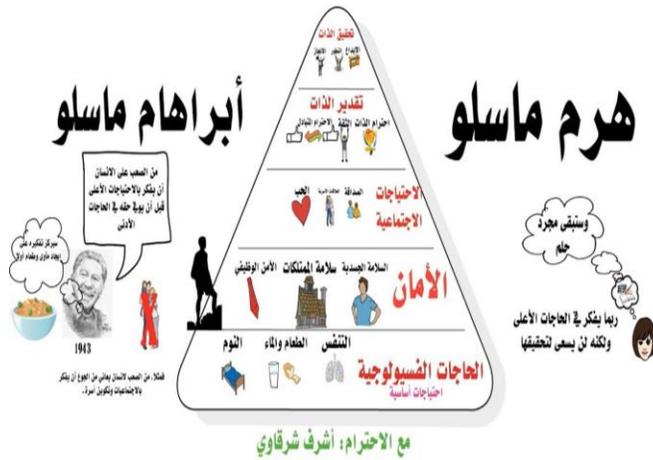
سبب تحفيز الناس تجاه سلوكيات معينة

في وقت معين ؛ لا تقدم خطوات محددة

يجب اتخاذها بالترتيب. تبحث الأقسام

التالية في كل مستوى في التسلسل

الهرمي



احترام الذات. Respect my self

أفضل وصف لهذا المستوى هو

الأشخاص الذين لديهم "حاجة أو رغبة

في تقييم مستقر وثابت (عادة) عالي

لأنفسهم، واحترام الذات، أو احترام الذات،

واحترام الآخرين. (Maslow, 1934) "نحن بحاجة إلى تطوير احترام الذات الذي يعزز فهم قيمه الذاتية

وقدراته. إذا كان الفرد لا يعتقد أنه يستحق المعاملة الجيدة. احترام الذات تراعي أيضاً الحاجة إلى

احترامها من قبل الآخرين. إنه مرتبط بالكفاءة الذاتية (اعتقاد المرء أن الفرد لديه القدرة على الوصول إلى

هدف SCT (الذي تمت. من المرجح أيضاً أن يتمتع الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من احترام الذات بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية، والتي تؤثر قدرتهم على التغيير أو الانخراط في سلوكيات معينة. تعليم المتعاطين أهمية احترام أنفسهم والآخرين هو الأساس لتطوير المهارات للحفاظ على الصحة أو تحسينها. على سبيل المثال، لا يمكننا أن نتوقع من المتعاطين تحديد هدف للمستقبل إذا كانوا لا يعتقدون أنهم قادرون على التحكم في النتيجة (Maslow, 1934)

الذات

بعد تلبية جميع الاحتياجات الأخرى، الحاجة إلى تحقيق الذات يمكن معالجتها. تستند هذه الحاجة إلى الرغبة الشخصية في القيام بشيء جوهري يساعد في الوصول إلى أقصى الامكانيات. على وجه التحديد، يدور تحقيق الذات حول إيجاد إحساس بالهدف في العمل أو الفعل. بالنسبة للمتعاطين ، قد يكون هذا هو وضع خطة والدعوة لقضية مهمة بالنسبة لهم أو اختيار سلوك يرغبون في تغييره ثم وضع خطة للتحسين في هذا المجال. يجب أن الاستماع إلى ما يقوله الطلاب أثناء المناقشات، وأن يشاهد كيف يتصرفون ، وأن ننظر بعمق في المعنى الكامن وراء ذلك كله. يجلب المتعاطين معهم مجموعة متنوعة من القضايا والاهتمامات والاحتياجات التي إذا لم تتم معالجتها، ستعيق دافعهم للعلاج وفي النهاية أداءهم وسلوكياتهم (Maslow, 1934)

نظرية جينز برج

واكدت اهتم ايلي جينزبرج Eli Ginzberg بموضوع الاختيار للتاهيل المهني واعتبره من العمليات التطورية المستمرة في العلاج والتي تعكس المواءمة بين ميول الفرد وقيمه وقدراته وبين فرص العمل المتاحة في البيئة التي يعيش فيها. وأكد أهمية النضج عند الفرد وقدرته على تحمل مسؤولية اتخاذ قراره المهني ونظر الى عملية الاختيار المهني على أنها عملية تفضيل تختلف من مرحلة عمرية الى أخرى وان الاختيار المهني عملية لا يمكن ردها ولا ارجاعها الى الوراء Irrevrible Process

وعلى الرغم من كون (Eli Ginzberg) رجل اقتصاد إلا أنه اشتهر في مجال الاختيار المهني والتوجيه المهني واستعان بزملائه من المتخصصين في علم النفس والطب النفسي وعلم الاجتماع للاستفادة منهم ومن نتائج البحوث في العلوم السلوكية، وهم كل من Giesenberg, Axelrad, and Herma، حيث أجرى هؤلاء العلماء دراسات تجريبية عديدة حول الظروف والعوامل المؤثرة في الاختيار المهني وأجروا

لقاءات متواصلة مع مجموعات من طلبة جامعة كولمبيا في أمريكا وسجلوا عنهم الملاحظات الخاصة بسلوكهم المهني

ورأى (Eli Ginzberg) بأن عملية الاختيار المهني تمثل حركة متبادلة بين مجموعتين من العوامل وهي السمات المحددة للفرد كالقدرات والاستعدادات والميول وبين العوامل الخارجية التي تتمثل في مطالب البيئة والضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية في المجتمع والأسرة، وأن أي اختيار مهني يتم نتيجة تأثير هاتين المجموعتين معاً. وأكد بأن قرار الاختيار المهني لا يمكن رده ولا اعادته للوراء، واستنتج في بحثه التي أجراها خلال عقد السبعينات بإمكانية حدوث تغير على القرار المهني الذي يتخذه الفرد نتيجة بعض العوامل الذاتية والخارجية، وأبرز أهمية الأسرة وقيمها ووضعها الاجتماعي والاقتصادي والأموال المتاحة لدى الفرد وتأثير الحياة المدرسية والتغيرات التي تحدث في

(Ginzberg, 1951) المجتمع على عملية اتخاذ قرار الاختيار المهني

دراسات سابقة

١. اثبتت دراسة وزارة التضامن الاجتماعي المصرية ان تدريب المتعافين من الادمان على حرف مهنية يحتاجها سوق العمل و يعد خطوة اولية لاعداد كوادر مهنية في مجال الحرف الصغيرة، في اطار الحرص على تقديم خدمات ما بعد العلاج للمتعافين من الادمان ضمن مبادرة «حرفي» التدريب المتعافين على حرف مهنية يحتاجها المدمن لتعزيز الشعور بالثقة بالنفس والاحترام، منع عودته الانتكاسة.

حيث وجهت الوزارة ورئاسة مجلس صندوق مكافحة وعلاج الادمان والتعاطي بتكثيف تنفيذ برامج التدريب للمتعافين لاقته الى انه في اطار الحرص على تقديم خدمات ما بعد العلاج للمتعافين وتمكينهم اقتصاديا وتعزيز الشعور الايجابي والثقة لديهم. (وزارة التضامن الاجتماعي).

٢. وتؤكد دراسة كل من لارسون وجارد (2003, Larsson and Garde) ان نجاح برامج التأهيل المهني هي عملية تراكمية متداخلة ومترابطة، ولا يكتب النجاح لأي برنامج ما لم يتم الاخذ بعين الاعتبار الاهتمام بكل عملية من عمليات التأهيل المهني، وبجميع الاجراءات التي تتم خلالها تقييم وقياس كفاية وفعالية البرامج تقييم وقياس كفاية برامج التأهيل المهني حسب دراسة لارسون

وجارد (2003, Larsson and Gard) تضمن :

١. دراسة جدوى برامج التأهيل المهني.

٢. محاور القياس في تقييم برامج التأهيل المهني

٣. محددات كفاية التخطيط لبرامج التأهيل المهني

٤. قياس مدى فاعلية برامج التأهيل المهني

٥. عرض بعض النماذج لتقييم البرامج.

الاستنتاجات

١. أكد البحث ان لبرامج التأهيل المهني دوراً مهماً في عملية اصلاح المدمنين، وتأهيلهم للاندماج مع المجتمع.

٢. أكد البحث ان البرامج الفنية والابداعية ترفع من مستويات الصحة النفسية والعقلية والجسمية وتنمي التعاون بين المتعالجين.

٣. ان البرامج الاجتماعية والنفسية تسعى الى التاكيد على ضرورة تنمية الروابط الاجتماعية بين المتعالجين.

٤. الاهتمام بالعلاج النفسي والطبي والعلاجات التكميلية ووضع حياة صحي يساهم في منع الانتكاسة بشكل كبير.

التوصيات

١. ضرورة تعزيز التأهيل المهني في المؤسسات ومراكز التأهيل النفسي.

٢. زيادة التوعية الاجتماعية على ضرورة التأهيل المهني لمدمني المخدرات والمضطربين.

٣. توفير الكوادر المهنية المؤهلة لتصميم البرامج التأهيلية الشاملة والمتعددة مع مراعاة التوازن بين البرامج بحيث لا يتم التركيز على برامج معينة دون الأخرى.

المصادر

١. وزارة التضامن الاجتماعي المصري، جهاز مكافحة المخدرات، مصر، القاهرة

1. . ESCWA , (1992), Implementation of the Wrold Programe of Action Concerning Disabled persons in the Countries of the ECWA Region:UN.

2. . Marmot M, Bloomer E, Goldblatt P. The role of social de- terminants in tackling health objectives in a context of eco- nomic crisis. Public Health Reviews. 2013
3. . Hammer T, Ravndal E, Vaglum P. Work is not enough: A quasi-experimental study of a vocational training programme for young drug and alcohol abusers. Journal of Drug Issues. 1985
4. . Magura S, Staines GL, Blankertz L, Madison EM. The ef- fectiveness of vocational services for substance users in treat- ment. Substance Use & Misuse. 2004
5. . Bahmani, Bahman 2019 , Vocational rehabilitation of individuals with substance-related disorders Department of Counseling, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.
6. . Robert E franken ,2022, what is creativity from human motivation , 3rd ed , california stste unversity northridge
7. .EDITH ALBENGRES ,2019 PHARMACODEPENDENCY , <https://www.encyclopaedia-universalis.fr/>
8. Jenkins, C.D. Psychosocial modifiers of response to stress Journal of Human Stress.1999
9. .Coopersmith, S. (2002). Self-Esteem Intervention Manual USA: Mind Garden
10. . Occupational Therapy Association (AOTA, 2013)
11. ..Brown, C.; Stoffel, V. & Phillip, J,(2010)
12. WILLIAM C. MENNINGER .PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HOBBIES , 2006 , <https://doi.org/10.1176/ajp.99.1.122>
13. .Potash. J. S., Ho. A. H., Chan. F., Wang. X. L., & Cheng. C., Can art therapy reduce death anxiety and burnout in end-of-life care workers? A quasi-experimental study, International journal of palliative nursing, 20(5)(2014), 233-240, <https://doi.org/10.12968/ijpn.2014.20.5.233>

16. (Eli Ginsberg & Others. Occupational Choice An Approach to a General Theory. N. Y. Columbia University Press. 1951
17. IbrahimH, Maslow ,1943, A theory of human motivation" ,50,370, 396
18. . Larsson and Gard, A study entitled "How to improve vocational rehabilitation planning processes in the workplace from the perspective of the employers, 2003
19. http://www.dubai.ae/?topic,DOHMSDEG,1,&_nfpb=true&_pageLabel=dept
20. www.7summitpathways.com
21. WWW.RTOR.ORG