

الجزء الأول

# فهم القفص





## الفصل الأول

### أهلا بكم في متنزه الفئران



ذات يوم كان هناك فأر، كان هذا الفأر وحيداً، عاش في قفص صغير في حجم قطعة صغيرة من الورق، مع بعض القش العفن القديم، مع زجاجة ممتلئة بالماء الفاتر، مع طبق به حفنة من كرات الطعام.

عن يمينه ويساره استطاع أن يسمع «لكن لا يرى»، إخوته وأخواته في أقفاص مجاورة بها نفس كومات القش ونفس زجاجات الماء والطعام.

أحياناً يُؤخذ عدد من الفئران من أقفاصهم، وعندما يعودون يكونون عن المكان الذي أخذوا إليه حيث اللعب في المتاهات وجوائز من قطع الجبن.

كان الفأر الصغير يُنصت إلى تلك الحكايات، ويتساءل ويتمنى لو أُخذَ إلى هذا المكان؛ كي يكسر رتابة الأيام، ولكن الأمر لم يكن باختياره.

وذات صباح استيقظ على شيء مختلف.

لم يكن الذي تغيّر هو الطعام  
ولا القش ولكن صار هناك  
زجاجتان من الماء.





قام وشمّ المياه القديمة وتذوقها لم يكن هناك شيء مختلف عن ذي قبل، ثم قام بشم الزجاجاة الثانية والتي كانت مياهها مصبوعة باللون الأزرق وكان فيه شيءٌ ما مختلف، لم يحبه في بداية الأمر؛ فقد سبّب له حرقه في حلقه، ودماغه أصبح غير صافٍ، وبدأ يترنّح حتى استلقى في ركن القفص.

كان شيئاً مختلفاً، وكان هذا أفضل من لا شيء.

الزجاجتان كانتا هناك، شرب من الأولى القديمة أولاً، وعينه على الزجاجاة الثانية الجديدة بفضول، وبدأ يفرك مضخة الزجاجاة الجديدة بأنفه بحذر شديد.

وسرعان ما جاءه الملل وعاد مرة أخرى ليحرك الزجاجاة الجديدة بقدمه، حرك المضخة، وتذوق الماء الجديد، وكان طعمه غريباً، وزاد تدفق الدم إلى الدماغ، وبعد يومين من شرب الماء الغريب أدرك أنه يُزيل الملل الذي كان يجده بين وجباته، وسريعاً فقد الإحساس بالأيام والليالي والزمن وحتى الفصول، فهو الآن نائم معظم الوقت وغير مهتم، حتى وإن لم يكن سعيداً فهو على الأقل مُحَدَّر.

ثم بعد ذلك وذات يوم وبعد شرب الماء الغريب، استيقظ ذات يوم في مكان غريب جداً، كان يرقد على قشارة خشب الأرز في صندوق أوسع من قفصه القديم، وكانت هناك أشجار فاتحة خضراء وشجيرات وزهور



صفراء ووردية مرسومة على الحوائط وأنابيب من الكرتون المقوى وصناديق متناثرة، وخمسة فئران يتطلعون إليه ويشمون ويدعون للعب.

وبدأ يلعب ويطارد أصدقاءه ويصعد على الأنابيب حتى عطش فأصابه الصداع، توجه إلى مكان الماء، وهناك أيضًا وجد زجاجتين من الماء، واحدة بها ماء فاتر قديم والأخرى بها ماء أزرق اللون والذي يساعد على مرور الأيام، شم الزجاجتين وشيء بداخله مثل النار في جسده قاده إلى الزجاجة ذات المياه الزرقاء لكنه لم يرغب في الشرب منها، فقد كان هناك الكثير من اللعب مع الفئران وهو يريد أن يكمل معهم اللعب.

شرب من الماء القديم، وعاد مسرعًا إلى أصدقائه من الفئران حتى زاد الصداع الذي ازداد سوءًا، ولم يستطع أن يتعامل معه، ونسي كل شيء لوهلة، وشرب من المياه الزرقاء، واستلقى في أحد الأركان.

وحينما استيقظ عاد إلى اللعب ولم يشرب من المياه الزرقاء حتى حانت لحظة لم يعد يتمالك فيها نفسه على الوقوف بفارق ساعات أطول عن اليوم الذي سبقه، وفي خلال أسبوعين لم يعد يشرب من الزجاجة الزرقاء على الإطلاق؛ فهو لم يعد يحتاجها، العالم لم يعد قفصه بل المتنزه.

هذه لم تكن رواية خيالية، ففي سبعينيات القرن الماضي د. بروس أليكسندر بجامعة سيمون فريزر أدرك من التجارب أن المخدرات والإدمان



يتمكنان من الفئران في الأقفاص الصغيرة الضيقة، لكن الفئران كائنات اجتماعية بطبيعتها وأقفاصها الضيقة لا تماثل مواطنها في الغابات، ولا تماثل ذلك النطاق الحر والسهل لمصادر الطعام في مطعم بمدينة كبيرة.

ولذلك قام هو وزملاؤه بصنع «قفص اجتماعي» من خشب رقيق حيث أطلقوا عليها اسم «متنزّه الفئران»، وقاموا بإجراء مجموعة من التجارب الخاصة بالإدمان مستخدمين المورفين «وهو ابن عم الهيروين»، وفي كل حالة وجدوا أن الفئران في المتنزّه كانت أكثر تفضيلاً لتجنّب الماء الممزوج بالمورفين من هؤلاء المعزولين حتى ولو عانوا من الأعراض الانسحابية.

«متنزّه الفئران» لم ينفِ الأبحاث السابقة، فالمخدرات تُسبب الإدمان ولا زالت تُؤذي أدمغة الفئران، ولكن ما أظهرته تلك التجربة للكثيرين هو أن المخدرات هي شكل من أشكال الهروب، إذا أنت أبعدت سبب الهروب (الوحدة أو فقدان وظيفة أو.....) فرغبته لهذا المخدر ربما أيضاً ستخفّض.

التعافي من الإدمان ليس مجرد وقف الاحتياج العصبي للمادة المخدرة، إنه يجب أن يكون أيضاً حول تغيير «عاداتك وهواياتك»؛ لكي يقلل الاحتياج إلى الهروب والانسحاب من الإدمان.