

الدرس الثالث و العشرون : شكرا لك على وقتك! ملخص الدورة و ما يجب عليك فعله بإيجاز

لقد وصلنا بحمد الله إلى نهاية هذه الدورة و أنا ممتن جدا لما أخذته من وقتك و اهتمامك لقراءة هذه الدروس .أريد أن ألخص كل ما تحدثنا عنه حتى هذه اللحظة، وأيضا لتوجيهك في الاتجاه الصحيح حتى تتمكن من مواصلة رحلتك في التعافي .

ملخص

في مسارنا عبر تلك الدورة للتعافي ، تحدثنا عن :

•التغييرات الكيميائية التي تحدث داخل عقل المدمن

•دورة الإدمان ونقطة المراجعة

•نموذج الدماغ الثالوثي و كيف يؤثر على صنع القرار لدينا

•شيء صغير يمكنك القيام به كل يوم لتقوية الدماغ الفكري (كتابة اليوميات، تأجيل الإشباع ، تأخير أفعالك ، و التنفس)

•تقنية التعرض ومنع الاستجابة

•خطة الإنعاش الجنسية

•استراتيجية تستخدم فيها العديد من التقنيات المختلفة في نفس الوقت لكسر دائرة الإدمان

•نموذج رائع سيغير حياتك

•بعض المعتقدات الأكثر شيوعا التي تبقيك محاصرا

•تقنية التعرض ومنع الاستجابة المصغرة تتعامل بها مع المثبرات البسيطة

•فهم لماذا في بعض الأيام تكون مستثارا أكثر من غيرها

•تمرين سيساعدنا على خلق رؤية لبقية حياتنا

•مقدمة عن مجموعات الإثني عشرة خطوة

•الحل أن نعيش على مراد الله منا لا على مرادنا نحن.

•تصفية البرمجيات و ذلك القرار الصعب

• كيف أن التوقعات تؤثر على جودة الحياة

و غيرها من الموضوعات

ماذا تفعل بعد ذلك؟

الآن ساوضح لحضراتكم الخطوط العريضة لبعض من اقتراحاتي و التي بإذن الله ستساعدكم على الحفاظ على الشفاء.

إنشاء الروتين اليومي

ويمكن أن يشمل هذا كل من الأشياء التي تحدثنا عنها من قبل

• الأكل الصحي

• شرب كميات وافية من المياه

• الراحة المناسبة

• ممارسة الرياضة

• التأمل

• كتابة اليوميات

• إجراء مكالمات هاتفية للأصدقاء المشاركين لك في التعافي من الإدمان

• الإنضمام إلى المجموعات الدينية كجماعة التبليغ و الدعوة فإن لهم جهد كبير في حث الناس المفرطين على التوبة و الذهاب بهم إلى المساجد و تقديم بيئة و حاضنة دينية دعوية روحانية جميلة لهم يُحمدون عليها مما يكون له الأثر الطيب في نفس المدمن و سيساهم هذا بشكل كبير على تعافيه و يبعده عن البيئة التي قد ترجعه مرة أخرى إلى الإدمان و إن كانت الجماعة بها بعض التفريط و لكنهم الآن بدأوا في تدارك ذلك و الاهتمام بالعلوم الشرعية و عدم الدعوة بغير علم بارك الله فيهم و للعلم لا توجد جماعة ليست بها عيوب وفق الله الجميع لكل خير و إنني رأيتها أفضل جماعة على الساحة الآن من الممكن أن تقوم بهذا الدور إلى حين نشر مجموعات الإثني عشرة خطوة لعلاج المدمنين على الإباحية.

- المحافظة على الصلوات الخمس في المسجد و قيام الليل و لو بركعة الوتر فقط في البداية ثم تزيد
- قراءة كتاب الله جل و علا و حفظ بعض الآيات يوميا منه
- المحافظة على الأذكار خاصة الصباح و المساء و أذكار النوم
- كثرة الاستغفار و الصلاة على النبي صلى الله عليه و سلم

و كل عمل صالح يقربك من الله و يباعدك عن المعصية فهو خير و هو الصواب فاجتهد في ذلك

الدعم الاجتماعي

لابد من الانخراط بنشاط في مجموعة اجتماعية ، و ليكن مع جماعة دينية كجماعة التبليغ و الدعوة من غير تحزب أو تعصب ، أو الاشتراك بنادي رياضي لممارسة لعبة معينة ممارسة جدية ، و غيرها من النشاطات الاجتماعية بشرط عدم الاختلاط بالنساء أو بصحبة سيئة فهذا مهم جدا ، و يجب أن تكون هذه المشاركة على الأقل مرة في الأسبوع ، و يجب أن يكون هناك الكثير من الناس الجدد من حولك.

استخدام هذه المجموعة لممارسة المهارات الاجتماعية الخاصة بك .و أنا أعلم أنك ربما لا تشعر بأنك تريد فعل ذلك ، ولكن هذا هو بالضبط ما ينبغي عليك فعله فالتغييرات الحقيقية تحدث عندما نخرج من منطقة الراحة الخاصة بنا.

يقول أليكس : المسئول عني في مجموعة الإثنين عشرة خطوة طلب مني أن ألزم بالذهاب إلى ٣ اجتماعات على الأقل في الأسبوع، و الاتصال بـ 2 من الناس كل يوم و عندما سألته حتى متى علي أن أفعل هذا، قال :حتى تريد أن تفعل ذلك فكان كلامه هو الصحيح، فبدأت أنخلص من القلق الاجتماعي و بدأت أكتسب تجربة التفاعل مع الآخرين، و أصبحت المشاركة الاجتماعية مرحلة جدا و مريحة بالنسبة لي.

وكما ذكرت لكم مسبقا في اقتراحي سأستخير الله و أنظم و أرتب لإنشاء مجموعة للتعافي عبر سكايب إن شاء الله

القراءة

القراءة حقا هي المفتاح . نحن نعيش في عالم المعلومات تكون فيه متاحة بشكل كبير .إذا كان لديك مشكلة مع أي شيء، فبالأكيد هناك احتمالات أن شخصا ما لديه بالفعل مشكلة مماثلة، و كتب كتابا حول هذا الموضوع.

و أنا لا أقصد فقط الكتب المتعلقة بالموضوع عن الإدمان بل أية مشكلة أخرى.

والآن بعد أن كنت أعمى تماما بسبب الإدمان ، فإنك و أثناء التعافي ستبدأ مشاكل أخرى تظهر لك في حياتك ، لم تكن سابقا تولي لها اهتماما بل كنت مشغولا عنها.

بدلا من محاولة معرفة حلولها بنفسك، قم بمحاولة للحصول على بعض الكتب الجيدة حول هذا الموضوع، وقراءتها أولا ، فإن هناك احتمالات كبيرة حينئذ لجعل حياتك أسهل كثيرا.

هذه هي نهاية الدورة.شكرا جزيلا على وقتكم !

أتمنى لكم كل التوفيق في حياتكم الجديدة! صديقكم د محمد عبد الجواد