

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

لقد وصلنا بحمد الله إلى نهاية هذه الدورة, وأنا ممتن جدا لما أخذناه من وقتك واهتمامك لقراءة هذه الدروس, أريد أن أخص كل ما تحدثنا عنه حتى هذه اللحظة لتوجيهك في الاتجاه الصحيح حتى تتمكن من مواصلة رحلتك في التعافي.

## ملخص:

- في مسارنا عبر تلك الدورة للتعافي تحدثنا عن:
  - التغيرات الكيميائية التي تحدث داخل عقل المدمن.
  - دورة الإدمان ونقطة اللاعودة.
  - نموذج الدماغ الثلاثي وكيف يؤثر على صنع القرارات لدى الإنسان.
  - شيء صغير يمكنك القيام به كل يوم لتقوية الدماغ الفكري (كتابة اليوميات، تأجيل الإشباع، تأخير أفعالك، والتنفس).
  - 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 الشائعة التي تبقيك محاصرا في أوهام خاطئة.
  - تقنية (التعرض ومنع الاستجابة المصغرة) لتتعامل بها مع المثيرات البسيطة.
  - فهم: لماذا في بعض الأيام تكون مستثارا أكثر.

- تمرين يساعدنا على خلق رؤية لبقية حياتنا .
- مقدمة عن مجموعات الثنتي عشرة خطوة .
- الحل: أن نعيش على مراد الله منا لا على مرادنا نحن .
- ثبت برنامج منع المواقع الإباحية على الكومبيوتر قرار صعب ولكنه مهم (ذلك القرار الصعب) .
- كيف تؤثر التوقعات على تحسين حياتك .
- وغيرها من الموضوعات .

### ماذا تفعل بعد ذلك؟

سأوضح لكم الآن الخطوات العريضة لبعض اقتراحاتي والتي ستساعدكم بإذن الله على الحفاظ على الشفاء .

### إجراء عادات يومية صحية

ويمكن أن تشمل كل الأشياء التي تحدثنا عنها من قبل:

- الأكل الصحي .
- شرب كميات كافية من الماء .
- الراحة المناسبة .
- ممارسة الرياضة .
- التأمل .
- كتابة اليوميات .
- إجراء مكالمات هاتفية للأصدقاء المشاركين في التعافي من الإدمان .

- الانضمام إلى المجموعات التي لها جهد كبير في حث الناس على الخير, وتقدم بيئة وحاضنة طيبة يُحمدون عليها مما يكون له الأثر الطيب في نفس المدمن, وسيساهم هذا بشكل كبير في تعافيه, ويبعده عن البيئة التي قد ترجعه مرة أخرى إلى الإدمان, إلأن تنتشر مجموعات الثنتي عشرة خطوة لعلاج المدمنين على الإباحية .

- المحافظة على الصلوات الخمس في المسجد وقيام الليل ولو بركعة الوتر فقط في البداية ثم تزيد.
- قراءة كتاب الله عز وجل, وحفظ بعض الآيات يوميا.
- المحافظة على الأذكار خاصة الصباح والمساء وأذكار النوم.
- كثرة الاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.

وكل عمل صالح يقربك من الله ويباعدك عن المعصية فهو خير وصواب فاجتهد في ذلك.

## الدعم الاجتماعي.

لابد من الانخراط بنشاط جماعي كالاشتراك بجمعية خيرية إنسانية, أو بنادي رياضي لممارسة لعبة معينة, أو غير ذلك من النشاطات الاجتماعية بشرط عدم اختلاط بالنساء, واجتناب الصحبة السيئة فهذا مهم جدا, وينبغي أن تكون المشاركة على الأقل أسبوعية, وأن يكون هناك كثير من الناس الجدد من حولك.

استخدم هذه المجموعة لممارسة المهارات الاجتماعية الخاصة بك, وأنا أعلم أنك ربما تتردد بفعل 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 الثنتي عشرة خطوة طلب مني أن ألتزم بالذهاب إلى ثلاث اجتماعات على الأقل في الأسبوع والاتصال باثنين من الناس كل يوم, وعندما سألته: حتى متى علي أن أفعل هذا؟ قال: حتى تريد أن تفعل ذلك, فكان كلامه صحيحا, بدأت أتخلص من القلق الاجتماعي, وبدأت أكتسب تجربة التفاعل مع الآخرين, وأصبحت المشاركة الاجتماعية ممتعة جدا ومريحة بالنسبة لي.

وكما ذكرت لكم مسبقا في اقتراحي سأستخير الله وأنظم وأرتب لإنشاء مجموعة للتعاافي عبر خدمة (سكايب) إن شاء الله.

## القراءة.

القراءة حقا هي المفتاح, نحن نعيش في عالم أتيحت فيه المعلومات بشكل كبير, فإن كان لديك مشكلة ما فبالأكيد أن هناك شخصا لديه نفس المشكلة, اكتب كتابا حول هذا الموضوع, لا أقصد فقط الكتب المتعلقة بموضوع الإدمان, بل في أية مشكلة أخرى.

والآن بعد أن كنتَ أعمى تماما بسبب الإدمان فإنك وأثناء  
التعافي فقد تواجهمشاكل أخرى في حياتك، لم تكن سابقا تولي لها  
اهتماما , بل كنت مشغولا عنها .

بدلا من محاولة معرفة حلها بنفسك قم بمحاولة للحصول على بعض  
الكتب الجيدة حول الموضوع وقرأها، فإن هناك احتمالات كبيرة  
حينئذ لجعل حياتك أسهل.

هذه هي نهاية الدورة , شكرا جزيلا على وقتكم, أتمنى لكم التوفيق  
في حياتكم الجديدة.