

## بسم الله الرحمن الرحمن

### الإدمان الخفي

أول دليل عملي للمساعدة الذاتية للتخلص من إدمان الإباحية

عبد الرحمن شريف

أخصائي العلاج النفسي والإدمان

### شكر وإهداء...

أشكر الله عزوجل الذي مكني من تقديم هذا الكتاب لعلاج مشكلة يعاني منها الكثير من الناس وخاصة الشباب فالله هو الداعم لي في هذه الحياة، كذلك أمتن بالشكر الى نفسي على صبرها لتحمل الضغوطات وإنجازها والعمل بلا توقف لأيام فلقد كانت داعم لي بعد الله عزوجل، أمتن كذلك لكل شخص علمني أو اعطى لي معلومة حتى أنتهي من هذا الكتاب ويظهر لكم بهذا الشكل ... هذا الكتاب سيكون مرجع مهم في علاج ادمان الإباحية لما فيه خطط عملية للتعافي من الإدمان ورؤية لما يعاني منه المدمن وملخص خبراتي مع المدمنين في علاجهم...

### أهدي هذا الكتاب...

إلى صديقي العزيز أحمد رفاعي الذي اعتبره هدية من الله عزوجل لي في هذه الحياة

إلى كل شخص كان داعم ومساند لي في حياتي

إلى كل مدمن يعاني من إدمان الإباحية ويريد التعافي

إلى كل أب أو أم

إلى كل مراهق وشاب

إلى كل الأجيال القادمة التي من الممكن ألا أراها بعد وفاتي

شكرا خاص الى المرربي الفاضل الدكتور / أ.د محمد نجيب الصبوة أستاذ علم نفس الإكلينيكي - جامعة القاهرة

الذي تعلمت منه الكثير والكثير

### وجب التنبيه ...

إن هذا الكتاب لا يغني عن زيارة المعالج أو الطبيب النفسي، وإنما هو تبيان لأساس مرض الإدمان الإباحي ومعالجته بخطوات علاجية عملية قد تنفع مع البعض ولا تنفع مع الآخر لاختلاف حالته... ووجب التنبيه كذلك أن بعض الحالات شديدة الإدمان قد تحتاج لتدخل من المعالج والطبيب النفسي.

### توضيح....

إن الأحداث والقصص المسرودة في هذا الكتاب واقعية، ولكن تم تغيير الأسماء والأحداث حفاظًا على السرية....



# أول دليل عملي للمساعدة الذاتية للتخلص من إدمان الإباحية

يمر اليوم 10 سنوات على بداية انطلاقتي في علاج إدمان الإباحية والجنس، فقد كنت أجهز هذا الكتاب قبل قرابة عشر سنين؛ وكنت في كل مرة أجمع فيها بعض المعلومات، أريد أن أكتبه في أسرع وقت، وها أنا اليوم أقدم الكتاب بين أيديكم بعد 10 سنوات من البحث والعمل والجهد ومتابعة الحالات، نخذو هذا الكتاب بعقل يقظ وبقلب بصير وبعين تواقه لقراءته لفهم ما فيه، ولا تتردد في أن تقرأ هذا الكتاب عدة مرات لكي تستفيد، وفي كل صفحة تقرأها حاول أن تحدد أهم النقاط بها، وأي تدريب موجود تدرب عليه باستمرار حتى تثقنه، ولا تسرع في التنقل من تدريب لآخر، بل اسع إلى الاستفادة الكاملة من التدريب، فكم ضيعت من أوقات ثمينة وسط زحام برامج التعافي الكثيرة التي لا تغني ولا تسمن من جوع، ها هو الآن أمامك برنامج سيساعدك على فهم طبيعة إدمانك وعلاجه.

## فلسفة العنوان:

اخترت عنوان «الإدمان الخفي» لما في إدمان الإباحية من خفاء نفسي وجسدي يحدث لشخصية المدمن الخفية الغير ظاهرة للمجتمع، ومهما ظهر للمجتمع فلن يلاحظ أي شخص أن هذا الشخص مدمن للإباحية، على عكس الإدمانات الأخرى كالخدرات التي تظهر علامات لدى الشخص التي يتعاطى، وكذلك لأبين للآباء والأمهات أن أي شخص ممكن أن يصبح مدمناً للإباحية كالأطفال والمراهقين ومهما كان الشخص ذو منصب أو مكانة فإنه من الممكن أن يكون مدمناً على الإباحية لما في هذا الإدمان من خفاء بعيداً عن أعين الناس. إن هذا الكتاب لا يبين فقط طريقة العلاج لكنه يمثل مورداً هام لكل شخص يريد فهم أسباب هذا الإدمان وعلاجها.  
رجاء وطلب:

خضع هذا الكتاب للمراجعة عدة مرات، والكمال لله وحده، فلذا أرجو موافاتي بآرائكم واقتراحاتكم ونقدكم وأسئلتكم....

**عبدالرحمن شريف**

**أخصائي العلاج النفسي والإدمان**



## الباب الأول (محاولة للفهم)

ضاع عمري بالإدمانِ ضاع .... ولم أكسب منه إلا الصراع  
حياتي تجبّطت بالإدمان مراراً .... على أبواب الضياع ضياع  
تذكرت الأيام والسنين .... على خطى المدمنين الجياع  
بعثُ عمري للفناء ولم أزل .... على طريق التعافي باق  
سأصل حتماً لله ولكن .... الطريق يحتاج الكفاح

**عبدالرحمن شريف**

**أخصائي العلاج النفسي والإدمان**



قصة «محمد»

قصة حقيقية (تم تغيير بعض تفاصيل القصة والأسماء حفاظاً على السرية) «محمد» من مدرسته للمنزل كعاداته، وكان عليه آثار ضرب من بعض التلاميذ في المدرسه، فكان أظلمت عيشته وسوّدت الدنيا أمامه، كان قبيحاً زريّ الهيئة، قدر المنظر تلوح على وجهه سمات المهانة والتهيه، ممزوجة بالضعف والمرض، وهو يشعر بالجوع الذي أخذ من عقله ومن جسمه، فذهب ليغير ملابسه وليتجهز للغداء، وانتظر محمد أمه بعض الوقت، لكنها تأخرت وأخذ الجوع من نفسه، وكانت أمه في غرفتها مع أبيه، وكان صوتهما مرتفعاً لدرجة أسمعته صراخ والدته الذي نتقطع له نياط القلوب، وكان يسمع والدته تصرخ بقوة فطار قلبه رعباً، وهرع إلى غرفة أمه بسرعة.. ويالا الصدمة وياليت محمد لم يذهب وليته لم يسمع؛ ضرب الباب بقوة ليدخل وعندما دخل، وإذ به يرى أمامه والده متجرداً من الملابس، مستلق على السرير، ويشاهد المقاطع الإباحية، فصعق عند مشاهدة والده وصدّم وكان ذهبت بجميع آماله وأحلامه وحياته، فاندھش لرؤية ما رآه دهشة عظيمة، وخفق قلبه خففاً متداركاً، وظل واقفاً.. اصفرّ وجهه وتخاذلت أعضاؤه، ومد يده إلى صدره من قوة الصدمة، وكان انتفض عليه جرحه وانتشرت على وجهه غبرة سوداء من الحزن، وكان الصدمة أرسلت له دمعة حارة على وجهه، فقال في نفسه: أي خزي أخزي من ما أراه.. فازداد مرضاً على مرضه، وأماً على الآمه، وكان توقفت حياته في مسالك الطريق، فتقلت عيناه واحتبس صوته واهتز هزة شديدة، ثم سقط رأسه على صدره مضرجاً بدمائه، وقد فتح في رأسه جرح كبير، هنا كانت صدمة محمد التي جعلته مدمناً للإباحية، وكان هذه الصدمة أرسلت له ندوباً ليكتشف الإباحية... أفاق محمد وهو ملقى على السرير في المستشفى وأمه بجانبه، وهو متأثراً بما حدث كلها سأل أمه عن الحادثة يكذ ذهنه، وينبش ذاكرته ويتلهم

من بين المعلومات القديمة، لكي يعرف أين والده وكأن ذاكرته فقدت حداثها وأبليت الأيام جدتها، فقالت له أمه وكأن انقشعت السحابة السوداء التي كانت تغشى سماء حياتها: والدك خرج من المنزل، فعندما سمع محمد هذا الكلام أخذ الحزن من نفسه.

رجع محمد للبيت وهو مستوفز الحس مشدود العصب، بأعين مفتوحة وذهن حاضر لما رآه من مشهد إباحي، ولديه الفضول الشديد لكي يعرف ما هذا الذي رآه؟ فتذكر أصدقائه في المدرسة عندما كانوا يشاهدون مشاهدًا عارية، فأخذ محمد الـ«آبياد»، الذي كان يلعب به وأخذ يبحث فيه على مثل هذه المشاهد، وإذا به لم يجد شيئًا، فدخل على لعبة ليلعبها.. وأخذ يلعب وهو مندجأ بها، فإذا بإعلان جنسي يظهر أمامه، ف شعر أن روحه تتسرب من بين جنبه قطرة قطرة.. ويقول لنفسه: هذا ما أريد أن أجده، فدخل محمد على الإعلان الذي ظهر أمامه، وإذا به ينصدم مما رآه؛ وكأن قلبه يدوب بين أضلعه ذوب السبيكة في بوتقتها، وإذا به يقلب بين الصور التي أثارت فضوله وخوفه وإعجابه الآن وقد انطفأ بريقها وهمدت شعلتها، ولكن الذي رآه محمد كان له فيه مفعول السحر، وسارت في أعصابه سير الكهرباء، فأشعل في نفسه الفضول واللذة، فجاءت أمه فجأة وإذا به يغلق هذه الصور وكأنه لا يعرف كلاً ولا سماً.

ذهب محمد إلى مدرسته، وهو مفعماً بالفضول، يريد أن يعرف المزيد عن هذه المشاهد، فذهب إلى صديقه «يوسف» ليخبره أنه يريد هذه المشاهد التي رآها لديه من قبل، فقال له «يوسف»: سأريك لكن بشرط واحد، وهو أن نطبق ما يحدث في هذا الفيلم مع بعضنا البعض، فقال له: هل أنت معتوه أم تتكلم كلاماً سليماً؟! فقال له «يوسف»: هذا شرطي الوحيد.. فسكت سكوتاً رهيباً شمل المكان وامتد، وكأن صقلت هذه الآلام التي كابدها صفحة نفسه، واستمكنت منه الحيرة والخوف، وانطلق لسانه بعد حبسه وجموده،

وقال له: سأفعل ما تريد لكن أرني. قالها وهو محملاً بالخزي والخوف، وكأنه وجد مكانه الذي افتقده منذ سنين. وجاء الوقت الذي سيري فيه محمد هذه المشاهد، وجاء الوقت الموعود، فانتظر يوسف بعد المدرسة بشوق، وكان القلب كالنسر الذي يضرب بجناحيه في طباق السماء، ولكننا قيدناه بقيود الإباحية، ثم أغرقناه في حمأة المطامع واللذات، فكيف يطير نسر مقيد الجناح غارق في الإباحية؟!

أخذ محمد يشاهد هذه المقاطع واحدة تلو الأخرى، وكانت النساء سافرات حاسرات كاشفات السواعد والنحور، ومن هنا أصبح محمد عارم الشهوة، عارم الغريزة أوقد عليه نار الشهوة وأذاقه أوراها.

وعندما انتهى محمد من مشاهدته، وكأنه قد وجد لذته التي فقدوها في حياته ومن والديه، فقال له صديقه: هيا بنا نطبق ما رأينا، فعجب لأمره وظل يردد نظره فيه ساعة فقال وهو خائفاً: أين سنفعل هذا؟ قال له: في حمامات المدرسة الآن لا يوجد بها أحد والجميع قد انصرف وستغلق المدرسة بعد ساعة، فذهب معه وكان مليئاً بالخوف والفضول والقلق، وعندما حان وقت الممارسة وتطبيق ما تعلموه في المشاهد، ابتسم محمد ابتسامة المتعص المتألم، ثم تنفس بشهيق طويل كاد تتساقط له جوانب نفسه، فحصل ما حصل وكان محمد ضحية لهذه الممارسة، وكانت له كإشباع عاطفي ونفسي لهذا العالم المليء بالحب المزيّف الذي افتقده، لكن في نفس الوقت مليء بالخوف واللذة.

رجع محمد للمنزل في ألم وحزن، وعندما دخل البيت نادته أمه: أين كنت يا محمد؟ لماذا تأخرت؟ فقال لها: لا شيء، ثم نكس رأسه ملياً وصمت صمتاً عميقاً، كأنما يعالج في نفسه ألم الممارسة التي فعلها، فقالت له أمه: ما لي أرى عينيك ذابلتين متضععتين؟ ما بك يا محمد؟ فقال بصوت متهدج مرتعش: لا شيء يا أمي.. لا شيء.

دخل محمد لغرفته وأخذ يحس بألم في جسمه، فأخذ يبحث في ملابسه فإذا به يجد بعض الدماء جراء الممارسة في ملابسه الداخلية فانصدم، وثقلت عيناه واحتبس صوته، واهتز هزة شديدة وهو متألم، فوضع ملابسه في الغسالة مع بقية الملابس. لاحظت أمه عندما كانت تضع الملابس في الغسالة بها دماء، فقالت: ما هذه الدماء يا محمد؟ فأخذت تبحث وتدقق على مصدر هذه الدماء، وأصبحت تلح عليه وتصرخ وهي يأكلها الغضب والخوف والفضول، وإذا به يعترف بفعلته فكربت أمه كربة ما كربت بمثلها قط؛ أخذت تضربه ضرباً مبرحاً بالعصا التي كان والده يضربه بها، فبكى وأخذ البكاء من نفسه، وكأنه تجرّع لذة الممارسة والحسرة، وتدقق في نفس ينبوع من الخزي والدونية، وظلت أمه تضربه قرابة العشر دقائق وهو يعيش في نهر الألم، الذي يشرب منه وكأن قامت قيامته من كمية الألم.

أخبر أمه بفعلته التي فعلها، وصدمت الأم وكأن حياتها راحت، ابنها الذي ربه يفعل هذا؟! وبدأت هنا مرحلة محمد للغوص في إدمانه.. فلم يكن الضرب رادعاً له، لأنه وجد متعته التي فقدها في الإدمان.. فأخذ يشاهد محمد في مدرسته ومع أصدقائه الإباحية التي هي مليئة باللذة والخوف والمزح بين الأصدقاء، واعتاد على مشاهدة الإباحية مع أصدقائه خلال اليوم الدراسي في المدرسة وبعده، وكان يشعر بالاستمتاع وكأنه وجد شيئاً يملأ عليه حياته من الإساءات التي تعرض لها ووطنت نفسه على مشاهدة الإباحية، التي كان يهرب بها من حزنه وحياته الكئيبة مع أمه، وكأنه يبني صروح آماله وحياته على الإباحية، التي كانت له السند والظهر عندما كانت الحياة تغلق في وجهه.

أخذ محمد يشاهد الإباحية أكثر كلما كان لديه وقت فراغ، ومع أصدقائه وفي المنزل، وأصبح يدخل في المشاهدات الأعنف والأكثر شذوذاً، والتي كان من قبل لا يحب أن يراها، أصبح الوقت الذي يقضيه في المشاهدة

يزداد ثانية بعد ثانية، ودقيقة بعد دقيقة، وساعة بعد ساعة ومرة بعد مرة، استمر على هذا الحال، وتدرج في كل المشاهدات حتى وصل لمشاهدة «زنا المحارم»، وأصبح يريد أن يجرب هذا الشيء، لأنه يعطيه من اللذة ما لم تعطه أي مشاهدات أخرى، فكلمها كان الشيء ممنوعاً كلما كانت لذته أشد، فأخذ السؤال في نفسه: لماذا لا أجرب هذا؟ لماذا لا ألتقط الصور مع أمي بملابس البيت وأضعها على مواقع التواصل الاجتماعي؟ لماذا لا ألتقط الصور مع محارمي تخالاتي وأضعهم على المواقع؟

كانت هذه نقطة الكابوس، فقد أغشت نار الشهوة محمد عن كل شيء، وبدأ يأخذ جرعته من هذه الأفعال، وأتت لحظة الكابوس التي ندم محمد عليها طيلة حياته.. عندما بدأ يتجسس على أمه وهي نائمة كتجسس اللص الذي يسرق، وكانت المفاجأة في اليوم التالي عندما استيقظت أمه، ولم ينتبه ونسي أن أمه وضعت «كاميرا» في الغرفة لعدم ثقها به وبأفعاله المتهوره، فعندما شاهدت أمه ما حدث في «الفيديو» المسجل وكيف أن ابنها تجسس عليها في الغرفة؛ انتفضت لما رآته انتفاضة تزايلت لها أعضاؤها، وتساقط فيها نفسها فلم تستطع النهوض من مكانها، وارتج عليها فلم تتطق بحرف واحد، وشعرت أن روحها تسرب من بين جنبها قطرة قطرة. وبكت بكاء الدم لما فعل، وأخذت الحسرة والصدمة منها فلم تتمالك نفسها.

أتى محمد من الخارج وهو متخوف ومتيقظ لما فعل أمس، فنادته تعال تعال... فأتى محمد إليها والخوف والتوجس يملآنه، فقالت له بصوت مرتعش خالطه البكاء.. أخرج من المنزل، أنا لست أمك بعد اليوم.. اخرج ولا تعد! فأدرك محمد أن أمه قد عرفت، وتذكر «الكاميرا» التي وضعتها، فذهب محمد لأصدقائه - الذين هم أصدقاء الإدمان - فقد كانوا هم بالنسبة له أمل الحياة وحلاوتها وروحها، لأنهم كانوا يصرفون عليه المال، ولأنه كان عالة على نفسه وعلى أمه، التي كانت تعطي له المال من معاشها بعد تقاعدها.

ظلت الأم في حالة صدمة لما حدث، وظل البكاء يروي ما فعله ابنها لعدة أيام، لقد كانت أيام عصيبة لا تستطيع أن تتحملها، وفي هذا الوقت كان محمد يمارس إدمانه لمشاهدة الإباحية والممارسة الجنسية مع أصدقائه ومع النساء الذي ظل لديهم بعد طرده من المنزل.

وبعد أيام ذهبت أمه إلى المستشفى جراء الصدمة التي تعرضت لها، لقد عانت من ارتفاع شديد في الضغط والسكر، ولم يكن محمد يدري أين أمه الآن؟ وماذا تفعل؟ فقد أخذ الإدمان من نفسه وكانت الجرعات تزيد يوماً بعد يوم. وأتى اليوم الذي ندم عليه طيلة عمره، عندما اتصلت به المستشفى، وكان وقتها يمارس إدمانه، وإذا باتصال يأتي إليه يقول: أنت محمد ابن «فلانة».. معك المستشفى.. ففكر الموظف هذه الكلمة عدة مرات حتى يتأكد أنه هو محمد.. فقال له بصوت خافت: والدتك لدينا في المستشفى، ولكن نحتاج لأن تأتي لتكمل مراسيم خروجها، فقال له بصوت مشبع بالإدمان: «ما لي شأن بالدينا»، وكانت الجرعة التي تلاقها أكبر من أن يدرك أن أمه في المستشفى، فقد سيطر الإدمان وشهوته عليه، وكأنهما وقفا في حلقة، فلا أنه أخذ الجرعة ولا أنه تركها، فحزن موظف المستشفى لما جرى.. أخذ الحزن في نفسه وذهب لأم محمد ليخبرها.

ومر بعض الوقت وكانت أمه تلفظ أنفاسها الأخيرة في المستشفى، وكان هاتفه يرن عدة مرات وهو بلا جدوى، لا يريد أن يرد على هاتفه لكي يخبروه أن أمه في حالة حرجة، أفاق محمد من سكرته بعد مشاهدته للإباحية قرابة الخمس ساعات، وللاستمئاء عدة مرات، وأدرك أن هناك الكثير من المكالمات التي لم يرد عليها، فإذا به يتصل بالمستشفى ويصعق بما لم يكن يتوقعه.. وهو أن أمه قد ماتت.

في ذلك الوقت أدرك محمد أن كل الذي يعاينه في حياته كان بسبب إدمانه، فلم يجد غير أن الإدمان جعله يتنازل ويخسر أمه بسهولة، من أجل

## • الإدمان الخفي •

جرعة ثواني معدودة، وهنا زعم محمد أنه لا بد أن يرد الجميل لوالدته، التي ماتت قبل أن يراها في احتضارها وأن يكون إنساناً تفتخر به بعد موتها، وأن يعوض صدمتها فيه، إلى تعافي ونجاح إلى أن يلقاها في الجنة بإذن الله.

كانت هذه أحد القصص الحقيقية التي عايشتها كمعالج للإدمان .. وها هو محمد الآن يعيش في سعادة.. ومتزوج ولديه أسرة يرعاها ونجاح في حياته بعد تعافيه معي من الإدمان..

## ما هو إدمان الإباحية؟

ما هو إدمان الإباحية؟

لكي تعرف ما هو الإدمان دعنا نستعرض معاً المحكات الرئيسية للإدمان:

### 1 - القهر:

وهو أن الشخص لا يستطيع السيطرة على الإباحية، ولا يستطيع الاستمتاع بالإباحية، وأصبحت الإباحية لا تأتي له بالسعادة التي كانت تجلبها له مثل قبل، أو أن الشخص أصبح مقهور على مشاهدة الإباحية والاستمنااء غضب عنه.

### 2 - عدم التحكم أو العجز:

أن المدمن أصبح لا يستطيع أن يسيطر على وقت مشاهدة الإباحية، فيشاهد في أي وقت وفي أي مكان مهما كلف الأمر فممكن ان يشاهد في المدرسة او الجامعة او في المكتبة او في الشارع ... إلخ، ولا يستطيع التحكم في المشاهدة، وكذلك عدم قدرته على التوقف، فيحاول مرات ولا يعرف التوقف، أو حتى تنظيم المشاهدة أو حتى الامتناع عنها.

### 3 - التأثير الاجتماعي والنفسي والحياتي:

وهو أن علاقات المدمن أصبحت تتأثر: فأصبح لا يجلس مع والديه مثلاً، أو لا يخرج مع أصدقائه أو لا يلي اجتماعات أو مناسبات، أصبحت حياته محصورة في الإدمان فأصبح يجلس في غرفته لا يريد أن يرى أحداً؛ أصبح كل همه الإدمان. أصبح الإدمان هو مصدر السعادة الوحيد لديه، فحياته تتأثر، وعلاقاته بمن حول تتأثر، فإذا كان متزوج فيترك زوجته ويذهب للإباحية، وأصبحت دراسته تتأثر فيرسب في المدرسة أو الجامعة، وكذلك أصبح عمله يتأثر إذا كان يعمل، فلم يعد

يذهب للعمل أو لم يعد يعمل بشكل جيد، وأيضاً ظهور أعراض سلبية بسبب الإدمان، فأصبح لا يدافع عن نفسه ولا يؤكد ذاته فيستحي أن يطلب حقه، ويتنازل عن كل شيء بسهولة أو يطلب حقه بعدوانية، بل أصبح عالٍ على نفسه وعلى أسرته وعلى حياته وأصبح منسحباً من كل حياته، ويعيش في غرفته مع الشاشة في الظلام الدامس الذي أظلم على حياته كلها.

#### 4 - الاستمتاع بالخطر أو المخاطرة:

وهو أن يبدأ المدمن في ممارسة سلوكيات خطيرة، من الممكن أن تؤذي أعضائه الجسدية بها، فيبدأ في عمل بعض الحركات الجنسية التي تعلمها من الإباحية، فيؤذيها بدون وعي أو تحكّم كأن يشاهد الإباحية في مكان عام، أو يمارس ممارسات قوية تؤثر على الأعضاء الجنسية لديه كالإصابة بمرض بيروني أو التهاب في عضلات العضو.

#### 5 - التحمل:

«وهو أن ما كان كافياً لم يعد كافياً».. وأن المشاهدة التي كانت نصف ساعة لم تعد كافية، وبعد فترة تصبح المشاهدة ساعة لم تعد كافية، وبعد فترة تصبح المشاهدة ساعتين لم تعد كافية وهكذا..

#### 6 - الانسحاب أو السحب:

وهو ظهور أعراض انسحابية عندما يتوقف عن الإدمان، فيبدأ في التوتر والغضب، ويستتار من أقل الأشياء، ويشعر بصداع إلى نهاية الأعراض الانسحابية.

والسؤال هنا: هل لابد من وجود هذه العلامات جميعاً يدل على الإدمان؟

نعم بالتأكيد، لكن وجود علامة واحدة فقط هو علامة على أنك مدمن، وكلما كانت العلامات أكثر فأنت أشد إدماناً.

## كيف يبدأ الإدمان؟ كيف يحدث الجنون التدريجي؟

يبدأ بعمليات التفكير الوهمية التي تضرب بجذورها في نظام معتقدات المدمن، أي أن المدمنين يبدأوا يتأثروا بالمعتقدات الجوهرية بأنفسهم، مما يؤثر على كيفية إدراكهم للواقع، هذا مهم جداً لحقيقة نظام المعتقدات في معادلة الإدمان، وسنتكلم عنه لاحقاً، لكن نحتاج فقط إلى الإشارة إليه لدوره في ضعف تفكير المدمن.

كل شخص لديه نظام المعتقد وهو مجموعة من الافتراضات، التي تتكون من الأحكام والأساطير التي يعتقد المرء أنها صحيحة، وتحتوي على مواد قوية كالرسائل العائلية حول قيمة الشخص عن نفسه أو قيمته وعلاقاته واحتياجاته والجنس، إن بداخلة ذخيرة من الإجابات تجيب على «هذه الأسئلة» والحلول والأساليب والإمكانيات وطرق التصرف مفتوحة لديه، باختصار.. إنه نموذج للعالم، على أساس هذا النموذج، نقوم بما يلي: التخطيط واتخاذ القرارات، تفسير تصرفات الآخرين، التفسيرات للمعنى من تجارب الحياة، حل المشاكل، نمط علاقاتنا، تطوير وظائفنا، تحديد الأولويات، لكل واحد منا، نظام معتقداتنا هو المرشح الذي من خلاله إدارة المهمة الرئيسة في حياتنا: هو اتخاذ قرارات حياتنا.

### ضعف التفكير:

تأتي للمدمن من نظام المعتقدات مجموعة من المعتقدات الخاطئة المتجذرة، كأراء مشوهة للواقع كأرائه عن الجنس والنساء والمتعة، الذي يقودهم للإنكار، وطرق تشويه المدمنين للواقع كأن يستخدم المدمنون العديد من الأفكار لإنكار أنفسهم وغيرها من الأشياء، كتجاهل المشكلة، وإلقاء اللوم على الآخرين (الشماعة)، والتقليل من السلوكيات هي جزء من الذخيرة الدفاعية للمدمن.

## أسباب إدمان الإباحية

### أسباب إدمان الإباحية:

1. التعلق المرضي: يمثل إدمان الإباحية توتراً في التعلق مع الوالدين وخاصة الأب، وانفصال دفاعي أو استبعاد دفاعي عن الأب أو الأم أو الأقران وحتى عن جسد المدمن، حيث يشعر المدمن بالانفصال عن نفسه وعن والديه، وتأتي له أفكار قبيل (أنا غير جيد.. أنا لا أنتمي إلى هذه الأسرة.. أنا أستحق ما يحدث لي). ونقول أيضاً إنه من اضطراب علاقات الحب في الطفولة الأولى بين المدمن ووالديه، أي الحب والكراهية للوالد في نفس الوقت (ازدواجية الشعور)، فلديك الحقد والكراهية تجاه والدك وفي نفس الوقت تقول لنفسك: هذا أبي لا يصح هذا.

إن الابن يحب ويكره الأب في نفس الوقت، وإن هذه العلاقة المزدوجة تسمى بالانفصال الدفاعي التي تسقط وتنتقل على المخدر، ويصبح المخدر رمزاً لموضوع الحب الأصلي الذي كان يمثل الخطر والحب معاً، والحقيقة هي أنه مثل أنواع الإدمان كافة، فإن الإدمان الجنسي متجذر أيضاً في شبكة معقدة من العلاقات الأسرية والزوجية.

في العام 2013 اجتمع عدد من العلماء والأطباء في لندن، من أجل مناقشة أفكارهم في مؤتمر جون بولبي التذكاري العشرين بعنوان «الإدمان من منظور التعلق»، وكانت إجابتهم على السؤال الذي وضعوه لأنفسهم هي «نعم»، بأن الإدمان ناتج بالفعل عن روابط التعلق المكسورة وغير المشبعة، والتعرض للحياة الشديدة والصدمات والضغط.. كل هذه تعتبر شروطاً تتطلب علاجاً وتهدئة كيميائية وسلوكية ذاتية، لتنظيم التأثير المشاعر، والتي أصبحت تُخدر بوسائل خارجية، وللسيطرة في مواجهة المعاناة واليأس في العلاقات.

فعندما يواجه الطفل شيء من اللامبالاة، والإهمال، وانشغال الآباء عنه، وعدم إعطاء الرعاية الكافية، والعداء الجسدي والنفسي، كالضرب والتلاعب النفسي والاستغلال؛ عندئذ يصبح مثقلاً ومليئاً بالعجز؛ فينهار ويستبدل عجزه أمام أي سلوك «إدماني»، وبطبيعة الحال فإن هذا الاستبدال واللجوء للإدمان لا يعمل إلا مع المصادر الخارجية: «لتوفير الراحة والإدارة العاطفية والإحساس بالإشباع قصير المدى».

يصبح الإدمان كالعكازات التي يستند عليها المدمن، بقدرته على تلبية احتياجاته العاطفية والنفسية، ولا يأتي العكاز الخارجي من الإدمان بدلاً يأتي من أجل تعديل الحالة المزاجية للشخص، فيتعلق الشخص بالسلوكيات الإدمانية مثل: إدمان الإباحية والجنس، والمخدرات بأنواعها، والقمار والإنترنت، ويمكن كذلك أن تكون الرغبة في السلطة أو الثروة إدماناً مثل إدمان الإباحية أو المخدرات، لأنها تمتلك التأثير النفسي ذاته عليه، وتصبح أفعالهم داخل أدمغة و نفسية الأفراد المدمنين تعالج احتياجات التعلق لديهم. وتم معالجة احتياجات التعلق غير المشبعة، حتى ولو جزئياً، من خلال العلاقة بالإدمان: هذا ما كتبه أوليفر مورجن قائلاً: إنه ينظر إلى الإدمان على أنه نتيجة انفصال وعدم إشباع لاحتياجات التعلق، فهذا يخصب أرضاً لظهور الإدمان ومشاكل أخرى في الحياة، فيرى الإدمان إلى حد كبير على أنه اضطراب في التعلق والاتصال البشري. ونوه هنا على أن المدمنين يعانون من التعلق القلق لهذا فهم يلجؤون للإدمان كوسيلة لتهدئة أنفسهم بعد شعورهم بالتجنب أو الرفض. ويمكن تحويل الاحتياجات النفسية والشخصية غير المشبعة لبناء العلاقة مع مخدر أو سلوك إدماني مع ما يشكّل بديلاً لإشباع هذا الإحتياج لكن لماذا؟ لأن المخدر يكون قادراً على جلب الراحة وإعطاء مكافأة الدوبامين، أو الإشباع البسيط، ويجلب شيئاً ذا قيمة للمدمن، ويشمل أنماط التعلق الآمن بتلبية الاحتياجات للأطفال كـ: اللعب، وتخفيف الضيق

عنهم، وقرب الطفل من الوالدين، وانسجامهما مع بعضهما البعض نفسياً وسلوكياً وعاطفياً، ويستمتعا معاً بالدفء والتقارب المتبادل، والتواصل الحساس بينهما، ويحترم استقلالية الطفل المتزايدة، ومن خلال علاجي لمدمني الإباحية؛ لم يكن هناك علاقة صحية وتلبية لاحتياجاتهم من قبل آبائهم فإنهم بذلك يعانون أشد معاناة وأن تلقوا الاحتياج المادي كالطعام والشراب، فهذا ليس كافياً.

ويظهر الأطفال من خلال: عدم إشباع الاحتياجات الرئيسة كالحب والحنان والعطف والاحتضان والأمان والاحترام، ينتاب المتعلق القلق مستويات عالية من القلق والضيق عند الغياب أو عدم الاستجابة، والغضب أو القلق من عودة الوالدين للبيت ولم تتم تلبية احتياجات الطفل العاطفية والنفسية، وقد تكون علاقة الوالدين واستجاباتهما متقطعة أو مهملة للطفل، أو ليس لديهم الوقت ومنشغلين - غير متاحين - عاطفياً، وتكون انشغالهم في شيء آخر. ويظهر الأطفال الذين يقلقون نقصاً واضحاً في التعلق، فعندما يغادر الوالدان المنزل أو يتغيبان لأي سبب، فهذا يجعل الطفل في حيرة من اكتشاف المشاعر والألفة، لذلك يمكن أن يكون التعلق غير الآمن أرضاً خصبة لمشاكل النمو الحالية واللاحقة بشكل مباشر وغير مباشر، مثل: الأمراض النفسية والسلوكية وحتى الجسدية، بما في ذلك الإدمان.

2. الإساءات والصدمات النفسية: ونقصد هنا كل أنواع الإساءات والصدمات التي تعرض لها المدمن في حياته وخاصة في طفولته وسنتكلم عنها لاحقاً، ومن بين الحقائق الكثيرة لمدمني الإباحية وجود إساءة معاملة الأطفال كعامل سببي أساسي في الواقع، أظهر بحثي الذي أجريته على عدد من المدمنين أنه كلما زادت شدة تعرضك للإيذاء الجنسي والجسدي عندما كنت طفلاً، كلما زاد ذلك الإدمان الذي كنت تعاني منه كشخص بالغ. واحد وثمانون في المئة من المدمنين الرقم

ينطبق على الرجال والنساء على حد سواء. اثنان وسبعون في المائة تعرضوا للإيذاء الجسدي. ومدى شدة مدمني الإباحية الذين تم إساءة معاملتهم عاطفياً كمتنبي لمن سيتعرض للإساءة الأطفال في الجيل القادم. وتقول الدراسات أن واحداً من كل أربعة أطفال ومراهقين يمر بمحدث صادم واحد على الأقل قبل سن 16 عاماً، وفي بعض الأماكن تكون النسبة أعلى، وتشير التقديرات أيضاً إلى أن احتمالات الإصابة بالإدمان لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة أكبر بثلاث مرات، في أمريكا ما يقرب من 25 مليون امرأة، وحوالي نصف هذا العدد من الرجال، أبلغوا عن تعرضهم للاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة.

فالتفكير في الشدائد والصدمات له علاقة بالاضطرابات المرتبطة بالتوتر يمكن أن يساعدنا على أن نرى بشكل أوضح أن هناك جوهرًا مشتركًا تحت العديد من السلوكيات الإدمانية، وتؤثر الإساءات والصدمات الإجهاد لتسبب خلل في نظام المكافأة، وبهذا فهي تسعى على وراء المكافأة فيعوض الشخص باللجوء للإدمان، وكذلك زيادة التحسس من المكافأة والدوبامين للمسارات، والتي بدورها تزيد من تفضيل الإدمان وردود الفعل تجاهه. يمكن أن تكون الصدمة قبل أن يولد الطفل وهو بداخل أمه إذ تعرضت الأم لصدمة، فهذا بالتأكيد سيؤثر على الجنين، وليس الإدمان هو النتيجة السلبية الوحيدة للصدمة.

أيضا الشدائد والضغوط السامة لها تأثير على عدد من الحالات الطبية والنفسية، أن الصدمات تعيد تشكيل طريقة تفكيرك، وتصرفك، وتفاعلك مع الأشخاص والمواقف. لذلك هناك علاقة واضحة بين صدمة الطفولة وإدمان الإباحية وأنواع الإدمان الأخرى، صدمة الأطفال وسوء المعاملة قد يكونان السبب وراء تشوهات في بنية الدماغ وهذه التشوهات تسبب مشاكل مختلفة في الإدراك والسلوك، قرابة ما يصل إلى ثلثي جميع الأفراد

الذين يعانون من الإدمان تعرضوا لشكل من أشكال الصدمة خلال طفولتهم وقد يستخدم الأفراد المصابون باضطراب ما بعد الصدمة الإباحية أو أي مخدر للتحكم في أعراضهم أو التعامل مع مسبباتهم كالقلق و الاكتئاب والأرق، وسنتكلم في فصل الإساءات عن الصدمات بشكل أكبر أيضاً. ويميل مدمنو الإباحية إلى القدوم من عائلات جامدة استبدادية ذات معايير سلوك عالية للغاية، وإن الاختلاف والقواعد الشديدة من شأنها أن تجلب حكماً ونقداً قاسياً. والنقد الشديد هو أحد العوامل الرئيسة في الخزي والعار يكمن وراء كل أنواع الإدمان، ولكن خاصة الإدمان الجنسي.

3. اضطرابات أخرى : يرتبط إدمان المواد الإباحية بشكل خاص بوجود العديد من الاضطرابات النفسية كالاضطرابات المزاجية والوسواس القهري واضطرابات الشخصية خاص باضطراب الشخصية النرجسية والقلق والاكتئاب ، ونحن نعلم أن إدمان الجنس يصاحب عادة أنواع الإدمان الأخرى ، مثل الاعتماد على المواد الكيميائية (42%) واضطرابات الأكل (38%). في الواقع ، من بين مجموعة من أربعة آلاف جنس من المدمنين، أفاد أقل من ثلاثة عشر بالمائة بوجود مدمن واحد فقط.

4. التحرش أو الإعتداء الجنسي : فيمثل التحرش أو الإعتداء الجنسي عامل مهم لإدمان الشخص للإباحية ، لأن المتحرش جعل الضحية يشعر بمشاعر الحب و الاهتمام من قبله وسد فيه بعض احتياجاته النفسية ، فيلجأ الشخص للإباحية لكي يكتم ويكبت مشاعر الذنب والخوف لما حدث له من إعتداء أو تحرش ولربما يشعر بالذنب لأنه شعر بلذة جنسية ، فشاعر اللذة التي يشعرون الأطفال بها في بعض المناطق في الجسم تعتبر طبيعية لحدوث اللذة في حد ذاتها لما خلق الله في هذه الأماكن أن تكون أكثر حساسية من غيرها فيشعر الطفل باللذة في هذه الأماكن ، لكن الطفل ليس مسؤول عن هذا الإحساس ولكنها ذنب ومسؤولية الذي اعتدي أو تحرش بك

جدير بالذكر أن الإساءات الجنسية التي تتعرض لها الأولاد ربما تلعب دوراً في رفض الدور الذكوري في العلاقات وهذا قد يؤدي إلى مشكلات عديدة بدءاً من رفض الزواج ودخوله للجنسية المثلية

5. اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD): أظهرت الأبحاث والدراسات على وجود علاقة بين إدمان الإباحية ووجود الاضطراب والذي يبدأ في الطفولة ويستمر للمراهقة الى البالغين ، يتميز هذا الاضطراب بوجود الاندفاعية وقد يؤدي الاندفاع وحركة الدوبامين القوية إلى قيام المراهقين المصابين به الى الانخراط في المواد الإباحية دون وعي منهم لان ينتج عن دماغ المصاب كمية أقل من الدوبامين مقارنة بالدماغ الطبيعي، كما أنه يستخدم الدوبامين بكفاءة أقل نتيجة لذلك، فإنه الشخص يتتوق إلى المصادر التي تزيد من مستويات الناقل العصبي تعتبر والإباحية مصدر ممتاز لذلك.

6. وجود إدمان آخر: إن وجود إدمان آخر يزيد من فرصة إدمان الشخص على الإباحية خاصة كإدمان الإنترنت والتسوق وادمان الطعام والمخدرات بأنواعها

## الأعراض الانسحابية

تختلف استمرار هذه الأعراض من شخص لآخر، فالذي يعاني منه شخص قد لا يعاني منه الآخر، وتختلف كذلك في شدتها، فبعض الحالات تحتاج لعلاج دوائي أولاً، وعلاج نفسي.. ولا يمكن أن ننكر ذلك، وتنقسم الأعراض الانسحابية إلى قسمين: أعراض نفسية وأخرى جسدية، ولا بد من التعامل الفوري معها، وعدم تركها حتى لا ترجع لدائرة الإدمان مرة أخرى وتتكسب.

### الأعراض النفسية:

القلق، التوتر، الاكتئاب، الحزن، الملل، كثرة النسيان، الفتور، كثرة أو قلة النوم، الخوف الاجتماعي: الخوف من الاختلاط بالناس والخوف بشكل عام من أشياء مختلفة لا أحد يخاف منها، اللهفة والشوق لمشاهدة الإباحية، العصبية والهياج تجاه أبسط الأمور، الأحلام الجنسية وأشهرهم حلم السقوط الذي يأتي للمدمن عندما يتقدم في التعافي: وتستمر خلال فترة التعافي بشكل متقطع وتختلف من حال إلى حال، كثرة التفكير الجنسي، الرغبة في ممارسة العادة السرية، التقلبات المزاجية: تشعر فجأة أنك سعيد ثم تشعر أنك حزين، الشعور بالإحباط واليأس من الحياة، ونبه هنا على أن كثرة النوم دليل على وجود اكتئاب، فلا بد من مراجعة طبيب نفسي لأخذ العلاج اللازم.

### الأعراض الجسدية:

الرشح، ارتفاع درجة الحرارة، ضعف الرغبة الجنسية، سخونة الأعضاء التناسلية وهي قليلة، نزول المذي: خاصة في أول فترة للتعافي.. وهي قليلة وتختلف من شخص لآخر، بسبب كثرة تراكمات المشاهد الجنسية لدى

المدمن، وبسبب الإثارة الجنسية التي تكون لدى المدمن، عدم القدرة على الانتباه والتركيز، الإرهاق والتعب المفرط، رعشة اليد: وتكون بسبب كثرة ممارسة العادة السرية وحدث ما أطلقت عليه بـ (التوحد الجنسي) وهو نوع من التحول بمعنى أن العادة السرية مرتبطة بالإثارة الجنسية، وحدث لك هذا التحول، بمعنى أن أي موقف حتى وإن لم يكن جنسياً، وفيه هذه الإثارة يحدث لك هذا الارتعاش، كذلك خفان القلب السريع. الأعراض التفكيرية:

وهو وجود أخطاء التفكير التي تساهم بشكل كبير في استمرار على الإدمان، أو حتى كيفية التعامل مع الأعراض الانسحابية، فلا بد من علاج أخطاء التفكير، ويكون العلاج مع مختص نفسي من خلال الجلسات العلاجية.

علاج الأعراض الانسحابية بأنواعها:

يتم علاج الأعراض المذكورة أعلاه من خلال التوقف التام عن الإدمان ومراجعة الطبيب النفسي.. لصرف الدواء لحالتك، وتكون الشكوى على حسب الأعراض الظاهرة، والتي تعرف أنها لديك، أما الأعراض مثل نزول المذي وغيرها، فالتوقف عن الإدمان مع تقليل التعرض لأي إثارة جنسية ستذهب تدريجياً، أو يمكن أيضاً علاجها إذا استمرت الشكوى.

الخدع النفسية للإباحية

<p>خدعة: الباب الموارب (الإنكار)</p>	<p>الخدعة الأولى</p>
<p>أنا مطلوب مني أن أكتب أسماء، أو أماكن، أو أشخاص، أو أشياء.. التي هي مرتبطة بمشكلة إدماني والتي فعلاً تهدد تعافتي، لكن ليس كلهم يمثلون تهديداً، لأن هناك ناسٍ تتننى لي الخير ولا أرى أي مثيرات جنسية، فهم ليسوا أصدقاء إدماني، هم الصحبة، والأهل والعشرة التي فعلاً كنت تحبك وتريد لك الأفضل، فلن أكتبهم لأنهم ليسوا مشكلة على التعافي.</p>	<p>صوت المرض</p>
<p>-إذ أنا أفكر بنفس الطريقة هذه فعني هذا أن لا أريدهم لأنهم هم أصدقائي أو أحبائي، أنا أريدهم حتى عندما انتكس في المستقبل أجدهم معي وتصبح حجة أنهم الذين أوقعوني في الإباحية أو المثيرات الجنسية. -المشكلة في الأصحاب.. في مجموعات التعافي والأهل الذين هم مرضى -نفسهم نفسي- وإلى الآن لم يجدوا فرصة للعلاج. -أنا إذا رأيت أحد منهم ووجدت لديه مثيرات كالكلام الجنسي، سيحصل لي اشتياق ولهفة شديدة على الإباحية وسأقع في دائرة الإدمان.</p>	<p>التعامل معها</p>
<p>اغلقت أبواب الانتكاس لكي أفتح أبواب التعافي.</p>	<p>صوت التعافي</p>
<p>خدعة: أنا أكره الإباحية (التكوين العكسي)</p>	<p>الخدعة الثانية</p>

<p>أنت الآن في مرحلة جيدة في التعافي واستطعت أن تتخلص من الأعراض الانسحاب على خير، والتعافي جعلني اكتسب ثقة أهلي وثقة من حولي من جديد واستطعت أن أعيش بشكل جيد وأدرس أو أعمل ولا يوجد أي مشكلة، وأنا الآن أصبحت أكره الإباحية (المخدر) لأنني عرفت أضرارها جيدا (النفسية والصحية والأسرية والدراسية) فلا يوجد داعي أن أطلب مساعدة المعالج النفسي، ولا حتى أن ألتزم بالخطة العلاجية، ومن الممكن اللجوء لمجموعات التعافي على مواقع التواصل، لأن لدي الدافعية القوية والكره الذي يجعلني أبعد عن الإباحية، وأنا الآن تعافيت من الإدمان، والذي يحتاج التعافي ويكمله هو الذي يجب الإباحية وأنا لست كذلك، وأريد الآن أن أنظر لمستقبلي الذي أهملته لفترات.</p>	<p>صوت المرض</p>
<p>صوت مرضي يعرف أن يصل لك فكرة أنك تعافيت، ويريد أن يضحك علي بصوت مرضي لكي يوقعني في دائرة الادمان أكثر من السابق.</p>	<p>التعامل معها</p>
<p>الحقيقة: انا أكره أضرار المخدر، ولكن لا أكره المخدر نفسه.</p>	<p>صوت التعافي</p>
<p>خدعة: الاستسهال (التبرير) (الاسقاط)</p>	<p>الخدعة الثالثة</p>

<p>هذه ليست المرة الأولى اللي تعافيت فيها وأنت تعرف ما الأساسيات اللي جعلتني أبتعد عن الإباحية، وسأمشي على المبادئ اللي تعافيت عليها، لكي لا أضيع وقتاً في شيء أنا سمعته من قبل، فكل شيء موجود على الإنترنت، أنا أعرف الأدوية، أو العلاج النفسي ويمكنني أخذه لنفسى، أو أن أدخل مجموعات التعافي الموجودة على الإنترنت، وسأقضي على الأعراض الانسحابية هناك، وأنا قادر على التحكم بإدماني، أشاهد وقتما أحب ، وأمتنع وقتما أحب.</p>	<p>صوت المرض</p>
<p>-أنا لو تذكرت كمية المرات التي أخبرت نفسي بها هذه الجملة، لن أعرف ان أحسبها من كثرة المرات التي حدثت لي. -أراجع نفسي كل ما تأتي الفكرة لي حتى أقول لصوت مرضي أنا لا أستطيع أن اتحكم بإدماني أبداً.</p>	<p>التعامل معها</p>
<p>إذا كنت أمتلك القدرة على التعافي، فإنني لا أمتلك نفس القدرة على المشاهدة.</p>	<p>صوت التعافي</p>
<p>خدعة الإهمال (الكبت)</p>	<p>الخدعة الرابعة</p>
<p>أن تأتي لي أفكار المشاهدة لكن تحتفي وحدها، بلا محاولة مني لإبعادها، يبقى ما المتر اللازم لكي أحاول فضحها مع المعالج؟ وأتذكر أسوأ موقف للإباحية فعلته لي، وأنظر لأقرب شخص لقلبي أبعد عن اللهفة، والشخص الجديد في التعافي هو الذي يحتاج أن يفعل هكذا، لكن أنا لست في حاجة لذلك، لأن الأفكار أصبحت تأتي وتذهب وحدها بدون أن أتعب نفسي.</p>	<p>صوت المرض</p>

<p>-الانتكاس تصبح تراكمية، بمعنى أن الذي يبني فيه بشكل بسيط وتدرجي، وإذا سمحت لنفسني بأن أفعل ما تعلمته، هذا معناه أن صوت مرضي وقعني في الفخ.</p> <p>-أحتاج إلى أن أفضي الفكرة مع المعالج بشكل فوري لكي لا يبقى فيها أي جزء من الفكر الإدماني داخلي.</p>	<p>التعامل معها</p>
<p>لن أسمح بإهمالي أن يجعلني صيداً ثميناً لصوت المرض.</p>	<p>صوت التعافي</p>
<p>خدعة: خلق الفجوة بين القدرات الفعلية والأهداف الخيالية (الإنكار)</p>	<p>الخدعة الخامسة</p>
<p>أنا في مرحلة التعافي وحققت إنجازات كثيرة فيها وأريد أن أحقق إنجازات في حياتي الشخصية، أريد أن أخرج من الجامعة أو أعمل في وظيفة بدخل مرتفع وأعيش حياه مرفهة وأكمل تعليمي وأصل لمراتب عليا فيها، وأبحث عن شريكة حياتي، وأشتري سيارة حديثة حتى لو كانت إمكانياتي المادية وقدراتي ضعيفة الآن، لكن لا بد علي أن أحقق الإنجازات هذه وفي أسرع وقت لكي أعوض ما فات مني.</p>	<p>صوت المرض</p>

## الإدمان الخفي

<p>-صوت المرض يضع أمامي أهداف صعبة عليّ وعلي قدراتي ويستعجلني فيها، وما أن أحقق هدفاً صعباً، يضع صوت المرض أمامي أهداف أصعب لكي يجعلني أنتكس.</p> <p>- كل شخصٍ ليه قدرات معينة، وأنا أعرف قدراتي جيداً من التعافي، ولا يجوز أن أحمل نفسي فوق قدراتي لأنني سأشعر بالإحباط اللي يجعلني أنتكس في النهاية.</p>	<p>التعامل معها</p>
<p>الأفكار الخيالية جزء من المرض، أما الأهداف الواقعية هي أساس التعافي.</p>	<p>صوت التعافي</p>

## مدمن الإباحية والتشدد الديني

لاحظت خلال تعاملي مع المدمنين أن نسبة كبيرة منهم لديهم تشدد ديني، فمنهم جعل الدين من حساسيتهم النفسية الروحانية، ومن من يكون نزوعه دفاعي وكيبي ضد النساء، فهذا ما يعكس ما يعرف بالتدين الزائف الذي يكون التدين فيه كدفاع نفسي، ضد اضطرابات عميقة داخلية في المدمن (اضطراب العلاقة مع السلطة) فيتخذ الدين مهرب لمشكلاته الداخلية.

وفي الأسطر التالية نقاط موجزة تشرح الأمر في طبيعة المدمن وفي بيوتنا العربية المسلمة:

1. يكون التدين كحالة لضبط مشاعر التوتر الداخلية بسبب اضطراب العلاقة مع السلطة (الأب - الأم - أي سلطة): فالتدين هو نمط علاقة مع السلطة، وإدمان الإباحية يتعلق في جوهره بنمط التعلق القلق بالسلطة مع الوالدين، فيكون حلبة التدين هي مصارعة بين مدمن الإباحية وبين المجتمع الذي لا ينخرط به بالنساء.
2. التدين حلبة دفاعية أو مهرب ديني ويكون إبداء المدمن شيئاً خفياً داخله لا يظهره ويتوارى فيه بعيداً عن أعين الناس.
3. التدين المرضي يوقف النمو والتطور النفسي الطبيعي للشخص: كالأسر المتشددة دينياً تركز على تهذيب أخلاق أبناءها، ومنعه من الاختلاط بالأنثى، ولكن الأطفال المفرطي الحساسية وبدافع الالتزام بتعاليم والديه يقوم الطفل بكبت رغباته في الأنثى وعندما يتعرض للإباحية للوهلة الأولى، يبدأ في تفريغ هذا الكبت عن طريق الإباحية والاستمئاء.

4. التشبع وإجبار الأبناء على بر الوالدين: ويكون التشبع هنا ليس له علاقة بالبر، بل بذل وإهانة المراهق وكسره فوق طاقته وهذا ما يجعل المراهق يكسر السلطة ويتمرد عليها، ويشبع نفسه الإدمان، أن يبتئنا العربية لا تشجع على توكيد الذات، وإنما تشجع على الخضوع والإذلال للوالدين تحت مسمى بر الوالدين.
5. نمط الأب أو الأم المضطهدة: وهنا يشعر الابن بأن ليس له قيمة في الحياة، وأنه خاضع لأبيه، وفي نفس الوقت مصاب بالضيق، ما يدفعه للهروب إلى الإباحية لتنفيس كبتة وإخراج طاقته.
6. التدين للحصول على القبول الرباني: يعاني المدمنين من شعور ضاغط بانخزي والعار والرفض داخليا وخارجيا، ومن خلال التدين الظاهري يجد الشخص نفسه مقبولا من المحيطين، وأيضا يخفي إدمانه بهذا التدين المرضى.
7. التدين الظاهري المرضى: وهو أن المدمن يتشبع بشدة بالمظهر الظاهري للتدين كاللباس الديني، أو إعفاء اللحى أو الاستماع إلى علماء الدين دون وجود حقيقي للتدين الداخلي، الذي هو أسمي مطلوب قبل التدين الخارجي، فيخزن المدمن إدمانه للإباحية والمشاهدات الجنسية تحت هذا الغطاء، وهو غطاء الدين المزيف المرضى ويمشي أمام الناس على أنه أفضل الخلق.
8. فراغ التدين الداخلي: إن المدمن يعاني من الفراغ الديني الداخلي، ولا ننكر هنا أهمية وجود التدين الداخلي، والتعلق بالله في العلاج من الإدمان، وإن التعافي لا يكتمل بدون التدين الداخلي الحقيقي.



## الباب الثاني (محاولة للفهم)

لقد كانت الإساءات تُدمي قلوبنا.. وتَشقُّ صُدورنا.. وتهزُّ مشاعرنا..  
وتجرح أجسادنا.. وتشق جيوبنا النفسية.. ونُخزن إدماننا للإباحية..

عبدالرحمن شريف

أخصائي العلاج النفسي والإدمان

## ما هي الإساءات؟

ما هي الإساءات؟

إن إساءات الطفولة تعتبر جذور الإدمان، التي يتغذى عليها إدمانك للإباحية أو للجنس، وفي الوقت نفسه لا تعرف كيف أثرت عليك هذه الإساءات.. وأصبحت مدمناً للإباحية، وخلال التعافي من الإدمان لا بد أن تعرف ما هي هذه الإساءات التي تعرضت لها؟ ومن كان السبب فيها؟ وإلا... لن يصبح التعافي حقيقياً وإنما وقتياً، يمكن أن ينتكس الشخص ويعود للإدمان بعد فترة، إن جذور الإساءات متمسكة مثل المغناطيس الجذاب، الذي يستهوي قلبك وعقلك وجميع حواسك، وجميع في أفكارك وفي مشاعرك التي لم تفهمها، وفي علاقاتك التي تعيشها... هيا لفهم ما هي الإساءات؟

قصص حقيقية...

ذات صباح استيقظ محمد - ابن السبع - أعوام من النوم باحثاً عن أمه، وهو يفرك في عينيه من أثر النوم، طاف محمد البيت بأكله، لكنه لم يجد أمه... لقد تركت ((الأم)) المنزل!

جاء هذا القرار بعد سنوات من الشجار المتواصل بينها وبين والد محمد، الذي كان يشاهد الأفلام الإباحية كل ليلة، فيتحول إما إلى وحش سادي بسبب إدمانه، أو إلى شخص ضعيف هزيل لا يتكلم بعد الانتهاء من علاقاته الجنسية بسبب إدمانه العلاقات المحرمة.

لم تعد تحمل الأم هذه الحياة فبرح بها الألم وأمضها، فصفر وجهها وتخاذلت أعضاؤها ومدت يدها إلى المقعد فاعتمدت عليه وهي تقول بصوت خافت متهافت: لا أستطيع العيش هكذا، فقررت الفرار تاركة أبناءها محمد وأخيه عبدالله الذي لم يتجاوز عمره السنوات الخمس.

عاش محمد عشر سنوات بعد مغادرة أمه المنزل يتننى لو انفرجت الأرض تحت قدميه فهوى في أعماقها أبد الآبدين، وهو في انتظار عودتها على أحر من الجمر، وكان يتحمل سخافات أبيه وإيحاءاته الجنسية المستمرة، والذي زاد إدمانه على الإباحية والعلاقات الجنسية، وزاد معه عنفه بسبب الخزي والعار الذي يتسرب منه.

خلال تلك السنوات العشر، كان محمد قد استمر في إرسال الرسائل لأمه في البلد البعيد، يرجوها أن تعود للبيت الذي تركته كأنها أرسلت دمعة حارة على وجهه، حتى تتمكن من رؤيته وهو وأخيه عبدالله اللذان أصبحا في سن الرشد، ففرح محمد وأخوه عندما أخبرته أمه إنها ستأتي لرؤيته بعد شهرين، وتدفق في نفسه ينبوع من النشاط والانتظار، فظل محمد يعد الأيام يوما يوما حتى يستقبل أمه، وجاء اليوم المنتظر يوم وصول أمه، وصلت الأم ولكنها وصلت في كفن أبيض؛ معلنة حرمان عبدالله ومحمد من منها في هذه الدنيا.

هل ما حدث لعبد الله ومحمد يعتبر من إساءات الطفولة؟

أحمد شاب في الخامسة والعشرين من عمره، وبسبب القلق المزمن الذي يعاني منه وإدمانه للهوابع الإباحية، قرر أن يطلب المساعدة من أحد المعالجين النفسيين، وعندما طلب منه المعالج أن يكتب كل ذكرياته مع أمه وأبيه، وقد انفصلا منذ أن كان عمره عشر سنين، وتربى مع أمه باقي عمره، كان هذا ما كتبه أحمد واصفًا بدقة مشاعره تجاه أبيه:

أذكر أنني عندما كنت أمشي في الشارع مع أبي تكون يدي فارغة، كنت أتمنى أن يمسك أبي بيدي، أو يطوق عنقي بذراعه على رقبتى ونحن نسير، كنت أتمنى أن يسألني ماذا فعلت اليوم في المدرسة؟ وماذا حدث معك اليوم؟ ماذا لعبت ومن صديقك المفضل؟ لكنه كان بعيداً عني في المكان وأيضاً في الوجدان.

وعندما كتب أحمد عن أمه، كان يختم عباراته التي كان يتذكر تفاصيلها الدقيقة، بتلك العبارة المتكررة:

وكانت أمي دائماً كثيبة وحزينة وتشتكي باستمرار، لم يتعرض أحمد لإساءة جنسية، ولم يضطر للعمل في صغره لينفق على أمه وإخوانه، ولم يتعرض للضرب المهين من أب أو من أي شخص. ولكنه عاش مع ام فقيرة نفسياً وعاطفياً، منفصلة اجتماعياً عن زوجها، وتشتكي دائماً حيال كل شيء...  
فهل يمكن أن نعتبر ما تعرض له أحمد من إساءات الطفولة؟

كان إبراهيم الابن الأكبر لرجل ذي منصب رفيع في الدولة، ويدعى عبد الرحمن وكان من علية القوم الذين يشهد لهم بالمال والنسب، كان عبد الرحمن من المثقفين، يؤمن بحرية الأبناء لأنه تلقى تعليمه في بلاد الغرب وانفتح على العالم، كما أن زوجته سيدة الأعمال سارة ابنة العائلة الثرية وسيدة المجتمع المحاطة بالكثير من العلاقات، مشاغلها لم تمنعها من أن تكون أمًا «رائعة»، لم تدخر أي جهد في سبيل تربية أبنائها بأفضل تربية أحسنها، فكانت حريصة على توفير الطعام و الشراب والملبس، وكذلك تعليمهم في أرقى المدارس الأجنبية الخاصة.

لم توجه الأم أي كلام جارح لأبنائها من أي نوع، ولم ترفع صوتها عليهم ولم تضربهم لا بيد أو بعصا.. السيد عبد الرحمن والسيدة سارة كانا يؤمنان بالتربية الحسنة ذات القدوة الصالحة، فكانا قدوة رائعة لابنهم إبراهيم، وقمة في التعامل المهذب الراقي بين الزوج وزوجته ذات الأخلاق العالية، فقد كان الاعتراض وإبداء الرأي أمراً غير مسموح به مطلقاً، كانت الطاعة العمياء والتنفيذ الصامت لكل الأوامر هو رد الفعل الوحيد المتوقع، وهذا ما فعله إبراهيم.. وهو أنه استسلم لكل القوانين الأسرية الصارمة التي لا تسمح له بإبداء أي مشاعر سلبية تجاه ما يحدث في الأسرة، أو في الحياة

بشكل عام، أو حتى أفكاره التي كانت بين عقله تريد الخروج لكنه خائف، ولهذا السبب حظي إبراهيم بحب واحترام الجميع في الأسرة و العائلة كلها، حتى أنه كان يقال عنه: «إبراهيم المحترم».. «إبراهيم مؤدب لا يسمع له صوتاً».. «إبراهيم مؤدب لا يثير أية مشكلات».

وكان إبراهيم عندما يسمع هذه الكلمات وغيرها يشعر بالفخر في نفسه، وعندما يكون له رأي آخر، كان يكتمه داخله ولا يعبر عنه، فلا يعترض حتى لا يفقد سمعته الطيبة كولد مؤدب، وكأنه كاتم نفسه غصتها.

هل نعتبر ما تعرض له إبراهيم من إساءات الطفولة؟

دعنا نوضح ما هي الإساءات؟

جدول الإساءات:

1-الإساءات الظاهرة أو (إساءات الأفعال):	جميع أنواع الانتهاكات: جسدية، نفسية جنسية.
2-الإساءات الباطنة (الخفية):	عدم إشباع وتسديد الاحتياجات الرئيسة للأطفال، من رعاية نفسية وجسدية وتغذية سليمة واحترام ومنح حرية الرأي، والمشاركة الوجدانية.

أنواع الإساءات

1-الإساءات الكلامية:

تكون الإساءة كالأهانات والشم المختلف بأنواعه وكلمات التحقير والسخرية، قال لي أحد العملاء: إنهم كانوا ينادوني «أبو أربع عيون»، وقال لي آخر إن الاسم الذي كان يطلق عليه في طفولته في كل الأوقات «سوسن»!، وأخريقول لي: كانوا ينادوني «أبو رأس كبيرة»، تري كم يكون تأثير مثل هذه الكلمات وهذه الألفاظ؟ لقد أصبح بالفعل شاباً يتصرف

كالنساء، جراء كلمة «سوسن»، وأصبح يقلدهم ويتشبه بهم ولديه علاقات مثلية جنسية، وكأن اللفظ تحول بسبب الإساءة والألم النفسي إلى «مفعول»، حققت نفسها في حياة هذا الشاب، ليس من المهم أن تكون الألقاب دائماً بهذا السوء ككلمة.. «أبو أربع عيون»، أو كلمة «سارة»، فكلمة مثل «كلب»، «حمار»، «بغل»، «تيس»، «غني»، «كسول»... إذا تكررت بشكل مستمر، فسيكون لها التأثير السلبي على السامع.

## 2- الإساءات الجسدية:

أيضاً كالضرب المبرح المهين، والمتسلط.. كضرب الوالدين لأبنائهما سواء بالعصا أو النعال.. أقول إن الضرب ما هو إلا وسيلة الشخص العاجز عن استخدام الأساليب الأكثر تقديراً واحتراماً في التأديب وتعليم الأطفال المسؤولة، مثل العقاب غير المهين والحوار والكلام، وأتذكر كلاماً قالت له حالة لدي: إن أبي أخرج المسدس وضرب أخي فأصابه في رجله لأنه لم يدرس!، وقول أخرى: إن أمي أمسكت بـ«الشومة» (وهي عصا كبيرة) وضربتني على ظهري!... أي مأساة وأي معاناة!..

## 3- الإساءات الوجدانية أو النفسية:

وهي كثيرة ومتنوعة لا تعد ولا تحصى، فلغة اللوم المستمر والتأنيب من قبل الوالدين تجاه الأبناء، تعتبر من الإساءات النفسية الشائعة في معظم بيوتنا العربية، وفي مجتمعنا.. كالصراخ وتكسير الأشياء، أو اعتداء الوالدين على بعضهما البعض، أو التلفظ بكلمات بذيئة أمام الأبناء.. كل هذه إساءات.

## 4- الإساءات الجنسية:

التي تحدث عند تعرض الطفل أو المراهق تحت سن الـ18، إلى أي مثير جنسي، سواء كان ذلك مفروضاً عليه بالقوة، أو من خلال السماح به، ومن أجل أن تستريح نفسك أود أن أخبرك بأن عقوبة التحرش والاعتداء

في الإسلام والحكم الشرعي للمتحرش، أشد حرمة من الزنا، وهذا ما جاء في قول نور الأمة الحبيب المصطفى صل الله عليه وسلم: (إن من أكبر الكبائر، استتالة المرء في عرض رجل مسلم بغير حق) - رواه أبو داود. وقول الله عز وجل في كتابه الحكيم: (وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كَتَبْنَا فَقَدْ احْتَمَلُوا بِهْتَانًا وَإِثْمًا مَبِينًا) - الأحزاب 58.

### 5-الإساءات الباطنة:

التي تعتبر أكثر تحقيراً وخفاء: فهي مخفية لا تكتشف بسهولة، ولها نفس التأثير السلبي على الأطفال، وتكون من خلال غياب مشاركة الوالدين الوجدانية، وقد يكون السبب مثل مشكلات الوالدين: كإدمان التسوق، أو إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت، أو إدمان العمل أو برودة المشاعر، أو الأب المضطرب نفسياً أو الأم المضطربة نفسياً، أو الطلاق، وللأسف تظن بعض المجتمعات أن سلوكيات مثل إدمان التسوق أو إدمان مواقع التواصل أمراً عادياً، لكنه - في حقيقته - من الإساءات، ومن الإساءات كذلك عدم السماح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم ومشاعرهم وآرائهم، أو اتخاذ القرارات التي تناسب مع المرحلة العمرية التي يمرون بها في حياتهم، أو التدخل في قراراتهم الشخصية.. هذا النوع من الإساءة يدمر إحساس وشخصية الطفل بالقدرة على إدارة ذاته، ويجرمه من الحرية والانطلاق منذ الصغر.

### 6- كذلك من الإساءات:

عندما يعتمد الوالدين بشكل كبير على أبنائهما في القيام بأدوار أكبر من مرحلتهم العمرية: ففي هذه الحالات يطلب من الابن القيام بمسؤوليات لا يقدر على فعلها كالشخص البالغ، مثل تنظيف المنزل أو حراسة إخوانه في البيت، لأنه هو «رجل البيت» في حالة غياب والده عن المنزل، وشراء احتياجات البيت.. كل هذا يفقدهم طفولتهم التي خلقها الله فيهم. (أمر

صحي أن نشرك الأبناء في مسؤوليات البيت، لكن علينا أن نعطي كل عمر مهمته التي يستطيع أن يتعامل معها، ولا نحملهم مسؤولية ما لا يطيقونه).

7- من الإساءات مثلاً، أن أهداف وأحلام الآباء التي فشلوا في تحقيقها؛ فجأة أصبحت أحلام أبنائهم، ومن النماذج على ذلك: الأب الذي فشل في دخول كلية معينة، كالطب أو الهندسة يرغب ابنه على دخولها تحقيقاً لأحلامه ورغباته، وكأن الابن ليس له أي حلم أو أي طموح، متجاهلاً أحلام وطموحات أبنائه، كل هذه الإساءات تضع صخوراً من المسؤوليات على كواهل الأبناء، لا يمكنهم تحملها، والله عزوجل لم يحملنا ما لا طاقة لنا به، فكيف تحملوا أيها الآباء أولادكم هذا!..!

وأن هذا مما يقودهم الى الإكتئاب و عدم الرضا في الحياة وعدم التقدم، كما أنهم لن يتحملوا أن يعيشوا في أحلام غيرهم، لأنها ليست على مقاييسهم التي فصلها الله لهم.

8- في أوقات كثيرة يتم استخدام الأطفال من قبل الوالدين كحفظة لأسرارهم، فيشاركوهم أسرارهم العاطفية أو الجنسية، وفي هذه الحالة يلعب الابن دور الزوج مع أمه، أو تلعب الابنة دور الزوجة مع والدها، وتسمى هذه الحالة «زنا المحارم النفسي»، وهو نوع من العلاقات غير الصحية، يجعل الأبناء في حالة تعلق غير صحي وغير مناسب لأعمارهم، وهذا ممكن أن يؤدي الى حدوث تورط جنسي، ونبه هنا أن مثل هذه الإساءات التي تساهم في نشوء المثلية الجنسية سواء لدى الابن أو الابنة.

9- من الأخطاء التي يقع فيها الوالدين أيضاً أنهم قد يجعلوا أطفالهم مرآة لحالتهم العاطفية: وهذا من خلال العبارات المشابهة لتلك: «إذا فعلت هذا سوف تحزنني»، أو «إذا فعلت هذا سوف تسعدني»، وغيرها من العبارات التي ترسل رسائل للأطفال تشجع على التعلق المرضي، والاعتمادية والربط غير الصحي بين مشاعره ومشاعر الآخرين.

إن من الرسائل المسيئة التي تأتي عن البشر والحياة تعتبر من الإساءات الخفية: وتأتي عن طريق الآباء الذين لا يشعرون بالحياة أو بالسلام النفسي الداخلي مع أنفسهم، ومع العالم من حولهم، ربما قد تكون رسائل ذنب عن الحياة، أو رسائل يأس من الحياة أو رسائل كره أو خوف حيال الحياة، مما يسبب في اكتئاب الوالدين وعدم استمتاعهما بالحياة، أو رسائل عن علاقتهما معاً أو عن التعايش معاً، أو الحياة الزوجية غير المستقرة، وللأسف هذا ليس خياراً للأبناء، ولكنه يؤدي للأذى.

10- من الإساءات المتخفية براء الدين: هي الإساءات الدينية التي تعد من أكثر الإساءات شيوعاً في مجتمعاتنا العربية، خاصة في بلاد الخليج، وتحدث عندما يقوم شخص ذو منصب ديني أو سلطة دينية، كالشيخ أو الأب في البيت أو المفتي في البلد، بإساءة استخدامهما، على سبيل المثال، كالأب الذي يجبر أبناءه على الصلاة بشكل منفر ويضربهم ضرباً مبرحاً إذا لم يصلوا، أو تعرضك حتى إلى أي إساءة سواء كانت جنسية أو نفسية أو جسدية، من شيخ أو من ذوي المناصب الدينية، فإن الإساءة عندما تحدث من شخص كهذا تكتسب طابعاً دينياً، بسبب الطبيعة الدينية المضافة على هذا الشيخ أو «المتدين»، الذي من المفترض أنه يمثل الله في نفسه وفي حياته، ولهذا فالضرر هنا ليس ضرراً نفسياً أو جسدياً، لكنه أيضاً ضرراً مشعباً ومغلفاً بلون الدين، وبالتالي هنا تنفر من الدين ولا تريد أن تدخله في حياتك، وأيضاً الأب المتشدد الذي يجبر ابنته على الزواج من رجل لا تقبل به، أو الأب المتشدد الذي يضرب أبنائه جراء عدم حفظ القرآن، وأتذكر هنا أحد عملائي الذين كانوا يعانون من هذه الإساءة، قال لي: كان والدي يضربني إذا لم أذهب لحلقات حفظ القرآن أو لم أحفظ القرآن، فكان يضربني ضرباً مبرحاً، إن اللطف واللين في التعامل من ركائز الدين الإسلامي فقلد قال النبي صل الله عليه وسلم: ( حرم على النار كل هين لين سهل ، قريب من الناس ) - صحيح الجامع للألباني.

11-ومن ضمن الإساءات كذلك إساءات التعليم: يقول محمد لم يكن بوسعي معرفة درس حصة العلوم من الممازحات الجنسية التي كانت تعلو في أصوات الطلاب في الفصل، فقد كان درس الأعضاء التناسلية يثير لدينا شكوكًا حول أنفسنا، وحول قدرتنا الجنسية التي كانت تخرج مع أصوات الطلاب في الفصل، وكأن من الطبيعي الضحك في هذا الدرس خاصة دونًا عن الدروس الأخرى، كانت هذه من إساءات المرحلة التعليمية التي أعاققت وصول الدرس لنا بطريقة علمية بعيدًا عن الإيحاءات، أو المهاترات الصبيانية، سواء أكان من جانب المعلم، أو من المنهج أو حتى من الطلاب الذين كانوا في الفصل، لم يكن بوسعي معرفة ما هذه الأعضاء، إلا عندما جربت هذا على نفسي بممارستي للعادة السرية، لكي أختبر عضوي التناسلي وأختبر قوته وأقول ها أنا الآن أصبحت رجلاً، لم تكن طبيعة التعليم تهتم بالتعليم والتثقيف الجنسي بطريقة صحيحة، فقد كانت الكتب مطبوعة بطريقة مستفزة للأطفال، وليس لمراهقين يريدون الحصول المعلومات الصحيحة وتمييزها عن الخاطئة، كذلك أنه لم يعلمني المعلم عندما استلمت الجهاز اللوحي «الآيباد» أن هناك بعض المواقع لا يجوز تصفحها، أو يكون في الجهاز لغرض التعليم، بل كان لكل شيء: للعب والإباحية ومواقع التواصل، وغيرها من الأمور، لم تكن طريقة التعليم وتدرسيها تخرج لنا معلومات تساعدنا على فهم أنفسنا وأجسادنا، بل كانت وكأننا في متاهة لا نعرف أي طريق نسلك، وهذه المتاهة أشبعت إدماننا.

ضع أي علامة أمام كل عبارة تنطبق على حالتك:

عندما كان يعاقبني والداي، كان هذا العقاب يترك علامات في جسدي.	
كان أحد والداي مدمناً على الإباحية أو المشاهد الجنسية أو الهاتف ومواقع التواصل أو التسوق.	
أستطيع أن أتذكر والدي أو والدي يقول لي عبارات، مثل: "لن تنجح".	

## الإدمان الخفي

لم يوفر لي والداي جواً مناسباً من الحماية والرعاية كما أنني لم أشعر بالأمان والحماية معهما في أغلب حياتي.
كان والدي يطصبني معه لقضاء وقت مع أصدقائه الذين كانوا يسخرون مني.
كان والداي يصطحباني معهما لقضاء وقت مع الأقارب والذين كانوا يسخرون مني.
شاهدت والدي وهو يشاهد مناظر جنسية فاضحة.
كان والدي يلبسني بطريقة مختلفة ويقبلني بطريقة غير صحية وبشكل يجعلني أشعر بالقذارة وكأنه يسيطر علي.
كنت أمتي تكلم كثيراً، وكان أكثر كلامها يحتوي على انتقادات.
كان عليّ أن أهتم بأخي وكأني أمّاً بديلة له.
كان أبي يجعلني أذهب لشراء أغراض المنزل.
كنت أمتي تجعلني أنظف المنزل أنا وإخوتي، وتضربنا إذا لم نفعل.
كان يجب عليّ أن أعمل في طفولتي لكي أصرف على إخوتي.
لم أعرف اللعب والمرح في طفولتي، بل كانت حياتي مسؤولة.

هل يوجد أمور أخرى قد تعرضت لها وترغب في كتابتها.. قد ترغب في كتابتها هنا؟

.....

.....

.....

للأسف كان ...

- كان والدي مهتماً بتصفح بمواقع التواصل ومتابعة «الفيديوهات» ويتركني وحيداً مع الأجهزة.

- لم يهتم والداي بالحديث معي لكن اهتمما بالحديث مع أصدقائهم.

- كنت أتمنى أن يأخذني والدي لصدره ويحضني، ويضع ذراعه على كتفي ونحن نمشي سوياً.

- طالما تمنيت أن تحضني أمي عند عودتي من المدرسة فكم كنت أعاني من ألم نفسي بسبب مشاكل الدراسة، لكنها كانت مشغولة مع صديقاتها.

- لم يكن لي أي رأي فكنت كالجماد الذي لا يتكلم.

- طالما تمنيت أن يغلق والداي الهاتف وتصفحهما لمواقع التواصل وأن يسمعاني ويصغيا إلي.

- تمنيت أن يلعب معي والدي بدلاً من أن ينهر بهاتفه الذي.

لم يكن ذنبك... أنت ضحية لهذه الإساءات...

كثير منا كبر وهو ما زال يلوم نفسه على ما حدث في الماضي من إساءات، وخاصة الإساءات الجنسية وهذا يرجع لعدة أسباب:

1. غالباً ما كان المعتدي عليك أخبرك بأنك أنت السبب في فعله هو، وقال عبارات كـ: «أنت طفل جميل، أو مثير ولا أستطع أن أمنع نفسي عنك».

2. ربما أنك قلت لأحد والديك إنك قد تعرضت للإساءة، لكنه قال لك: لا أريد الفضائح، وأتبعها ببعض العبارات كـ: «اسكت ستفضحنا».. ولربما عاقبك أيضاً على ما فعلته.

3. قد تشعر بالحزن والذنب عندما رأيت عاملة المنزل وهي عارية مثلاً أو أرتك مشاهد فاضحة، فالأسف يترك الوالدين أبناءهم كثيراً في زماننا هذا مع عاملات المنازل.

4. قد تشعر بسبب كثرة الإساءات المتكررة عليك، بأن هناك شراً في قلبك، بينما هذا الشر الذي تشعر به، هو شر المعتدين الذين يكونوا على وعي بشكل كاف، ولم يعملوا على حمايتك بشكل كاف، سواء كانوا والديك أو أي شخص آخر، وهذا يعكس الإهمال الذي هو أساس هذه الإساءات، الذي يجعل الكثير ينتهكونك بلا رحمة.

5. ربما أعطاك المعتدي بعض الهدايا أو النقود، أو كان يلعب معك أحد الجيران، أو أقاربك الذي وثق به أبواك، ولهذا أنت تعتقد أنك قد قبضت ثمن ما يريد فعله معك، أنت طفل ليس لك أي ذنب، لأنك لم تكن قادراً على رفضه، ولم نتعلم كيف تحمي نفسك.

6. ربما شعرت بالذنب لأنها معصية لانك كنت تستمتع بالقرب النفسي والحنان العاطفي الذي افتقدته من والديك، ولأن الجنس كان الطريقة الوحيدة التي كنت تحصل بها على الحنان والعطف والقبول، والتلامس الجسدي الذي فقدته، لا تحزن، إن كل طفل وكل إنسان بحاجة للحنان والحب والتلامس النفسي والعاطفي والجسدي، ليس ذنبك أنك كنت تحتاجه ولم تجده لكن الذنب هو ذنب المعتدي الذي استغل احتياجك ليستغلك جنسياً.

إن مفهوم الإساءات يقودنا الى مفهوم أعمق وهو أهمية الاحتياجات النفسية والتي لم ينتبه لها الوالدين ولم يكونا على وعي وإدراك لهذه الاحتياجات النفسية والوجدانية والجسدية والاجتماعية، التي يحتاج إليها الأطفال والمراهقين، والتي لا تقل أهمية عن أي احتياج، كالمأكل والمشرب، لهذا عندما نحصل نحن كأطفال على احتياجاتنا النفسية بشكل طبيعي من خلال

التنشئة الصحية التي تفهم احتياجاتنا النفسية، بجانب الاحتياجات الأخرى لكي نتمتع بما تسمى: «الصلابة النفسية»، وهي القدرة على مواجهة أي ضغط مهما كان دون أن نمرض نفسياً أو جسدياً أو سلوكياً، ولا بد أن نعرف أن والديك كنا يفتقدوا هذه الاحتياجات، لذلك لم يعطوك إياها، نحن لا نريد أن نبرر لهم، لكن أنت الآن على وعي بهذه الاحتياجات، وعندما تنتهي من هذا الكتاب ستكون على وعي أكبر بحياتك، ولن تلقي اللوم على أحد، لأنك لن تعيش دور الضحية بعد اليوم.

### تأثير الإساءات على طفولتنا ...

تؤدي كثرة الإساءات التي يتعرض لها الشخص إلى نوع من الجرح في الشخصية وهذا بالنسبة للبالغين، أما بالنسبة للأطفال فيحدث الكثير من التشوهات النفسية والجسدية والعاطفية والاجتماعية في الشخصية، تستمر معهم إلى أن يكبروا ويتزوجوا وينجبوا، ويحتاج التعافي منها وقت طويل، سواء كانت أي نوع من أنواع الإساءات، فالإساءة تؤثر على ثقة الإنسان في بناء علاقات والذي تعرض لإساءات شديدة يميل إلى الشك في العلاقات، سواء كانت علاقة صداقة أو أسرية أو علاقة عمل، فالذي تعرض لاعتداء جنسي في صغره من أقاربه، «بدأ يسأل نفسه.. ما معنى الأقارب.. ولماذا فعلوا هذا معي؟.. كيف سأثق بأي إنسان بعد ما تعرضت للإساءة من أقرب الناس إلي».

كذلك إن الإساءات تشعر الشخص بكثير من الذنب والدونية، ويكون الشعور بالذنب عندما تحدث الإساءة الجنسية خاصة، فمیل الشخص إلى اللوم المستمر لنفسه، وهذا ما يحدث حدث لهم إساءات جنسية، ومن ثم إدمانه للإباحية فيدخل من اللوم والذنب ويستمر فيهما.

كذلك أن الإساءات تؤثر في إقبال الشخص على الزواج، فالإساءات التي تعرض لها الشخص في صغره غيرت نظره في الأشخاص، لأنها أدت إلى عدم النضج النفسي والعاطفي والوجداني، فمن الممكن أن يصل الإنسان

إلى سن الرشد، لكنه في الحقيقة لم يصل إلى النضج النفسي والعاطفي الذي يتناسب مع عمره، ولهذا فإن الاستعداد للزواج والتأهيل له يحتاج إلى التعافي من الإساءات التي تعرض الشخص لها، حتى يكون زواجه ناجحاً ومستقراً ويلبي احتياجاته النفسية والعاطفية والوجدانية والجسدية، وهذه تعتبر من أهم الاستعدادات للزواج.. نقول إن الإساءات تؤثر في الجسد والعقل والنفس، وتؤثر من أغلب نواح الحياة، سواء كانت النفسية أو الاجتماعية أو الدينية أو الثقافية أو الوجدانية أو الأسرية أو الإيمانية.

### كيف يتم التعبير عن الإساءات:

أن التعبير عن الإساءات يكون بطرق أخرى كثيرة مثل: المراهقين الذين يرسمون على طاولات المدرسة أو الضرب والشجار أو الجدران، وكذلك في حمامات المدرسة، أو يكتبون على مقاعد الحافلات، أو حتى يرسمون على أيديهم الوشوم أو الرسومات، أو السيطرة المبالغ بها على الطعام: الأكل بكثرة أو عدم الأكل أو الأكل ثم التقيؤ مباشرة، أو ممارسة العادة السرية التي تكون بديلاً ناجحاً، لتحقيق السيطرة والمتعة في نفس الوقت، وكل هذه طرق للتعبير عن الإساءات، والغضب و الرغبة المكبوتة، فمن الناحية الإيمانية مع الله، فإن الله خلق الإنسان وسخر له كل شيء في سبيل خدمته في الدنيا وصولاً للآخرة ودخول الجنة، فلم يكن من الإنسان أن يتجرع المزيد من الإساءات التي ضيقت بينه وبين العلاقة مع بربه، لأن علاقتنا مع الله قائمة على الإحسان.. «بأن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تره فهو يراك»، وخاصة في جميع العلاقات التي نتعامل معها، لا بد أن نتعامل بالإحسان والحب، وهذا ما فقدته في مرحلة الطفولة التي كانت مليئة بالإساءات بكل أنواعها، وحدث شرخ في حياتك، وفي نظام العلاقات لديك بسبب هذه الإساءات، فهذه الإساءات يفقد الإنسان إحسانه وإيمانه بالبشر والخير، ويفقد أيضاً الإحسان والإيمان فلا يطمئن

إلا للأشياء التي يمكن السيطرة عليها ورؤيتها أمامه، وبهذه الطريقة للأسف تبني العلاقة مع الله عزوجل فيتشدد الشخص دينياً ويصبح متشدداً، لأنها الطريقة الوحيدة لإرضاء الله واجتناب عقابه في الدنيا والآخرة.

أين كان الله عندما حدثت لي هذه الإساءات:

يدور في عقولنا هذا السؤال أين الله؟ لماذا لم تتقذني؟ لماذا أدخلتني في كل هذه الإساءات؟ أنا ماذا فعلت يا رب حتى يحدث لي هذا؟ وغيرها من الأسئلة الكثيرة التي تريد منها أن تعرف أين كان الله عزوجل عندما حدث لك هذا؟ في الحقيقة، عندما يثار هذا السؤال، فإن الإجابة غير واضحة أن هذا ابتلاء؛ اصبر فقط، ویرغم تصديقنا بهذه الإجابات إلا أننا نعتقد بأنها إجابات منقوصة ولم تعد ذات تأثير بين كثير من الذين أسئء إليهم والتي تسرب اليأس والحنوط إلى قلوبهم بعد سنوات من المعاناة المستمرة من هذه الإساءات فما هي الإجابة إذن؟ إن الإجابة على هذا السؤال لا يعبر حقيقاً على هذا التساؤل بقدر ما يعبر عن غضب وبحث عن الحب والإحتواء وإحساس بالدونية والهجر والألم والمعاناة والهجر من الله عزوجل. فعلينا أن نحترم ونقدر هذا الإحساس لانه ينبع من قلوبنا المجروحة والمنزفة التي لكن أن الإجابة على هذا السؤال يكون أن نفهم أمر الا وهو:

القاعدة العامة «الاختيار المطلق» :

إن المعتدي لا يستطيع أن يفعل شي مع المعتدى عليه إلا إذا سمح الله به ، فالله عزوجل يعالج المخطئ او المقصر او لحكمة لا نعرفها فتكون أما إستحقاقاً او رِقياً إما إمتحاناً، فالنبي صل الله عليه وسلم: قال لقد أخفت في الله وما يخاف أحد . ولقد أوذيت في الله وما يؤذي أحد ، ولقد أتت علي ثلاثون من بين يومٍ وليلةٍ وما لي ولبلالٍ طعامٍ يأكله ذو كبدٍ إلا شيءٌ يُواريه إبط بلالٍ.

الراوي: أنس بن مالك | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح الترمذي

فكل شي وقع في الحياة من سيدنا آدم الى وقتنا الحالي أرادته الله، لكن لا تعني إرادته الله أنه أمر به ولا تعني أنه راضيه ولكن سمح به، وإرادة الله متعلقة بالحكمة المطلقة، فالذي وقع لو لم يقع لكن الله ملوماً، والذي وقع لو لم يقع لكان نقصاً في حكمة الله والحكمة المطلقة متعلقة بالخير المطلق بمعنى أن الشر المطلق الشر للشر لا وجود له في الكون لأنه يتناقض مع وحي الله ويتناقض مع وجود الله، ووجود الله يمنع شر مطلق. فعندما وسوس الشيطان لأبونا آدم عليه السلام وعصا ربه وأكل من الشجرة المحرمة في الجنة. كان الله سبحانه قادراً على محقه وإزالته من الوجود، فقال الله عزوجل له إهبط إلى الأرض وأمر بإنزاله إلى الأرض التي ستكون هي قاعة الامتحان الإلهي هذه المرة ، فقال تعالى في كتابه الكريم:

﴿ فَوَسَّوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى \* فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتَ لهُمَا سَوَاتِمُهُمَا وَطَفِقَا يَخْضِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَى آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَى \* ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَى \* قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَمَا يُآتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى \* وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ (طه: 115 - 124)

يدخل كل إنسان قاعة الامتحانات وقت ولادته، وتسلم له أوراقه عند بلوغه ومن ثم تسحب منه عند الوفاة، أما تصحيح الأوراق فيكون يوم القيامة والمصحح هو الله سبحانه وتعالى، نظراً لأهمية ومصيرية هذه العملية الامتحانية، فإن الله سبحانه وتعالى لم يترك البشر يتخبطون في متاهات الحياة إلا للحكمة، وأرسل الله عزوجل الرسل والأنبياء عبر العصور بمهمة واضحة، وهي إخبار الناس بكل وضوح بقواعد الامتحان ومآلاته. لعننا نساءل، ويتساءل معي كل شخص تعرض للاعتداء الجنسي او للإبتهاك كطفل: لماذا لم يمنع الله حدوث ذلك؟ لماذا لم يشفي وقتها؟ لماذا تركني أعيش كل هذه السنين بدم الجرح و

الدونية والعار؟ إن الإجابة التي يخبرنا الله بها على لسان نبيه الكريم محمد صلى الله عليه وسلم هي إجابة قد لا تعجبنا كثيراً، ولكنها تعبر عن واقع، هو أن الله يحترم شخصياتنا وإختياراتنا ولن يتدخل فيها لأنه يريد أن يرانا ماذا نفعل او لحكمة هو يعلمها؟ وإذا سمحنا له نحن بالتدخل وفقاً لقاعدة حرية الإختيار المطلق التي تكلمنا عنها وهي بالجوء إليه سبحانه ، فبدون وعي منا وعلم وعمل منا لن يتدخل الله عزوجل.

هل سألت نفسك لماذا تحدث الأشياء السيئة في الحياة من السرقات والقتل وغيرها لان الله لم يتدخل في تصرفات البشر إحتراماً لإختياراتنا سواء كانت إيجابية كالحسنات كالصلاة و الصوم وصلة والرحم ....إنخ أو سواء كانت سلبية كالسيئات كالقتل والزنا والإعتداء الجنسي والتحرش وهذا هو نفس المنطق هنا وهو أن الله لا يتدخل لشفاءك من الذي حدث لك الا عندما أنت تبادر وتبدأ العلاج ، بل سيحاسب الله الناس أجمعين على كل صغيرة وكبيرة عند تصحيح الأوراق ووفقاً لمبادئ العدل المطلق يوم القيامة، وفي ذلك يقول الله سبحانه وتعالى "وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ". سورة الأنبياء

لكننا عندما نصدق مع الله بالتقرب منه والآخذ بالعلاج يتدخل الله في حياتنا، فإنه يدخل معنا بصدقنا وتعاون فيها معاً لشفاء كل جروح الماضي ، وعندئذ يكون الله معك في قلبك و نفسك وعملك وأفكارك ومشاعرك.

وهذا مصداقاً للحديث للقدسي:

( قال الله تعالى «من عادى لي ولياً فقد آذنته بحرب مني، وما تقرب لي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، وما زال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، وقدمه التي يمشي بها، وإذا

سألني لأعطينه، وإذا استغفرتني لأغفرن له، وإذا استعاذني أعدته) - فتح الباري، 6502 وقد روى الحديث الإمام البخاري وأحمد بن حنبل والبيهقي .

وهذا يعملنا أن العبد المؤمن الذي يريد أن يتعافى إذا اجتهد بالتقرب إلى الله وأخذ بأسباب العلاج، رقاؤه ربه من درجة الإيمان إلى درجة الإحسان، فيصير يعبد الله كأنه يراه، فيمتلئ قلبه بمعرفة ربه، ومحبته، رجائه، واشتياقه، وإجلاله، فإذا امتلأ القلب بذلك واتجه للعلاج ليزيل هذه الإساءات زال منه كل تعلق بكل ما سوى الله، ولم يبق للعبد أية إساءات من هواه ولا مكان لوجود الإساءات في حياته.

فبالله عزوجل أولاً و بالتزامك العلاج تُغسل دماء الجروح القديمة والجديدة، دماء الطفولة، دماء الاعتداء الجنسي عليك، دماء الإدمان، ودماء الجراح التي جرحنا الناس بها، ودماء الجراح المدفونه التي جرحنا بها نحن أنفسنا، وعندها يسترنا الله من فوق سبع سموات بستر الحب و ستر الشوق و ستر العفو و ستر المغفرة لأننا سترنا أنفسنا.

فإذا أردت أن تفهم وتتجاوز على هذه الإساءات يجب عليك اتباع الطريق العلاجي، وكن على يقين تام بأنك إن اجتهدت في العلاج، فسيكسبك ذلك من القوة والصلابة النفسية ما يمكنك من فهم هذه الإساءات وتجاوزها بعيداً عن القهر الغضب و الخزي و الدونية وهذا وفقاً لقواعد الحياة العامة التي وضعها الله وبدون تدخل إلهي الذي ينتظره كل شخص ضعيف: كالمسلمين الذين ينتظرون أن تحرر فلسطين وهم لم يعدوا العدة، ولم يستعدوا لها بالرغم من أنهم يدعون في صلاتهم باستمرار، لكن الدعاء يحتاج العمل!

فالإختيار الكامل لك الآن فإما أن تعيش دور الضحية وتشتكي وإما تدرك حكمة الله فيك وتعالج ما تعرضت إليه....

## التعافي من الإساءات

### التعافي من إساءات الطفولة:

شدة الإساءات تختلف من شخص لآخر، وبالتالي يختلف تأثيرها من شخص لآخر، وبالتالي فإنها تختلف من طريق التعافي الخاص بها حسب شدتها وقوتها، فالإساءات البسيطة تشفى بسرعة إذا تلقى الإنسان الحب والرعاية، وحصل على البيئة التي تساعد على ذلك بعد هذه الإساءات فإنها تخف الى أن تشفى.. أما الإساءات الشديدة كالاعتداء والاعتداء الجنسي وزنى المحارم والإساءات النفسية الشديدة، كالعنف والترك والهجر فإنها تحتاج بعض الوقت للتعافي منها، خاصة إذا تكررت بشكل مستمر على فترات، وأصبحت جزء في الإنسان، لأنها أثرت على نضجه النفسي والجسدي والديني، وكما ذكرنا في الفصل السابق أن التعافي يحتاج إلى اتخاذ قرار واع لبدء مسيرة التعافي، التي ستكون صعبة ومكلفة - لا محاله - وربما يحتاج الأمر إلى التعافي، طويل المدى مع معالج للتخلص من الآثار العميقة التي عانى الشخص منها.

### طلب المساعدة من مختص:

تعتبر هذه الخطوة من أهم الخطوات في طريق التعافي و الشفاء من الإساءات، فهناك شخص وهو المعالج النفسي الذي سيكون بجانبك يسمعك ولا ينتقدك، يفهمك ولا يغضبك، لهذا فهو الشخص المناسب لك لكي تتكلم معه عن هذه الإساءات لتكشف الطفل الداخلي الذي تأذى وتألم بسبب هذه الإساءات، ستأتي عليك أوقات تقاوم فيها وتنسحب من كثرة الإساءات، وأحياناً يكون لديك الحماس للبهضي قدماً للتعافي، وأحياناً الاكتئاب، وأحياناً الخوف والألم النفسي والمعاناة، وقد تفكر في الموت، أو حتى تترك العلاج أو تترك الجلسة مع المعالج، لهذا عندما تطلب المساعدة من

شخص لا بد أن نستطيع نسد احتياجاتنا من الاستماع و الاحترام و التقدير بعيداً عن التقدير والسخرية.

**خطوات التعافي: سنذكر بعض خطوات التعافي من إساءات الطفولة:**

1. تذكر الإساءة: أياً كانت هذه الإساءة عليك أن نتذكر الإساءة إذا استطعت أن نتذكرها بشكل كامل يكون أفضل، وإذا استطعت أن نتذكر بعض منها فحيد، فتتذكر مقتطفات من الاعتداء الجنسي أو الجسدي، كالضرب أو الشتم، روى أحد المراجعين أنه تعرض للاعتداء الجنسي من ابن عمه الذي يكبره بسبع سنين، وعندما حضر محاضرة نتكلم عن الأقارب، وإذا بالمحاضر أتى بسيرة ابن العم، فتذكر هذا الشخص ابن عمه وما فعله معه من اعتداء وتذكر شكل المكان الذي كان به.

2. النواح: وليس معنى أن تصرخ بلا وعي، ولكن النواح والصرخ الذي يعبر عن هذه الإساءة، لأننا تربينا - للأسف - على كتم مشاعرنا والخوف من كبريائنا، لكن عندما نحصل على طريق التعافي، وإن النواح يعتبر مهماً لقبول رفضنا لهذه الإساءات ورفضنا لهذه المآسي التي حدثت لنا، وأن نبكي من داخل قلوبنا؛ متأثرين بما حدث لنا، متألمين مما جرى، مشفقين على أنفسنا التي جرحت، ولنسمح لضعفنا بأن يظهر بعيداً عن الخجل والخوف..

- فن حقا أن تصرخ على جروح الماضي..
- ومن حقا أن تبكي بكاء الدم على ما حدث لك..
- ومن حقا أن تصرخ على عدم تربيتك وحمایتك التي كان لا بد أن تربي بها..
- من حقا أن تصرخ بأعلى صوتك على الإهمال الذي حدث من والديك..
- من حقا أن تصرخ على ما فات من عمرك ضيعته في إدمانك..

- من حقك أن تصرخ على فقدان الأم بالرغم من وجودها، لكنها توقفت عن كونها أما عندما ضربتنا، فلم تعد أما..
- من حقك أن تصرخ على فقدان الأب بالرغم من وجوده، لكنه توقف عن كونه أباً عندما أساء لنا بالعبارات الجارحة، فلم يعد أباً.
- من حقك تصرخ على إخوانك بالرغم من وجوههم لكنهم ارتكبوا إساءات في حقنا فلم يعودوا إخوة.

### مشاعر النواح الصحي:

1. الغضب: من حقك أن تغضب بسبب الإساءات التي حدثت لك، لكن لا تدع هذا الغضب يدمر كل شيء في حياتك، بمعنى أن تغضب بحدود، لأن الغرض من الغضب هو تفريغ مشاعرك التي كنت تكبتها طيلة السنوات الماضية، كيفية الغضب: هناك طرق فعالة لأن تغضب، فمن الممكن أن تأتي بمجموعة أوراق وتقطعها كالجرائد، أو أن ترسم صورة المعتدي عليك، أو تأتي بصورته إذا متوفرة لديك وتقطعها، أو أن تكتب خطاب للشخص الذي سبب لك الإساءة وتوجه كلامك بغضب له، يمكن أن تضرب الوسادة بعضاً أو تضربها بلكيات.
2. الحزن: من الضروري أن تشعر بالحزن وهذه مشاعر طبيعية، وتختلف عن الاكتئاب الذي هو يفقد الإنسان معنى الحياة، فأنت هنا لتحزن على ما حدث لك لا أن تكتئب، أن تحزن على كل الإساءات الجنسية التي تعرضت لها، وعلى كل الغضب والضرب الذي تعرض له وعلى كل كلمة قيلت لك وشعرت بالحزن تجاهها، الحزن الصحي، والندم على ما فات شيئاً ضرورياً للتعافي من هذه الإساءات.
3. القبول النفسي: إن القبول لا يعني الموافقة على الإساءات التي حدثت لك، لكنه يعني قبول ما حدث هو حقيقة واقعة لا يمكن أن نغيرها، أو نهرب منها ولكن هنا يمكننا التعافي من آثارها، وأن أرضى بكل ما

حدث من إساءات مهما كانت صعبة ومهما كان شرسة الى أن أتمكن من تغييره فهي كسر حالة الإنكار.

4. إعادة التعافي: بعد كل هذه الخطوات وبعد كل الصراخ المؤلم، فإننا بحاجة الآن إلى إعادة الاتصال بالتعافي، وبالمستقبل لكي لا تأخذنا الإساءات للماضي و ننعمس فيها أكثر، بل علينا أن نصنع المستقبل ونصنع حياة جديدة بعيداً عن ما حدث لنا، ولندرك تماماً أن الإساءات سببت لنا تشويه في علاقاتنا وأصبحنا الآن نريد إعادة الاتصال بالعلاقات مره أخرى.

## التكوين الإباحي

### نظرية التكوينات الإباحية:

وضعت هذه النظرية، وأسميتها بالتكوينات الإباحية، وهي تعتبر كل شيء كونه الإباحية فيك من أفكار ومشاعر وسلوكيات وممارسات، وأيضا ما التي كونتها أنت حول الإباحية، وحول كل ما يتعلق بها، هي نظرية شاملة تساعدك على فهم كيف أن الإباحية أعادت تشكيل شخصيتك؟ هل تذكر أول مشهد إباحي شاهدته؟ ما الذي حدث لك من تغيرات نفسية وعقلية ومزاجية وسلوكية وجنسية؟ وكيف أن هذه التغيرات أصبحت متجذرة فيك كجذور الشجرة التي تحت الأرض، لا تستطيع اقتلاعها، إنها مترسخة بداخلك، وتخرج عندما تمارس حياتك بشكل عام، وتعرض للمثيرات، هذه التكوينات الإباحية تحتاج لعلاج نفسي على فترات طويلة وتختلف من شخص لآخر.

### الإدمان والعقل

إن للإدمان أثر كبير على عمل الوظائف التنفيذية للدماغ. فيؤثر على:

1. التخطيط: فأصبحت لا تعرف كيف تخطط؟
2. الذاكرة العاملة (Front lobe) أو الناصية: فأصبحت تنسى بسرعة، وتتخذ قرارات سريعة بدون تفكير وتحتاج قرابة السنة لكي تعود على الأقل وتختلف المدة حسب الحالة.
3. مداومة الانتباه: أنت الآن مشتت الانتباه باستمرار.
4. القدرة على التغيير: لا تستطيع أن تغير حياتك وتملك الإرادة.
5. التحكم: لست الشخص الذي يستطيع التحكم في الإدمان.
6. المرونة العقلية: تعاني من أخطاء التكفير وليس لديك مرونة أو حتى خطط بديلة.

## الإدمان الخفي

لا بد من معرفة أن الدماغ يعمل بالشكل الغرائزي كالطفل: يريد دوامين حالياً، ويريد إشباع سريع هنا والآن.

كيف أنمي الوظائف التنفيذية؟

- لعبة الكلمات المتقاطعة..

- لعبة الأرقام (سودوكو)..

- لعبة المتاهات..

ولا بد أن تعلم عقلك ونفسك أن تأجيل الاستجابة مهم للحصول على المتعة الأكبر، لأن دماغ المدمن أصبح مثل الطفل الذي يريد الطعام الآن ولا يصبر....



# الباب الثالث العلاج

لولا الشقوق لما نفذ النور الى داخلك ...

جلال الدين الرومي

## القبول

### القبول الجذري

القبول اللحظة الحالية بأنك لا تقاومها أو تغضب منها أو تحاول تغييرها إلى أي شيء آخر، كذلك هو الاعتراف بوضعك الحالي - مهما كان - دون الحكم على الأحداث أو انتقاد نفسك.

إن قبول اللحظة الحالية بشكل جذري يعني أنه يجب عليك الاعتراف بأن اللحظة الحالية هي نتاج سلسلة طويلة من الانتكاسات والقرارات التي اتخذتها أنت في الماضي، إن اللحظة الحالية لا تقفز إلى الوجود فجأة أبداً دون أن تكون ناجمة عن أحداث وقعت بالفعل، تخيل أن كل لحظات حياتك متراصة تواليًا، مثل قطع الدومينو التي ترتبط كل منها بالأخرى.

القبول الجذري هو احتواء ما أنت عليه دون الحكم على نفسك K أو انتقادها أو جلدتها أو تأنيبها، أو بعبارة أخرى: أن تتقبل مساوئها وزلاتها وقبول نفسك جذرياً بأن تحب نفسك كما أنت، بكل مزيالك وعيوبك أن تحب فرحك وحزنك، أن تحب لون شعرك وعينك، وأن تسلم بالشيء الذي أوصلك لهذا الإدمان بكل الانتكاسات، وبكل الإخفاقات، وأن تحب كل شيء فيك بصدق... لكن السؤال.. لماذا؟

لأن القبول الجذري النفسي سيساعدك في اتخاذ قرار التعافي بصدق بقوة، لأنك ستصبح مشبعاً بالقوة النفسية، وبالقوة التي أمدك الله بها، وهي الرضا والتسليم والقبول، إن القبول الجذري هو بداية طريق التعافي الحقيقي، وبدون القبول لن يكون التعافي حقيقياً.

## مخطط التعافي اليومي

قم بإعداد الملعب:

إن التعافي من إدمان الإباحية هي معركة مؤلمة تستمر كل يوم، واليوم هي بداية جديدة لك وعليك أن تخصص فيه وقتاً لممارسة تعافيك اليومي وأسميت ذلك بإعداد الملعب لأنك تستعد لخوض مباراة اللاعب فيها هو حياتك أنت، ولكن كيف أن ينبغي أن يكون التعافي؟.. الأمر ببساطة في أن تسأل نفسك كل يوم: ما الذي سأفعله اليوم من أجل العمل على التعافي واستمرار التعافي؟! إنه الالتزام بخطوة...

ولأن كل شخص مختلف فنتيجة هذا التمرين بالذات قد تبدو مختلفة بحسب كل شخص، وهو أسلوب مزدوج المراحل:

1. عندما تستيقظ اسأل نفسك: «ما الذي سأفعله اليوم لمساندة تعافي؟»..
2. ما الأدوات التي سأحتاجها؟!.. أدواتك قد تكون مجموعة من الأشخاص أو الأشياء، أو الأماكن، أو الممارسات، أو حتى تغيير مشاعرك، أو تقبل واقعك المؤلم، إنها الطريقة التي من خلالها ستضع رغبتك في التعافي في موضع التقدم، هيا نبدأ بهذه الأسئلة..

ما الذي سأفعله اليوم للعمل على التعافي؟

ما الأدوات التي أحتاجها في التعافي؟

ما هي خطتي لتنفيذ التعافي؟

ما الأنشطة والأشياء التي سأعمل عليها اليوم؟

المتابعة اليومية:

من المهم متابعة مدى شدة ميلك للمشاهدة الإباحية وفي الفترة الأولى من التعافي، فمن شأن ذلك أن يساعدك على معرفة أين تقف، ومتابعة المثيرات والمحفزات التي تواجهها. وهذا المخطط اليومي هو أداة رائعة تستعملها.

كيفية استخدام الجدول:

في البداية عندما تستيقظ من النوم وفي نهاية كل يوم قبل الذهاب لنومك خذ وقتك لمراجعة شدة ميلك لمشاهدة الإباحية التي اختبرتها على مدار اليوم، وقم بإعداد مدرج يتراوح من صفر إلى عشرة، حيث 10 تعني فكرة المشاهدة تسيطر علي، وصفر تعني لا وجود لفكرة المشاهدة. قم بوضع الأرقام على نموذج المخطط التالي لكل يوم، ثم قم بملاحظة ما قمت به خلال اليوم لتكون الدرجة كما دونتها في المخطط بنهاية اليوم:

اليوم 7	اليوم 6	اليوم 5	اليوم 4	اليوم 3	اليوم 2	اليوم 1	
							0
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10

## العلاج

### الانتعاش والعلاج:

وجب التنبيه بأن هذا الفصل لا يغني عن الذهاب للطبيب النفسي أو المعالج النفسي، فكل حالة تختلف عن الأخرى. إن جوهر التعافي يكمن بتعايشك التعافي يومياً، لتحسين نوعية الحياة والشعور بالتمكين، أن استرداد حياتك الضائعة والتركيز على الأفكار المركزية للأمل والاختيار والحرية، لذلك التعافي هو عملية مستمرة مدى الحياة ثانية بثانية.. دقيقة بدقيقة.. ساعة بساعة.. يوم بيوم.. أسبوعاً بأسبوع.. شهر بشهر.. سنة بسنة.. وأول خطوات العلاج: هي الذهاب لطبيب نفسي لصرف دواء لعلاج الأعراض الانسحابية، العلاج الدوائي تحت إشراف طبي ويتم إعطاؤه بانتظام، وباستخدام الجرعات المناسبة، مع العلاج النفسي الذي سيكون بين يديك في هذا الكتاب، ولا تعتمد الحالات شديدة الإدمان على هذا الكتاب، فالحالات الأكثر إدماناً تحتاج إلى الذهاب للمعالج النفسي، خاصة في حالة المعاناة من إساءات وصدمات نفسية مرت بها، فهذا سيساعدها في التقليل من الرغبة الشديدة، أو حتى التوقف عن مشاهدة الإباحية، لما فيه من تعلمك للمهارات مع المعالج، فهو «كالبودي جارد» الذي تعتمد عليه، إلى أن تتعلم المهارات، وبالتالي تعتمد على نفسك، والانخراط في إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي الأوسع معه.

سنبدأ في خطوات العلاج للإدمان بكل مدراسه العلاجية..

ثلاث توجهات للمدارس العلاجية في الإدمان:

1. التوجه الروحاني: القوى العظمى وال 12 خطوة للزمالة.

2. التوجه السلوكي: مجموعة من الخطوات ( Matrix).

3. التوجه المعرفي: CBT - DBT (العلاج المعرفي السلوكي - العلاج الجدلي السلوكي).

مبادئ برنامج 12 خطوة مع التصحيح التي ستعتمد على في طريق تعافيك:

1. مبدأ الأمانة:

- مع الله (سلوك تقربي من الله).

- مع الذات (أي سلوك يضر بذاتي).

- مع الآخر (أنصح الآخر والإبلاغ عنه في حالة استمراره).

2. مبدأ النية: أستحضر نيتي في أي عمل أفعله لهدف في مصلحتي.

3. التسليم: أُسلم أن لدي مشكلة أتت بشخص يصلح لي هذه المشكلة، وهم: (الله - البرنامج - المشرف العلاجي).

4. التفتح الذهني:

- أركز على الرسالة وليس حاملها.

- لا بد أن اسمع من كل الناس كل النصائح التي يعطونها: (إذا كان الشخص مدمناً وينصحني؛ لا بد أن أتأثر بكلامه).

والصحيح هو أن أتعلم السماع والفحص والرد.

5. الإدارة الخارجية:

- باعتباري مدمناً، فأنا قد فقدت السيطرة على يومي ووقتي، وبالتالي أنا أحتاج إلى أن أتعلم كيف أستطيع عمل جدول زمني وألتزم به مع معالج.

- كيف يكون في نظام في حياتي اليومية.

6. الإدارة الداخلية:  
يجب دائماً أن أحلل مشاعري.. أعرف مشاعري من أين أتت.. وما الفكرة التي خلفها لكي أستطع تنظيم وجداني.
7. مبدأ العجز (الاعتراف بالحدودية): أنا ضعيف ولي إمكانيات وقدرات، لا بد أن أعترف بمحدوديتي، الالتئام بشكل زائد لن يفيدني، والكبر الزائد لن يفيدني.
8. مبدأ التوكل: أنا أحتاج إلى أن أسند على الله وأتوكل عليه، وليس التواكل الموجود في الزمالة؛ أتوكل مع الأخذ بالأسباب، لأن هذا الذي سيساعدني على العلاج.
9. التقبل: أتقبل أنه يوجد أشياء أستطع أن أغيرها، ويوجد أيضاً أشياء لن أستطيع أن أغيرها.
10. توكيد الحقوق (الذات): أتعلم كيف آخذ حقي بلا عنف (توكيد الذات).

## العلاج المعرفي

### العلاج المعرفي السلوكي أو (CBT-DBT):

سيعلمك كل شيء عن الإدمان من كل الجوانب - خاصة المثيرات - وأن تتعامل مع الإدمان كونه مجموعة من قوائم المشكلات:

- مشاعر الغضب.. الوحدة.. القلق.. الحزن.. الفرح الشديد...
- أفكار قهرية: أفكار جنسية لا أستطيع التعامل معها.
- عيوب شخصية وأفكار سلبية: كأني أعيش دور الضحية.
- معتقدات عن الإدمان: أن المخدر جيد ولست بحاجة للتعافي الآن.
- أخطاء تفكير: أن النساء يعشقن الجنس.
- تشوهات معرفية: الجنس هو كل شيء في الحياة.
- مهارات محدودة.
- علاقات غير مستقرة.
- انحرافات سلوكية وجنسية: كالاستعراء أو البيدوفليا وغيرها..
- تشخيصات مزدوجة: دائماً ما يصاحب مرض الإدمان وجود اضطرابات أخرى، كالوسواس القهري.

إن العلاج المعرفي يساعدنا على تغيير أفكارنا حول أي شيء، تارة نحو الأمل، وتارة نحو الإباحية، وتارة نحو أي شيء نريد أن نغيره، لأننا إذا قمنا بتعديل الفكرة الإباحية الخاطئة (الإدراكات والمعارف وأخطاء التفكير)، سوف يتعدل المزاج تلقائياً، وبالتالي سيتعدل السلوك، ولهذا قيل: الفكرُ أولاً ثم الحركة.

إن الإدمان الذي تعاني منه، سببه تمسكك بمجموعة من الأفكار والمعتقدات عن الإباحية، تفسر بها الأحداث والذكريات والمواقف التي تواجهها في الحياة، وكل الذي تعاني منه سببه أفكارك حول نفسك والإباحية والجنس والنساء، وحول الآخر أياً كان ما هو الآخر، فمن الممكن أن يكون التعامل مع أشخاص أو علاقاتك، وأن تفسرك لهذه الأفكار والمعتقدات سيجعلك شخصاً إيجابياً أو سلبياً، وإننا كذلك نمر بضغوطات وأمراض كالإدمان.. السبب فيها المعتقدات اللا عقلانية.

إذا كان تفسيرك للمثيرات والأحداث إيجابياً، فهذا التفسير سيساعدك في التقدم والنجاح والتعافي، وإن كان تفسيرك للأحداث والمثيرات سلبياً كما في الإدمان، فهذا التفسير سيجعلك تنتكس، لأنك تنظر للمثيرات على أنها هي المعتقد الصحيح، الذي لا يقبل الرفض أو النظر، ولهذا لا تنتظر للأفكار الإباحية والجنسية كونها «حقائق»، انظر واختبرها على أنها اقتراضات أو ظنون، واسأل نفسك: ما الأدلة على صحة هذا الكلام؟ وما الأدلة على خطأ هذا الكلام؟

مبادئ العلاج المعرفي السلوكي التي عليك حفظها جيداً:

1. النشاط العقلي المعرفي (أفكارك الجنسية أو الإباحية)، تؤثر في السلوك، أي تؤثر في شخصيتك كلها.
2. النشاط المعرفي الجنسي أو الإباحي يمكن مراقبته ووضع جدول له.
3. إذا غيرنا التفكير عن العالم الجنسي الإباحي؛ ستتغير كل أنماط السلوك الأخرى إيجابياً.

لا بد في البداية أن أعرف أن هناك ثلاثة مستويات من الأفكار:

1. الأفكار الآلية الإباحية أو الجنسية: هي مجموعة من الأفكار اللا إرادية التي ترتبط بالمثير الجنسي، وتقفز فجأة في ذهن المدمن أو المريض،

حينما يتعرض للمثير الجنسي أو الحالة القهرية، لمشاهدة الإباحية أو الاستمراء، وهي تبدو مقبولة لدى المدمن، ويصعب إيقافها، وغالباً ما تكون الأفكار الجنسية خارج منطقة الوعي الحالي للمريض، وهنا يمكن استدعاؤها سريعاً إلى وعي المدمن، باستخدام أسئلة العلاج المعرفي السلوكي، وهو أن أسأل نفسي: ما الذي يدور في عقلي الآن عندما رأيت هذا المثير الجنسي؟

إجابة المدمن: أنا استثرت جنسياً عندما رأيت هذه المذيعة على التلفاز في نشرة الأخبار، لقد كنت متعباً عندما رأيت المثير... إنخ، ويمكن أن تأتي الأفكار على شكل صور جنسية إباحية: (فيرى المدمن نفسه في غاية الاستثارة الجنسية)، وغالباً ما يكون المدمنين أكثر وعياً بمشاعرهم مقارنة بوعيهم بأفكارهم الجنسية، التي هي سبب مشاعرهم، ويمكن أن تأتي الأفكار الجنسية من أحداث خارجية، مثل أي شخص يسبب لي إثارة جنسية، أو أي مكان يسبب لي إثارة جنسية، أو أدوات أحفظ بها كالجوال أو الحاسوب، أو مواقف تعرضت لها، مثلاً في المدرسة أو الجامعة أو العمل تسببت في إثارتي، أو أحداث داخلية مثل أفكارى الجنسية أو مشاعري المضطربة، أو ذكرياتي الجنسية.. كذكرى مشهد إباحي عاقل في عقلي ويتكرر، أو أحلام جنسية تتكرر علي في رحلة التعافي من الإدمان.

2. المعتقدات الوسطية الإباحية أو الجنسية:

وهي تعتبر افتراضات رئيسة، على سبيل المثال: إذا لم أتعافى هذا الشهر، لن أتعافى.. وتعتبر غير مفهومة.

3. المعتقدات الرئيسية:

وهي الأعمق من التفكير، وهي جذور التفكير، وتكون مفرطة في التعميم، على سبيل المثال: «أنا فاشل»، وعادة تتشكل هذه المعتقدات من خلال

طفولتك، وتعلمك المبكر في جميع مراحل عمرك، وتظل كامنة حتى تنشط من خلال أحداث الحياة، وممكن أن يكون المعتقد الأساس حول ذاتك، على سبيل المثال: «أنا سأظل مدمناً»، وحول الآخرين، على سبيل المثال: «أنا أصدق الأفلام الإباحية»، وحول العالم، على سبيل المثال: «العالم الآن كله مشيرات.. كل شيء ضدي»، وبمجرد أن يمر الموقف الضاغط، أو الحدث المثير، كالمثير الجنسي تصبح هذه المعتقدات نشطة، وأغلب الوقت لهذا المدمن تسيطر عليه الأفكار الجنسية.

**كيف تتفاعل هذه المستويات مع بعضها؟**

إن العمل على مستوى الأفكار السلبية يؤدي إلى الشعور بالراحة، بينما العمل على المعتقدات الوسيطة أو الافتراضات والمعتقدات الرئيسة تقلل من حدوث الانتكاسة.

**كيف أكتشف الأفكار الآلية؟**

إن صعوبة الأفكار الآلية عندما ترتبط بالضغوطات بشكل عام، خاصة لدى المدمن، فالمدمن يتأثر بأي ضغط يمر به مهما كان بسيطاً، حيث أن الأفكار صعب إيقافها، ولا تخضع للمنطق، ولا للاختبار، وتبدو معقولة لدى المدمن وتعكس معتقداته النشطة، على سبيل المثال: «أنا فاشل».. لكي أكتشف الأفكار، لا بد أن أطرح بعض الأسئلة المهمة: ما الذي يدور في عقلي عندما كنت مستثاراً جنسياً؟ أو يمكن أن يستخدم طرق اكتشاف أخرى بمساعدة المعالج، وذلك من خلال أسئلة المعالج والتقنيات التي يستخدمها المعالج.

**فكرة (أن النساء يعشقن الجنس)..**

ما الأدلة على أن هذه الفكر صحيحة؟ وما الأدلة على أن هذه الفكرة خاطئة؟

لا يوجد ما يدل على أن النساء يعشقن الجنس إلا نادراً، لكن يوجد دليل على أن النساء يعشقن العاطفة والمشاعر، والدليل ارتفاع هرمونات الحب لديها أكثر من الجنس. إن التدريب على تسجيل مواقف الحياة اليومية، سيجعلك تمسك الفكرة الإباحية في كل وقت وحين وستعرف ما هي مشاعرك وما هي أفكارك، وهذا سيجعلك واعياً على مدار يومك، إن هذا التدريب هو بداية ملاحظة أفكارك، وعندما تلاحظها؛ لن تمارس سلوكك الإدماني وستتحكم بها ولن تذهب ورائها وتنتكس...

### جدول للتدريب على مراقبة الأفكار

#### النموذج المعرفي

#### الموقف

شيء ما يحدث. هذه الخطوة تغطي فقط حقيقة ما حدث دون تقديم أي تفسير..

#### الأفكار

عن طريق الأفكار تُفسرُ الموقف. هذه التفسيرات ليست دقيقة دائماً. هناك طرقٌ عديدةٌ للتفكير في الموقف.



الأفكار البديلة	أفكاري الفعلية
من المحتمل أنه لم يلاحظ وجودي.	أي خطأ ارتكبته؟ لماذا لم يسلم عليّ؟
ربما يكون ذهنه مشغولاً بالكثير من الأفكار.	هل هو غاضب مني؟

## الإدمان الخفي

### المشاعر

تراودك المشاعر بناءً على أفكارك حول الموقف..



عدم الانزعاج	الألم
الحياد	الإهانة

### السلوك

استجابتك للموقف بناءً على أفكارك ومشاعرك..



لم أفكر في الموقف مرة أخرى.	لا أستطيع التوقف عن التفكير فيما حدث.
تعاملت مع زميلي بودٍ كالمعتاد.	لاحقًا، تعاملت مع زميلي ببرود.

جاء الآن دورك في التدريب، ولا بد أن يستمر التدريب يوماً حتى تتمكن ملاحظة أفكارك، وأن تبدأ بتسجيل المواقف يومياً وأن تكرر هذه الصفحة عدة مرات:

تدريب على النموذج المعرفي:

### الموقف

--

### الأفكار



الأفكار البديلة	أفكارى الفعلية

المشاعر




السلوك




ثانياً : نأتي لأخطاء التفكير وكيف هي تؤثر على طريقة إدراكك للأمور كلها سواء أكان أفكارك حول الإدمان أو أي شي .... بين يديك أساليب التفكير المختلفة (أخطاء التفكير) - احفظها وافهمها جيداً  
الفخاخ العقلية الـ11:

فيما يلي قائمة بـ11 أسلوب تفكير مختلفاً يقع فيها الأشخاص الذين يعانون الإدمان.. ابذل قصارى جهدك لتحديد الأساليب التي تستخدمها، وعلى الرغم من الأمثلة المحددة لكل خطأ عقلي، فإنك يمكن أن تعاني أياً من أساليب التفكير هذه، بغض النظر عن الإدمان الذي تعانيه.. تتشابه عديد من هذه الإدمانات بعضها مع بعض، ولكن لا تتعلق بشأن التمييز بينها. المهم أن نتعلم متى تقع في أحد هذه الأخطاء العقلية، حتى تتمكن من تعلم كيفية الخروج منها:

1. التصفية: أي أنك تتوصل إلى استنتاجاتك بعد التركيز على التفاصيل السلبية للموقف، وتجاهل كل التفاصيل الإيجابية نتيجة لذلك، لا ترى الصورة كاملة، أو تختار أن تتجاهلها.
2. القفز إلى الاستنتاجات: أي أنك تستخلص استنتاجات سلبية على الرغم من عدم وجود أدلة تدعم هذه الاستنتاجات، أو وجود أدلة تناقض هذه الاستنتاجات. على سبيل المثال: قد يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية شبه الفصامية «سيطرديني مالك المنزل من شقتي». على الرغم من حقيقة أن هذا الرجل يدفع الإيجار بانتظام في الوقت المحدد، وأن مالك العقار لم يقل أي شيء يوحي بذلك.
3. الإفراط في التعميم: أي أنك تركز على النتائج السلبية لموقف محدد أو أكثر، وتستخدم تلك النتائج لوضع قواعد أو استنتاجات عامة حول العديد من جوانب حياتك.. غالباً ما يستخدم الأشخاص الذين يفرطون في التعميم مصطلحات عامة ومطلقة مثل، الجميع، كل، دائماً، لا شيء، أبداً، كل الناس، ولا أحد. على سبيل المثال، قد تعتقد امرأة تعاني اضطراب الشخصية التجنبية «لم نتصل بي صديقتي الليلة لأنني كنت أسوء معاملة بطريقتي ما، الآن على الأرجح سوف أسوء إلى كل أفراد عائلتي أيضاً، ثم يكرهني الجميع»، على الرغم من حقيقة أن صديقتها نسيت فقط أن تتصل بها.
4. التهويل والتهوين: أي أنك عند التفكير في نفسك، أو الآخرين، أو موقف معين، فإنك تضخم الخصائص السلبية، وتقلل من الخصائص الإيجابية. على سبيل المثال، قد يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية النرجسية، «زملائي في العمل من البلهاء الذين لا يفعلون أي شيء صحيح أبداً»، وذلك على الرغم من أن زملاء العمل ماهرون وناجحون.

5. إضفاء الطابع الشخصي على الأمور: أي أنك تميل لربط كل ما يحدث بنفسك، وخصوصاً الأحداث السلبية التي تستحق اللوم عليها، حتى عندما لا يكون خطأك. على سبيل المثال، قد يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية المستيرية «هؤلاء الناس الذين يجلسون في الجانب المقابل يضحكون، لا بد أنني فعلت شيئاً محرّجاً»، على الرغم من حقيقة أن الناس في الجانب المقابل لا يعبرونه أي انتباه على الإطلاق.
6. التفكير القطبي: أي أنك ترى فئتين فقط للأشخاص والمواقف، إما أنهم كلهم جيدون أو سيئون، مثاليون أو معييون، ناجحون تماماً أو فاشلون تماماً.. أي أنك تتجاهل البحث عن حل وسط، أو أي احتمالات أخرى، على سبيل المثال: قد تعتقد فتاة تعاني اضطراب الشخصية الحدية، «أصدقائي هم الأفضل علي الإطلاق، ولا يرتكبون أي خطأ على الإطلاق»، «أصدقائي هم الأسوأ على الإطلاق، ويعاملونني دائماً بطريقة غير لائقة». على الرغم من حقيقة مفادها أن لا أحد مثالي، وكلنا نرتكب الأخطاء في بعض الأحيان.
7. التفكير الكوارثي: أي أنك تعتقد أن مستقبلك سيكون ميؤوساً منه، ومليئاً بالكوارث، دون النظر في النواتج المحتملة الأخرى، على سبيل المثال: قد يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية الاعتمادية، «لا يمكنني فعل أي شيء بمفردي أبداً، ولهذا السبب ربما سأموت وحيداً، لا حول لي ولا قوة، ومشرّداً في الشوارع»، وذلك على الرغم من أن هذا الشخص ينجح أحياناً في فعل بعض الأشياء بمفرده، ولديه عدد من الأصدقاء الداعمين له.
8. قراءة الأفكار: أي أنك تفترض أنك تعرف ما يفكر ويشعر به الآخرون، دون النظر في الاحتمالات الأخرى، على سبيل المثال: قد يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، «مديري لا يبدو سعيداً اليوم، أراهن أنه يفكر في الخطأ الذي ارتكبته الأسبوع

الماضي في جدول مواعيدي»، على الرغم من حقيقة أن رئيسه قد يكون غير سعيد بسبب شخص أو حدث آخر ليس له علاقة به على الإطلاق.

9. وضع القواعد الصارمة («يجب»، و«يلزم»): أي أن لديك فكرة محددة وثابتة حول كيف يجب أن تكون الأشياء، وتنزع أو تغضب عندما لا تتحقق توقعاتك، على سبيل المثال: قد يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية، «يجب أن أعمل بجد أكبر، لأنني لا يجب أن ارتكب أي أخطاء، وإذا ارتكبت خطأ، فهذا يعني أنني فاشل»، وذلك على الرغم من حقيقة أننا جميعاً نرتكب الأخطاء من حين لآخر، ولا شيء مثالي تماماً.

10. التفكير الانفعالي: أي أنك تعتقد أن مشاعرك هي أحكام تدور حولك، وحول الموقف الذي يحدث. على سبيل المثال، قد تعتقد الفتاة التي تعاني اضطراب الشخصية الفصامية، «أشعر بالوحدة، ما يعني أنني لست إنسانة جيدة»، وذلك على الرغم من أنها لا تشعر بالوحدة طوال الوقت، ولديها في الواقع عدد قليل من الأصدقاء.

11. الوصم: أي أنك تلتصق بنفسك أو بالآخرين أو تجارباك، تسمية سلبية أو حكماً، دون النظر إلى كل الحقائق. على سبيل المثال، يعتقد الشخص الذي يعاني اضطراب الشخصية غير المحدد اعتقادات مثل: «أنا أحمق»، أو «وظيفتي سيئة»، وذلك على الرغم من حقيقة أن هذه العبارات ليست صحيحة بنسبة 100% طوال الوقت.

ما أساليب التفكير المختلفة؟ أو الفخاخ العقلية التي تستخدمها؟ سجلها في المساحة الفارغة أدناه:

.....

.....

.....

أخطاء التفكير المختلة والاستجابات البديلة	
<p>الاستجابات البديلة</p> <p>هي الاستجابات الجديدة والصحية التي يمكنك تجربتها كلها وجدت نفسك عالماً في أحد أنماط التفكير غير الصحية، أو الفخاخ العقلية.</p>	<p>أخطاء التفكير المختلة</p> <p>هي الفخاخ العقلية التي تستخدمها، والتي تولد أفكاراً غير مفيدة، وأفكاراً آية.</p>
<p>توسيع نطاق تركيزك: اسأل نفسك: «ما الذي لم أنظر إليه؟»، إذا كنت تركز فقط على ما يسير بشكل خطأ، فاسأل نفسك، «ما الذي يسير بشكل جيد؟»، أو «ما الذي أوافق عليه؟».</p>	<p>التصفية: أي أنك تتوصل إلى استنتاجاتك بعد التركيز على التفاصيل السلبية للموقف، وتتجاهل كل التفاصيل الإيجابية.</p>
<p>التمسك بالحقائق: اطرح على نفسك سؤالين: «ما الحقائق التي لدي؟ والتي تؤكد أن استنتاجي دقيق؟»، «وما الحقائق التي لدي، والتي تؤكد أن استنتاجي غير دقيق؟». ثم قارن بين الحقائق لمعرفة ما إذا كان افتراضك صحيحاً.</p>	<p>القفز إلى الاستنتاجات: أي إنك تستخلص استنتاجات سلبية على الرغم من عدم وجود أدلة تدعم هذه الاستنتاجات، أو وجود أدلة تناقض هذه الاستنتاجات.</p>

أخطاء التفكير المختلة والاستجابات البديلة	
<p>الإفراط في التعميم: أي إنك تركز على النتائج السلبية لموقف محدد أو أكثر، وتستخدم تلك النتائج لوضع قواعد أو استنتاجات عامة حول عديد من جوانب حياتك.</p>	<p>التحديد: أسأل نفسك: «هل هذا الموقف سيء حقا كما أعتقد؟، وهل سيؤثر ذلك سلباً في أي من مجالات حياتي؟». أيضاً تجنب استخدام مصطلحات عامة ومطلقة مثل، «كل»، «الجميع»، «دائماً»، «كل الناس».</p>
<p>التهويل والتهوين: أي أنك عند التفكير في نفسك، أو في الآخرين، أو في موقف معين، فإنك تضخم الخصائص السلبية، وتقلل من الخصائص الإيجابية.</p>	<p>التفكير المنظوري: «أسأل نفسك عما إذا كان رأيك دقيقاً بنسبة ١٠٠٪، وما الجوانب الأخرى من الموقف التي لم أنظر إليها؟».</p>
<p>إضفاء الطابع الشخصي على الأمور: أي أنك تميل لربط كل ما يحدث بنفسك، وخصوصاً الأحداث السلبية التي تستحق اللوم عليها، حتى عندما لا يكون خطأك.</p>	<p>موازنة المسؤوليات: أسأل نفسك: «هل أنا مسؤول عن ذلك ١٠٠٪؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، فمن الذي يجب أن يشاركك اللوم؟»، ومن غيرك قد يكون مسؤولاً جزئياً على الأقل؟</p>
<p>التفكير القطبي: أي أنك ترى فئتين فقط للأشخاص والمواقف، فكلهم إما جيّدون وإما سيئون، إما مثاليون وإما معيّبون، إما ناجحون تماماً وإما فاشلون تماماً.</p>	<p>رؤية الظلال الرمادية: أسأل نفسك «هل أنا عادل؟، وهل هناك شيء جيد أو شيء سيء بنسبة ١٠٠٪؟»، وما المزايا التي أفقّر إليها عندما أختار رؤية الأشياء باللونين الأسود والأبيض فقط؟».</p>

أخطاء التفكير المختلة والاستجابات البديلة	
التفكير الكوارثي: أي أنك تعتقد أن مستقبلك سيكون ميؤوساً منه، ومليئاً بالكوارث، دون النظر في النتائج المحتملة الأخرى.	النظر إلى جميع الاحتمالات: أسأل نفسك «ما الذي قد يحدث أيضاً؟»، وما الاحتمالات التي لم أفكر فيها؟ وهل يمكن أن يتحسن موقعي بأي شكل من الأشكال؟».
قراءة الأفكار: أي أنك تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به، دون النظر في الاحتمالات الأخرى.	طلب التوضيح: أسأل نفسك: «هل يمكنني فعلاً معرفة ما يفكر فيه شخص آخر، دون أن يخبرني هذا الشخص؟»، من الواضح أنك لا تستطيع، لذلك إذا كنت تريد توضيحاً، فاستمر واسأل الشخص، أو توقف عن التخمين تماماً.
وضع القواعد الصارمة: أي أن لديك فكرة محددة وثابتة حول كيف يجب أن تكون الأشياء، وتنزع أو تغضب عندما لا تتحقق توقعاتك.	المرونة: أسأل نفسك «كيف يمكنني أن أكون مرناً في هذا الموقف، حتى يكون الجميع أكثر سعادة ورضاً؟ وكيف يمكنني التوصل إلى تسوية عادلة؟».
التفكير الانفعالي: أي أنك تعتقد أن مشاعرك هي أحكام تدور حولك وحول الموقف الذي يحدث.	التفكير العقلاني: أسأل نفسك: «ما الدليل على أن أحكامي صحيحة بنسبة ١٠٠٪؟ وهل هناك تفسير آخر للطريقة التي أشعر بها؟».
الوصم: أي أنك تلصق بنفسك أو بالآخرين أو تجاربتك، اسماً سلبياً أو حكماً، دون النظر إلى كل الحقائق.	عدم إصدار الأحكام: أسأل نفسك: «هل أنا منصف مع نفسي والآخرين والموقف؟»، وما الاحتمالات التي سأستبعدها؟».

هيا بنا نأخذ مثالاً لأخطاء التفكير...

تحدي أخطاء التفكير		
الموقف	متى حدث الموقف؟ وأين كنت؟ ومن شاركك الموقف؟ وماذا حدث؟	- حدث في الساعة ٨ مساءً - رأيت مثيراً في السوق - أنا وصديقي - رأيت مثيراً «امرأة متبرحة».
المشاعر	صف مشاعرك في أثناء الموقف، وقيم شدتها من 0 إلى 10 (0 = أقل شدة، و 10 = أقصى شدة).	- إثارة 8 - رغبة ملحة 7 - خوف 5
الأفكار الآلية	ما الذي كنت تفكر فيه قبل أن تلاحظ الشعور غير السار؟، أو فِيمَ كنت تفكر في أثناء التجربة الانفعالية؟	- أريد أن أمارس الجنس - كما أنا وصديقي نتكلم عن النساء.
خطأ التفكير	تحديد الخطأ العقلي الذي وقعت فيه: التصفية، التعميم، إضفاء الطابع الشخصي.	تحديد الخطأ العقلي الذي وقعت فيه: التصفية، التعميم، إضفاء الطابع الشخصي.
الفكرة أو الاستجابة البديلة	تحدي أسلوب تفكيرك المختل، باستخدام فكرة أو استجابة بديلة.	- ما الدليل عن أن الإثارة صحيحة؟ - هل يوجد أمور أخرى أنظر لها غير المثير؟ وأجيب على نفسي..
إعادة تقييم المشاعر	بعد إيجاد البدائل، أعد تقييم شدة مشاعرك من 0 إلى 10.	- إثارة 5 - رغبة ملحة 4 - خوف 3

تدرب على هذا الجدول يوميا حتى تتمكن من السيطرة على أفكارك....

## مفهوم المتعة

إن المتع التي خلقها الله لا تعد ولا تحصى، فهذه المتع أمامك وخلفك وفوقك وتحتك، هي متع لا تشعر بها.. اجعل تركيزك أن تستمتع بمتع الله التي خلقها، ولا تصب عينك على متعة مؤقتة يتبعها آلام وأحزان وكره للذات، تذكر أنك عندما تستخدم متع الله تشعر بالسعادة الحقيقية طويلة المدى، ولكن عندما تمارس الإدمان تشعر بسعادة وهمية مؤقتة تذهب ويتبعها ألم وندم وحسرة، لذلك تعاقد واتفق مع نفسك أنك من اليوم ستبحث عن متع الله الحلال الجميلة الباعثة للدوبامين، وتبتعد عن أي متعة تضرك وإن كان بها ثوان ممتعة....

### تنقسم المتع لنوعين:

1. المتعة الجسدية: كالسفر و الرياضة والأكل والجنس وغيرها..
  2. المتعة النفسية: كالحب والضحك والحض والغناء وقراءة القرآن وغيرها..
- المعلومات التي نستفيد منها:

1. تعدد أنواع المتع وعدم انحصارها في مشاهدة الإباحية والاستمراء.
2. نعم الله كثيرة في كل مجال تستطيع أن تستمتع بها.
3. المتع الجسدية محدودة، وتتقلب ضدك وتمرضك، أما المتع النفسية غير محدودة؛ والتي أنت بحاجة إليها.
4. امنع نفسك من المتع المضرة، واستمتع بالمتع النافعة.

### خطوات عملية للإستفادة من المتع النافعة «حسب قدرتك»:

1. عليك يومياً أن تحضن أحد أفراد أسرتك، سواء والديك أو إخوانك، أو أي شخص تستطيع أن تعانقه، أو حتى تعانق نفسك، فهذا سيولد لديك مشاعرًا جميلة بسبب إفراز هرمون الإكستوسين.
2. مارس الرياضة يومياً لمدة 10 دقائق: أي نوع من الرياضة، ويفضل

الرياضات المتعبة: كالركض والتمرينات «الكارديو»، حتى يفرز الإندروفين والدوبامين لديك، فإذا أكملت أسبوعين زد وقت التمرين واجعله 15 دقيقة وهكذا.. كل أسبوعين زد الوقت إلى أن تصل إلى الوقت الذي تريده - وهو ساعة يومياً على الأغلب - وليست العبرة بزيادة الوقت، ولكن العبرة بالاستمرارية وكما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل» - أخرجها البخاري ومسلم - يعني كل يوم افعل شيئاً بسيطاً أفضل من ألا تفعل، أو تفعل بحماس في البداية ثم تترك.

3. كُل طعاماً غير صحي: ماذا تقول؟! غير صحي!!! نعم أريدك أن تأكل طعاماً غير صحي مرة كل أسبوع في مطعم تفضله وتجبه مع مشروبك المنعش، ولا تتكلم هنا عن الطعام الصحي، بالعكس نريد الطعام الذي يجلب لك الدوبامين حتى وإن كان غير صحي في البداية، فهذا أفضل من الانتكاسة، ولا تعتمد عليه كحل للهروب من الانتكاسة حتى لا تدمن الطعام في نهاية المطاف، كما قلت لك: «مرة أسبوعياً»؛ إلى أن تصل إلى مرحلة تستطيع فيها التحكم في نفسك وفي إدمانك، وهنا عليك أن تتجه للأكل الصحي، ولكن ليس دائماً، فبعض الأوقات تحتاج إلى جرعة دوبامين من حين لآخر.

4. اضحك مع صديقك أو أي شخص: صدقني ستضحك من قلبك الذي عماءه الإدمان، ستشعر بأثر الضحك عليك وتقول في نفسك: مرت سنوات ولم أضحك مثل هذا الضحك.

5. تنوع الطعام والشراب يومياً: لديك نعم الله من طعام وشراب تناولها واستمتع بها.

6. إذا استطعت أن تسافر في رحلة بعيداً عن المثيرات الجنسية فافعل: ستكون من أجمل الرحلات التي ستسافرها.

7. عليك الاستحمام مرتين يومياً في الصيف، وفي الشتاء مرتين في الأسبوع أو مرة، أو عند الحاجة.

## مفهوم النساء

كلما كان نظام الاعتقاد أكثر انغماساً، كلما زاد اختلالاً، وزادت احتمالية الانتكاسة، ويشمل نمط المدمن من القهر الإباحي بأنواعه، بداية من التحسس النفسي، ثم دخوله لمنطقة الحظر، أو الإثارة، ثم انتكاسته.. لذا يجب على جميع المدمنين تغيير معتقداتهم الرئيسة عن المرأة من أجل استعادة تفكيرهم الصحيح.

المعتقدات الصحيحة	معتقدات المدمن
إن النساء لم يُخلقن للجنس فقط، ولكن لديهن أهداف ومسؤوليات تجاه أنفسهن والمجتمع، فمثلاً: الأم لديها مسؤوليات تجاه أولادها في تربيتهن وتدريسهم وتعليمهم وغسل ملابسهم وتنظيف المنزل وتحضير الطعام، والأخت لديها مسؤولية تجاه والديها في برهم وفي دراستها وتعليمها وفي مشاكلها خاصة، والمشاكل التي تصيبها نتيجة الدورة الشهرية.. فالمرأة أو البنت تتألم من هذه التقلبات فيصيبها الاكتئاب مرة ويصيبها التعب والمغص والآلام.	إن المرأة خلقت للجنس فقط.
إن النساء لديهن منغصات، مثل الأمراض بأنواعها والحيض والنفاس، وغيرها من المشاكل الجسدية والنفسية، فالمرأة تعتبر أكثر عرضة للمشاكل النفسية.	إن النساء ليس بهن أية عيوب.
إن النساء في حاجة إلى العاطفة، وليس الجنس كما تظهرها الأفلام.. المرأة تحب الكلام الجميل، فالمرأة تستثار بالسمع وتحب الكلام الجميل أكثر من العلاقة الجنسية ذاتها.	إن المرأة تعشق الجنس.

<p>إن المرأة هي أمك، أختك، عممتك، خالتك، بدلاً من أن تنظر للمرأة من الناحية الجنسية، انظر لها على أنها بشر تعاني مثلك، وتألّم مثلك، وتخزن مثلك، وتفرح مثلك.. لكنها لا تستثار مثلك؛ لماذا؟ لأن الشهوة التي التي تعاني منها ليست شهوة طبيعية، بل هي شهوة مرضية، نعم أنت تعاني من شهوة مرضية وليست طبيعية، الشهوة الطبيعية لا تستثار مثل ما تستثار أنت!</p>	<p>ليت النساء مثل ممثلات الأفلام الإباحية.</p>
--	--

راجع وردد هذه العبارات يومياً وستلاحظ تغيير على مدار الوقت...  
جدول توضيحي للشهوة المرضية و الشهوة الطبيعية:

الشهوة الطبيعية	الشهوة المرضية
لا تستثار كثيراً.	تستثار بأقل شيء، مثلاً: عندما ترى إصبع امرأة.
تتحكم بها.	لا تتحكم بها.
لا تلقي لها بالاً، ولا تركز معها.	تلقي لها البال وترتكز معها.
استمتاع طبيعي ويزداد سعادة.	استمتاع زائد عن الحد وينقلب إلى ندم.
لا تتوقف حياتك عليها؛ وتفعل ما تريده.	تتوقف حياتك عليها؛ لا بد أن تفعلها قبل أي شيء.
لا تسيطر على تفكيرك.	تسيطر على تفكيرك.
تأتي مرتين أو ثلاث أسبوعياً.	تأتي يومياً.

لاحظنا الفرق بين الشهوة المرضية والشهوة الطبيعية، وكيف أن الشهوة الطبيعية الحقيقية لا تستثار بسرعة كما الشهوة المرضية، وهذا يعكس أن

## • الإدمان الخفي •

الإدمان تربطه شهوة مرضية وليست حقيقية، والسؤال هنا: متى ستظهر الشهوة الطبيعية؟ هي تختلف على حسب حالة كل شخص، ومدة الإدمان.. لكن في حدود 9 أسابيع أو أقل، إلى 12 أسبوعاً فأكثر ستبدأ في الظهور وربما أقل.

## مفهوم الجنس

لنكن واضحين؛ فرط الجنس بمتعة الجنس أو متعة الكثير من الجنس. فرط الجنس لا يقتصر فقط على التفكير في الجنس كثيراً، بل هو السعي الحثيث وراء المتعة الجنسية، ويعتقد العلماء أن فرط النشاط الجنسي يمكن أن يحدث يكون ناجماً عن مجموعة متنوعة من العوامل، مثل: الاضطرابات الشخصية والجنسية، والإدمان أو اضطراب الوسواس القهري، أو مشكلات التحكم في الانفعالات، أو إساءات الماضي. غالباً ما يستخدم الشخص المدمن للجنس المتعة الجنسية كطريقة للعثور على الاستقرار العاطفي، وكتبت إحدى ممثلات الإباحية قائلة: «كانت الإباحية مجرد امتداد لانكسار أعمق ناجم عن اعتداء جنسي مبكر، ووابل من العلاقات المسيئة، كنت مدمنة علاقات، وبعد الكثير منها وصلت للحضيض لأن الانفصال كان صعباً علي».

### مفهوم الجنس (حقائق عن الجنس):

1. إن الجنس متعة بكافي المتع التي خلقها الله؛ كالطعام والشراب، وليست بالمتعة الخارقة التي تصورها لك الأفلام الإباحية؛ لماذا؟ لأن لها مدة معينة وتنتهي، فالرجل الذي يمارس الجنس مع زوجته لا يمارس الساعات كما تصورها الأفلام، ولكن مدة الممارسة تكون بسيطة دقائق معدودة وهذا ما سنتطرق إليه في خدع الإباحية.
2. أريدك أن تعرف أنه مهما اختلفت أشكال النساء «الجميلات» الآتي تصورهن الإباحية، ستظل النتيجة كما هي، كما كل مره تفعلها وتمارس «الاستمنا»، النتيجة ستظل كما هي.. فالأفضل حفظ السائل المنوي داخل الجسم للاستفادة به، أو التخلص من الزائد بالإحتلام الذي سخره الله لك بلا إباحية.
3. إن الجنس هو عملية تبادل أرواح بين شخصين، يجباً بعضهما البعض، ويحترما بعضهما البعض، ويقدرنا بعضهما البعض، ويتعامل كل مع الآخر بمودة ورحمة وعطف، دون إيذاء للجنس الآخر، فضلاً عن أنها ليست عملية ميكانيكية كما تصورها الإباحية.

4. الرغبة الجنسية تكون للاستمتاع والهدوء: لا بد أن يتم معاملة المشاعر الجنسية بدلاً من أن تكون ملحة وطارئة كما تصورها الأفلام بشكل حيواني؛ يجب العمل على أن تحافظ بها على الاستمتاع والاسترخاء الذهني والعصبي، بعكس الضغط والسرعة كما هو الحال في الأفلام الإباحية.
5. الجنس معاشره امرأة «حلال» جنسياً، رغبة في القرب منك جنسياً: لا ينبغي أن تكون الرغبة الجنسية لأي شخص آخر غير زوجتك، ولا يجوز أن تنظر إلى امرأة تعرض جسدها لكل الناس وهي بعيدة كل البعد عنك.
6. أي علاقة جنسية تخلو من مشاعر الأمان هي غير مريحة: يجب أن تكون هناك معاملة مختلفة للمشاعر الجنسية، بدلاً من أن تكون ملحة وطارئة، كما يجب أن تحوي الاستمتاع والراحة والابتعاد عن أي شيء يسبب عدم الأمان، ففي الأفلام الإباحية لا يوجد راحة، ولا يوجد أمان، ولا يوجد حب؛ وإنما سيطرة حيوانية وقوة غاشمة.
7. العملية الجنسية هي ارتقاء بالجسد والنفس.
8. أن يكون في العلاقة الجنسية شروط نفسية: ليست الشروط الديناميكية كما في الأفلام الإباحية.. ونقصد هنا أن يكون الطرفين في حالة رضا وراحة وسعادة وأمان وطمأنينة.
9. تجنب أية ضغوطات للانتكاسة او العملية الجنسية.

انتبه: إن ممارسة الجنس مع الزوجة في حالة ضغط وتعب يمكن أن يسبب إدمان الجنس!

## تقنية التعرض العلاجية

تساعد التقنية على مواجهة المثيرات، بسبب وجود خبرة مسبقة في العقل قبل التعرض لها، وتجعلك لا تتأثر كما يحدث في حالة الاستثارة الطبيعية، إن التقنية بمثابة العمود الفقري لفترة في التعافي، وتستمر إلى نهاية العمر.

### وتنقسم التقنية للحالتين..

الأولى: الحالة الطبيعية (وهي الحالة التي تكون بها غير مثار وتمارس حياتك بشكل طبيعي): ومهمتها هنا مساعدتك على تهيئة نفسك قبل مواجهة المثيرات، لتصبح مستعداً عندما تواجه أي مثير، ولا تتأثر كما كنت تتأثر من قبل.

### طريقة التطبيق:

1. أغمض عينيك أو ضعها بالطريقة التي تتاسبك سواء أغمضت عينك أو فتحتها.
2. تخيل شيئاً يسبب لك بعض الإثارة البسيطة، كدخولك الغرفة التي تنتكس بها ولا تتخيل مشهداً إباحياً، انتبه هنا!.. تخيل شيئاً يسبب لك بعض الإثارة وليس مشهداً إباحياً، مثال: (تخيل غرفة نومك وأنت ذاهب إليها.. تخيل الهاتف الذكي، أو الحاسوب الذي تمسكه في الغرفة لكن لا تتخيل المشهد الإباحي.. تخيل أكثر موقف يسبب لك بعض الإثارة قبل دخولك للمشهد).
3. عندما تلاحظ زيادة في سرعة ضربات قلبك، وتصبح متوتراً بسبب هذه الإثارة البسيطة؛ تبدأ في عمل التنفس ويكون كالتالي: شهيقي بطيء، وتعد 10 ثوان، ثم كتم النفس 5 ثوان، ثم زفير بطيء وتعد 10 ثوان...
4. تكرر عملية التنفس 10 مرات، إلى أن تصبح بحالة جيدة من الاسترخاء والوعي.

5. تجهز المحفزات والمرهبات التي كتبتها، ولا بد أن لا تقل عن 20 محفزاً، و 20 مرهباً، وكلما كثرت يكون هذا أفضل بكثير، (المحفزات هي الأشياء التي تريد أن تتعافى من أجلها: سأتعافى لكي أنجح في حياتي.. سأتعافى لكي أكون إنساناً صالحاً ومصالحاً أعتمد على نفسي... إلخ)، والأفضل أن تكون أكثر وضوحاً، وأما المرهبات، فهي الأشياء التي ضرتك من الإدمان: (الإدمان دمر شخصيتي وأصبحت ضعيف الشخصية.. مهمل في نفسي.. بليد المشاعر.. كسول... إلخ). واذكر تفاصيل عن كل واحدة من المحفزات والمرهبات.

6. ابدأ بقراءة المرهبات بصوت عال وقرأها بتمعن، وتأمل كل كلمة، وكيف أثرت على حياتك، وابك حيال هذه الأضرار، هذه أهم نقطة، وهي التأثر والبكاء من المرهبات.

7. ثم اقرأ المحفزات التي إذا تخلصت من الإدمان ستكتسبها، وقرأها بصوت عال.

الحالة الثانية: الإثارة الجنسية (وهي الحالة التي تكون بها مستثاراً جنسياً، ولا تستطيع التحكم في نفسك)، ومهمتنا هنا.. تخفيف لك هذه الإثارة الجارحة، ليصبح شيئاً طبيعياً، حتى إذا تأثرت لا تتأثر بالشكل المبالغ فيه، والتي تؤدي لانتكاستك، وهي أن تكون في حالة الإثارة الجنسية، ومثارا وتبدأ مباشرة في عمل التقنية بدون أن تفعل الخطوة 1، 2، وتبدأ مباشرة من رقم 3.

لمزيد حول شرح تقنية التعرض العلاجية الرجاء الدخول على قناة اليوتيوب الخاصة بي باسم (عبد الرحمن شريف / معالج نفسي) وكتابة تقنية التعرض العلاجية يوجد شرح عملي لطريقة التطبيق.

## مدة العلاج

### ما مدة علاج الإدمان؟

إن مدة علاج الإدمان مسألة مختلفة بين العلماء، فمنهم من قال من ستة أشهر إلى سنة، ومنهم من قال سنتين ومنهم من قال ثلاث سنوات!

إن انخراط الفاصل في العلاج هو مدى دافعية المدمن في العلاج، وكلما كانت دافعيته أكبر كلما وصل لمرحلة التعافي بشكل أسرع، فالشخص مرتفع الدافعية ويمارس تعافيه يومياً سيصل للتعافي خلال سنة، والشخص متوسط الدافعية، ويمارس تعافيه مرات في الأسبوع سيحتاج من سنة إلى سنتين تقل أو تزيد، والشخص قليل الدافعية يحتاج لوقت أكثر يصل إلى ثلاث سنوات أو أكثر، لذلك إن مرحلة العلاج تحتاج إلى الصبر الشديد والوعي حتى لا يرجع المدمن لإدمانه، وعليه أن يكون المدمن الذي يريد التعافي بالدافعية العالية وأن يتخذ الخطوات العلاجية الصحيحة.. يلجأ للطبيب النفسي في علاج الأعراض النفسية، ويلجأ للجلسات النفسية مع المعالج النفسي.. ولا يلجأ لأي مجتمع آخر حتى لا يضيع وقته وعمره وجهده بدون فائدة حقيقية، وهو يبحث عن التعافي.

التعافي اليومي = تعافي أسرع

## العادات الصحية (الأكل والشرب والراحة)

### الاهتمام بالطعام والشرب والراحة:

إن الاهتمام بالطعام وشرب الماء والراحة والنوم من الأمور الأساسية في التعافي، فبداية من اليوم: تعاقد مع نفسك أنك ستتهم بالأكل والشرب والراحة ولن تتنازل عنهم، ولكن السؤال لماذا تهتم بهم؟

إن الاهتمام بالأكل والشرب والراحة هي أمور أساسية للجسم، وهو بحاجة لها وغالباً تأتي الانتكاسة بسبب الخلل في الأكل والشرب أو الراحة والنوم.

### فلاحظ الذي ينتكس لديه مشكلة من إحدى ثلاث:

- في الطعام: أما أنه لم يأكل بشكل جيد أو بشكل زائد عن الحد، وكلاهما خطأ، فالواجب هو التوسط في الأكل بلا زيادة ولا نقصان، لأن الزيادة في الأكل سترفع الشهوة، وعدم الأكل بشكل جيد سيعمل على سيطرة توترك، فالأفضل التوازن في الأكل، ولا أقصد هنا الطعام الصحي لا لا! كل الطعام المتوفر لديك، وإذا جعلته صحياً يكون أفضل.
- عدم شرب الماء بشكل جيد: في حالة شرب الماء ينصح بلترين يومياً ما لم يكن لديك مشكلة صحية، والأفضل استشارة الطبيب إذا كان لديك أي مشكلة صحية، لأن اكتفاء الجسم بالماء يساعد على مواجهة الأعراض الانسحابية، ويزيد التركيز مما يقلل من سيطرة الأفكار الجنسية عليك.
- في حالة عدم أخذ راحة أو نوم: أقول لك كلما أحسست بتعب حقيقي، اذهب واسترح قليلاً، وإذا استدعى الأمر لأن تنام في أي مكان افعل، استرح مباشرة ولا تثبت لنفسك أنك قوي، خاصة في أول فترة للتعافي تحتاج لأن ترتاح جيداً، لأن النوم والراحة يساعدان على تسحين المسارات العصبية في الدماغ، وهذا سينعكس عليك وتصبح في أحسن حالاتك وأن النوم سيجعلك كذلك تسيطر على انفعالاتك.

## تنظيم المشاعر

مهارات تنظيم المشاعر، أو الانفعالات، أو الوجدان..  
«شعاري أن أحتفظ بتوازي واتزاني العقلي - الانفعالي حتى أصبح حكيماً  
وإنساناً»

### تكنن الاجابة في الآتي:

1. لتهدةة الجسم (البدن)، لأن التفكير (العقل) الانفعالي الشديد يؤدي إلى الشعور بالضغط الشديد (المرتفع) ، (من قبيل انتفاض القلب، وسرعة التنفس، والشد العضلي.. إلخ...).
2. لتهدةة السلوك وتعديله، لأن الانفعالات، والمشاعر الحادة تؤدي إلى اتخاذ قرارات انفعالية خاطئة، واختيار بدائل للحل خاطئة وحادة (الأمر الذي يجعلنا نتحسر على ما فعلناه، وتقل ثققتنا في أنفسنا وفعاليتنا الذاتية، الأمر الذي يؤدي الي ضعف توكيد الذات وانخفاض تقدير الذات واحترمها وتوقيرها).
3. ولأن العقل الحكيم من السهل عليه ان يجد الحلول الملائمة الواقعية، في حين أن العقل الانفعالي يمكن أن يوقف أو - على الأقل - يربك التفكير الحدسي، والمبدع، والمرن، ويجعله لا يحترم القيم.
4. ولأن هذه المهارات تجعلنا أشد تأثيراً في الآخرين، وفي أنفسنا عند تحقيق ما نريده من اهداف، بينما العقل الانفعالي يجعلنا نبعد تماماً عن تحقيق أهدافنا، ويشتتنا عن كل السبل التي لها علاقة بهذه الأهداف، ويجعلنا ننفذ كل ما يريده الآخرون من دون اى تساؤل أو إيضاح أو استفسار.
5. ولأن هذه المهارات تزيد من احترام الذات وتوقيرها وتقديرها، كما أن البحث عن حلول للمشكلات التي تواجهنا بهدوء واتزان، ولا إفراط ولا

تفريط، يؤدي بنا حتماً إلى الشعور بالفخر بأنفسنا، ويزداد احترامنا لذواتنا ولقيمنا، ويورثنا الحكمة الأمر الذي يجعل الآخرين اشد إعجاباً واحتراماً لنا.

### القاعدة الأولى

(كيف أنظر للمشاعر والانفعالات والوجدان والعواطف بشكل صحي؟)

يجب أن نتعامل مع مشاعرنا وانفعالاتنا على هذا النحو:

1. إنها لا جيدة ولا سيئة، ولا صواب أو خطأ، لأن المشاعر هي التي تجعلك إنساناً وليس جماداً، إنها موجودة - شئت أم أبيت - إننا نحكم على مشاعرنا وانفعالاتنا طبقاً لمساعدتها لنا في تحقيق أهدافنا المشروعة والأخلاقية.
2. إن هناك فرقاً بين أن يكون لديك مشاعر أو وجدان، وأن تفعل شيئاً أو تصرفاً ما يؤثر عليه بحيث يخرج عن مساره، أنت السبب في انحراف وجدانك ومشاعرك فتتحول إلى انفعالات ضارة .
3. انظر إلى مشاعرك وانفعالاتك كونها ليست نهاية الكون، لأنه من السهل التحكم فيها، ولا توجد أية مشكلات حول ما تشعر به أبداً، لأنها في نهاية المطاف ستمحي، ويحل محلها مشاعر وانفعالات أخرى أسوأ أو أفضل، يتوقف الأمر على معالجتك لها.
4. عندما تنور المشاعر والانفعالات بشدة، ستعجز عن السيطرة عليها، كل ما تحتاج إليه أن تتعلم كيف تنظمها، وكيف تدركها بشكل واقعي، وكيف تفهمها، وكيف تسيطر عليها وتتحكم فيها.
5. المشاعر والانفعالات ليست حقائق راسخة لا تقبل التغيير، بل هي أشد مكونات النفس البشرية قابلية للتنظيم والتغيير، ولكن للأسف أنت تراها كأنها حقائق لا تقبل التغيير في موقف واحد فقط، وإذا اعتقدت في ذلك، وإذا اجتاحتك بقوة شديدة بحيث تعجز عن السيطرة عليها أو التحكم فيها.

6. لن تستطيع التخلص من انفعالاتك أبدا ما دمت حيا، لأنها تقوم بوظائف بقائية شديدة الأهمية، فكن مستعدا دائما لتقبلها كما هي من دون تزييف أو نفاق، وتعلم كيف تتحكم فيها وتوجهه لخدمة أهدافك، وأهداف مجتمعك.

### أنواع الانفعالات الرئيسة:

(الغضب - الخوف - الحزن - السرور - الحب - الاشمئزاز - النجل - الدهشة)  
لديك ثمانية انفعالات أولية أو أساسية، وأنت تولد بها كاستعدادات منتشرة في دماغك في شكل وصلات عصبية تتفاعل مع شبكات ونواقل وهرمونات دماغية، وتتسبب هذه الوصلات العصبية بالتفاعل مع النواقل العصبية من ناحية، والأحداث البيئية بمعناها الواسع من ناحية أخرى كالإدمان، في جعل جسمك يستجيب بطرق محددة، كما أنها إذا هاجت واثارت تجعلك تصدر اندفاعات لغوية ولفظية وحركية، تسبب لك وللآخرين أذى وألوانا من الخسارة الاجتماعية وغير الاجتماعية الشديدة، وهذا ما يحتم علينا تعليمك طرقا عديدة للتحكم فيها والسيطرة عليها.

### وفيما يلي قائمة بهذه الانفعالات الرئيسة:

1. الغضب
2. الحزن أو الكدر
3. السرور أو الفرح أو الابتهاج
4. الخشية أو الخوف
5. النفور والتقرز أو الاشمئزاز
6. الشعور بالذنب أو الحياء أو النجل أو الخزي والعار
7. الحب والاهتمام أو التشوق أو الفضول
8. الدهشة أو الاستغراب

و تنبتق جميع المشاعر والانفعالات الأخرى المركبة، كالحب والكراهية ، والغبطة و الحبور ، و الغيرة والحقد، والحسد، والضغينة، والغل، والقلق ، والكآبة إلخ... من تفاعل اثنين او اكثر من الانفعالات الثمانية الرئيسة، أحيانا ما ينشأ لدينا انفعالات ثانوية عندما يصدر انفعال استجابة لانفعال آخر، لم يكن في حسابنا أبدا، وقد تستغرب كيف صدر منك، ونحن نتعلم ونكتسب كل هذه الانفعالات المركبة من الحياة الاجتماعية، ومن أمثلة الانفعالات الثانوية الآتي:

■ شعورك بالخجل أو الخزي عندما ينتابك انفعال الغضب بلا مبرر ولا مسوغ.

■ شعورك بالغضب عندما يحتاجك انفعالات الخجل والخزي في موقف لا يدعو للخجل (أو عندما تؤذي مشاعر الآخرين بلا مبرر).

■ شعورك بالخوف عندما يحتاجك الغضب (تشعر بالخوف من أنك بسبب ثورة غضبك قد تتعرض لعقاب شديد، خاصة إذا كان طرف التفاعل الآخر مركز سلطة كالأب أو المدرس أو المشرف).

هذه الانفعالات الثانوية والمركبة لا تتسلل لأدمغتنا وعقولنا، لأنها يتم تعلمها والتحكم فيها من أسرنا والثقافة السائدة ، ومن تقليد الآخرين.. (إن من يتحكم في انفعالاته هو الشخص الحكيم الذي يأسر قلوب الآخرين، وهو المدمن المتعافي، وهو الأب الحاني، وهو المدير الناجح)، وعندما تشعر بانفعال ثانوي، وتريد أن تكتشفه من أوجاعك واستجاباتك التي شكلها الانفعال الأساس، وعندما تكتشفه وتدركه بوعي يمكنك السيطرة عليهما معا، والتحكم فيهما.

## القاعدة الثانية

السؤال التالي: كيف تساعدنا انفعالاتنا ومشاعرنا في تحقيق أهدافنا، وكيف تعوقنا وتمرضنا وتفسد حياتنا وتجعلنا ندمن؟  
وظائف الانفعالات:

للمشاعر والانفعالات ثلاث وظائف، إذا تحققت فهي تساعدنا، وإذا غابت وتعوقت، فهي قد تمرضنا وتجعلنا ندمن وتوقف مسيرتنا، وقد تمنعنا من تحقيق أهدافنا، وتدمير علاقاتنا وحياتنا الاجتماعية، وقد يما قالوا: يعرف الشيء بضده.

الوظائف الثلاث للانفعالات هي (1) التواصل الحكيم (العقل والدفء) و (2) الدافعية و (3) المصدقية الواقعية. وفيما يلي تفصيل ما أوجزناه:

### التواصل (1)

- مشاعرنا وانفعالاتنا تجعل تواصلنا حكيما وأشد قوة وتأثيرا عن طريق ما يبدو على وجوهنا من مشاعر وما ينعكس في نغماتنا الصوتية، ودرجة حدة الصوت، وما تتخذه أجسامنا من أوضاع، وما يتشكل على جسمنا من ملامح، وغالبا ما يخبرنا الآخرون بما نحن فيه من انفعالات، حتى إذا ما حاولنا إخفاءها.
- كما أن مشاعرنا وانفعالاتنا تؤثر إيجابيا أو سلبيا على التواصل غير اللفظي، وبشكل أسرع من تأثيرها على التواصل اللفظي، فإذا ما أردنا أن نتحدث بحذر، فأننا يمكننا فعل ذلك باستخدام ملامح الوجه والعينين وأوضاعنا الجسمية، ولن نكون بأية حاجة لتقديم شرح أو تفسير مستفيض لأي شخص.

الدافعية (2)

- تجربنا المشاعر والانفعالات بما يجب أن "نفعله الآن"، على ان نظل في حالة من التركيز، كما أنها تعطينا الدافعية بهدف تغيير المواقف إلى الأفضل، أو نقوم بتغييرها لتحقيق أهدافنا.
- وتوفر لنا المشاعر والانفعالات الوقت اللازم لنا للتعامل مع المواقف المهمة، وتجبرنا بأنه من الصعب عليك مواصلة التفكير في كل شيء بل يجب التركيز على ما هو مهم وخطير في كل لحظة (فأنت ليس مطلوباً منك أن تواصل الجري بسرعة خوفاً من كلب مسعور، بل يجب عليك الجري واتخاذ قرار لتنجو منا بأسرع وقت ممكن، وإلا ستعرض نفسك للأذى الذي قد يكون مميتاً).
- وتساعدنا الانفعالات القوية في التغلب على العقبات - سواء نتغلب على أفكارنا الخاطئة في عقولنا أو نتغلب عليها في البيئة التي تحيط بنا ومن حولنا (كالأم التي تتدفع لتنجي أطفالها في الوقت الذي تعرض نفسها فيه للتضحية داخل النيران، وأمام أسد طائش، أو بين السيارات والمركبات، كذلك الشخص الذي يعبر عن رأيه أمام رمز كبير من رموز السلطة بغضب شديد بسبب ظلمه، الأمر الذي يعرضه لعقوبة شديدة).

(3) المصدقية

• المشاعر والانفعالات، قد تكون هي ذاتها معلومات عن الموقف وحوله، لأنها تشكل نوعاً من التفكير الفطري الذي يساعدنا على اكتشاف معلومات غير متاحة عما يحدث في معظم أجهزة الجسم. إن الانفعالات والمشاعر ماهي الا علامات أو مصادر للتحذير على حدوث خطر محرق أو توقع حدوث شيء ضار، أو توقع المرور بخبرة ممتعة أو سارة.

• إذا بلغت المشاعر والانفعالات ذروتها من حيث الشدة أو الحدة أو المقدار، فإننا قد نتعامل معها على أنها حقائق لا تقبل التغيير، وإننا على صواب فيما نقوله أو نفعله دائماً. كذلك يترتب عليها في هذه الحالة قرارات خاطئة جداً، ولذلك يجب علينا ألا نتخذ قراراً في ظل الغضب الشديد أو السرور الحاد.

(4) استجاباتنا الفريدة

إن الانفعالات الثمانية الرئيسة هي سبب صدور استجاباتنا وإرجاعنا لدى الإنسان والقردة كذلك. وبطريقة ما تبين أن جميع الكائنات الحية والثدييات تشعر وتتفاعل بالطريقة نفسها التي يشعر بها الإنسان، وتكشف عن امتلاكها للانفعالات الأساسية ذاتها، ومع ذلك فإن كل فرد منا يعد متفرداً في هذا الأمر؛ فأنت إذا غضبت مثلاً، يحدث شد عضلي في جزء ما من أجزاء جسمك، فهل لاحظت ذلك أو تأملتته؟ فأين شعرت بالشد بشكل أكثر حدة؟ وما الجزء في جسمك الذي تكرر فيه حدوث الشد العضلي أو العصبي أو النفسي؟ إن أجبت على هذين السؤالين، فسيكون تعبيرك عن هذا الشد تعبيراً متفرداً. كما أن هناك فروقاً بيننا في الأماكن والأجزاء من الجسم التي ينتابها

الشد عندما نغضب، فبعضنا يشعر به في صدره، والآخر في معدته، والثالث في عضلات وجهه، والرابع في ساقيه وهكذا، فعلا إنها حقا استجابات متفردة.

إن الذي يدفعك لإصدار فعل أو سلوك محدد (كالإدمان) هو انفعال محدد سار أو ضار، وهو يشكل جزء من حياتك الطبيعية سواء أكنت تعرف نمط هذا الانفعال أم لا، وهذا هو جوهر العلاقة بين الانفعال والدافعية من ناحية، وبين الانفعال والسلوك التي تصدره من ناحية أخرى، فأنت -مثلا- إذا ابتابك الضجر أو الملل (وتجمع داخلك ما يشبه القلق)، ستنتقل محاولا التغيير والتجديد، والبحث عن مصادر أخرى للمتعة والحبور والسرور كالإدمان، وربما تتوقع إقبالك على فترة من المزاج السيء.

إن اندفاعاتك التي تحدث بسبب اجتياحك انفعال معين لا تشبه أبدا اندفاعات شخص آخر على الرغم من أن الانفعال واحد، فأحدنا قد يتجنب التفاعل مع الآخرين إذا ابتابه انفعال الخجل والخزي، وآخر قد يتصرف بحمق وغضب شديد، وثالث قد يبكي ويكتئب. وفي هذه الفترة من البرنامج، سنحاول اكتشاف انفعالاتك الخاصة الفردية، وأرجاعك المتفردة ردا عليها. وسنطلب منك أن تهدي من إرجاعك وتصرفاتك وتفكيرك الانفعالي، لأنه يصيب الثلاثة والصحة النفسية والبدنية في مقتل. وسنحاول أن نكون مخبرين وتجريبيين لاكتشاف ما تشعر به في جسمك عندما تخبر كل انفعال من الانفعالات الأساسية أو المركبة أو الثانوية، وسنسألك عن المعلومات التي يمكن أن يقدمها وجهك وادمانك وجسمك للآخرين عندما تشعر بانفعال ما، وما الاندفاعات المتوقع صدورها عنك إذا عانيت من انفعال قوي وشديد. كذلك يجب أن تعلم أنك ستقوم بإنجاز كثير من الواجبات المنزلية التي ستساعدك على التحكم في انفعالاتك الشديدة، لأن معظم انفعالاتك وأرجاعك وتفكيرك الانفعالي الذي لا يمكن تعديله قد يسبب لك اضطرابات عديدة كالإدمان، كما قد يسبب لك كثيرا من المشكلات، كذلك قد نعلمك انفعالات لم تكن قد تعلمتها لأنها مفيدة ولها قيمة بقاءية، وسنعلمك طرقا عديدة لتقليل الانفعالات الحادة وربما تغييرها إلى انفعالات سارة ومفيدة.

## تسمية الانفعالات أو المشاعر

هناك كلمات عديدة يمكنك ان تصف بها انفعالاتك الثمانية الأساسية، كل كلمة تكون مشبعة بجزء قليل من أحد جوانب الانفعال، وربما تفضل هذا الجانب أو ترفضه. وكلما كان لديك المزيد من الكلمات المرتبطة بانفعال ما، تستطيع بسهولة شديدة وصف خبراتك الانفعالية. اقرأ هذه القائمة من الكلمات، ثم اكتب أمام كل كلمة الكلمة التي تكافئها أو تضاهيها، أو تنتطق عليها من الكلمات الدالة على الانفعالات الثمانية.. وإذا عجزت عن اختيار الكلمة الصحيحة، نحن أفضل تخمين اعتمادا على ما أحدثته قراءتك للكلمة من خبرات انفعالية، احفظها ومارسها في يومك...

م	الانفعالات الرئيسة	المرادف من التعبيرات
1	العصبية	الغضب
2	الذعر أو الهلع أو الفزع	خشية أو خوف
3	مكتئب	حزن أو كدر
4	سعيد او مستثار	متعة أو فرح أو سرور
5	عقلية ذات طابع متحمس وتواق	تشوق أو اهتمام أو فضول
6	يتفزز	اشمئزاز
7	متهيج	غضب أو عصبية
8	يغط في مزاج كئيب	حزن أو كدر
9	ممتع	فرح أو سرور أو متعة
10	شيء مقرف	اشمئزاز أو مقرف
11	يغيظ أو يغضب	غضب
12	مزعج	مقزز أو مشمئز أو مقرف

## الإدمان الخفي

13	محتاج أو شديد الغضب	غضب
14	حزن	كدر أو حزن
15	يأس وقنوط	حزن أو كدر
16	متهور أو يسبب الدوار	دهشة أو ذهول
17	تملهل	قلق أو خشية أو خوف
18	خشية	خشية أو خوف أو رهاب
19	فرحان أو مبتهج	سرور أو مريح أو فرح أو غبطة أو حبور أو متعة
20	يأس أو تعيس	حزن أو كدر أو بؤس

فعالية الانفعالات والطريقة التي تؤثر علينا بها..



## مشاهدة ووصف الانفعالات

1. حدد أسماء مشاعرك أو انفعالاتك الأساسية (أي ما أسماء انفعالاتك الأساسية) ..

الدهشة ..... الغضب ..... النجمل (الحياء) ..... الشغف  
والاهتمام ..... الخوف أو الخشية .....  
التقزز والاشمئزاز ..... السرور أو المرح أو الفرح أو المت  
عة ..... الحزن أو الأسى أو الحسرة .....

- الآن رتب شدة كل انفعال منها، وفقا لما تشعر به، من صفر إلى عشرة.

.....  
.....  
.....  
.....

2. ما الذي يحدث في البيئة من تغيير مستمر (الحدث المحفز أو المحرض أو المنشط) عندما ينتابك أو يجتاحك هذا الانفعال أو الشعور؟

.....  
.....  
.....  
.....

3. ما المعتقدات الخاطئة، والافتراضات السيئة، والخرافات الذهنية، التي يروج بها عقلك حول هذا الانفعال أو حول هذا الموقف؟ وما الذي تقوله لنفسك من حوارات حول هذا الانفعال؟

.....  
.....  
.....

4. ما الأحاسيس التي شعرت بحدوثها في جسمك عندما عانيت من هذا الانفعال؟ (راقب طريقة تنفسك وعلق عليها ببعض العبارات، وما معدل ضربات قلبك، وما المتغيرات التي طرأت على وجهك.. وفي أحشائك وأمعائك وصدرك.. وساقيك.. وفي الرقبة والراس والدماغ.. وفي العضلات.. إلخ..).

5. ما لغة بدنك التي واكبت أو نتجت عن هذا الانفعال (كوضع الجسم، والتعبيرات الوجهية، والملامح والإشارات والحركات والإيماءات التي صدرت عن الجسم)؟ ما الذي يفكر فيه الآخرون أو ما الذي سيقولون عنك إذا ما عادوا إلى الماضي ثم رأوك على ما أنت عليه الآن؟

6. ما الذي ستقوم به من خطط وأفعال ضرورية للتعامل مع هذا الانفعال؟ وما الذي تحب أن تفعله عند التعامل مع هذا الموقف أو الانفعال؟ (التذكر، ستظل مرتبطاً ولصيقاً بتفكيرك الانفعالي)؟

7. وهل لديك خططاً وأنماطاً أخرى من السلوكيات أو الأفعال والتصرفات الأشد فعالية وكفاءة في التعامل مع هذه الانفعالات؟ وإذا كان كذلك فما هي هذه الخطط وأنماط السلوك؟

8. وما تأثير أو نتائج تصرفاتك وخططك على اندفاعاتك الانفعالية؟ وهل لديك إصرار على تحقيق أهدافك؟ أم تبعد وتصرف عنها كلما انتابتك هذه الاندفاعات الانفعالية؟

## الإدمان الخفي

9. وما نتائج خططك وسلوكك الماهر في تغيير انفعالاتك؟ (حدد الحجج المؤيدة والمعارضة لهذه النتائج)؟

كرر هذا التدريب يوميا الى أن تتمكن من التعرف على مشاعرك و السيطرة عليها... دعنا نذهب بعيدا عن المعاناة الانفعالية: تأمل انفعالك الراهن بتعقل وإمعان

شاهد وراقب انفعالاتك ومشاعرك قم بتسجيل ما يحتاجك منها. ارجع خطوة للوراء. اعلم أنك قد تصبح مضطربا ما بسبب الانفعال.
حدد خبرتك بالانفعال كاملة. إنه يشبه الموجة ، ييجئ ويذهب. حاول ان لا تعوق الانفعال ولا تجعله يحتاجك بشدة. حاول ان لا تدفع الانفعال بعيد عنك حتى لا يزيد لكن ، سيطر عليه. لا تحاول أن تحتفظ بالانفعال حولك وداخلك. لا تحاول أن تزيد من حدة الانفعال. كن مشاهدا حقيقا لحركة الانفعال.
تذكر انك لست الانفعال ولا مرادفا له لا نتصرف بناء على الاحساس بأن هناك ضرورة ملحة. تذكر متى يكون عليك ان تشعر انك في حالة انفعالية مختلفة. صف انفعالك بأن تقول : "لدي مشاعر ب..... أفضل من قولك أنا .. لاحظ وراقب مشاعرك الاخرى التي تشعر بها في الوقت نفسه كأنفعال قوي.

غير انفعالاتك عن طريق إصدار افعال مضادة لانفعالاتك الراهنة

قم بممارسة التوقع لكي تعايش انفعالك وتجه  
لا تحكم على انفعالاتك.  
تدرب على قبول وتقبل لانفعالاتك والرضا.  
تقبل انفعالاتك كجزء منك لأنها شيئاً ضرورياً ومهماً.

سنتعلم الآن كيف نتعامل مع كل انفعال....

الخوف أو الخشية

افعل ما تخشى أن تقوم بفعله أو أدائه ..... بشدة أعلى فأعلى فأعلى.  
توجه واقرب من الأحداث.. الأماكن.. والمهام.. والنشاطات التي يخشاها  
الآخرون.  
افعل أشياء لتمنح نفسك الإحساس بال ضبط والتحكم أو السيطرة على  
انفعالاتك.  
عندما تغلب على انفعالاتك، ضع قائمة بالخطوات الصغيرة أو المهام التي  
يمكنك القيام بها.  
افعل الشيء الأول في قائمة الخطوات.

انفعالات الحزن والاكتئاب

كن نشيطاً، وكن متفاعلاً وقريباً ولا تتجنب الموقف الذي اثار انفعالك.  
قم بفعل الأشياء التي تجعلك تشعر بأنك على كفاءة وثقة بنفسك.

الشعور بالذنب أو الخجل (الخزي - العار)

عندما يكون شعورك بالذنب أو الخجل والعار مبررا (هذا معناه أن انفعالك يلائم أو يتناسب مع قيم عقلك الحكيم).  
 • قم بإصلاح أو علاج ما قتت به من انتهاكات..  
 قل: أنا آسف (كاعتذار).

قم بفعل اشياء بشكل افضل: افعل شيئاً ما لطيفا ولائقا للشخص الذي ضايقته (أو لأي شخص آخر، كلها كان ذلك ممكنا).

الترم بتجنب هذه الغلطة أو هذا الخطأ في المستقبل.

تقبل العواقب التي ستترتب على انفعالك بصدر رحب، ثم بعد ذلك دع الموقف يمر وكأنه لم يكن.

- لكن المشكلة تظهر بشدة، عندما يكون الشعور بالذنب أو الخجل غير مبرر (فإن يكون انفعالك مناسبا لقيم عقلك الحكيم).

ما الذي قتت بفعله وجعلك تشعر بالذنب أو العار والخزي بشدة أعلى فأعلى فاعلى.

- اقترب وسدد ولا تتجنب الموقف من دون تصحيح أخطائك.

### انفعال الغضب

تجنب أو عامل الذي أثرت غضبه برقة وأدب ولا تهاجمه أكثر من ذلك. (كذلك عالج الأفكار والمعتقدات التي ثارت داخل عقلك حول هذا الشخص، حتى لا تمنعك من التغيير الإيجابي).

قم بفعل شيء ما بشكل لطيف بدل من النفاق والتمثيل والهجوم عليه.  
 تخيل التعاطف والتواد والتفهم للأشخاص الآخرين بدلا من اللوم وإلقاء المسؤولية على الآخرين.

جدار أو بناء قوى وصلب من العبارات و الحوارات الذاتية الإيجابية: بمجرد أن تحدد أفكارك الخرافية الشائعة في حياتك، فإن العبارات أو الحوارات في القائمة التالية يمكن أن تساعدك في التصدي لها ومواجهتها بقوة. وربما كان من المفيد لك أن تضعهم علي بطاقات تذكرة وتحفظ بهم معك في أي مكان وفي كل الأوقات، لاستخدامهم عندما تجد أن أسطورة أو فكرة ما خرافية ربما تدلف إلى عقلك الانفعالي وتقوم بشحنه بشدة. وهذه قائمة العبارات أو الحوارات الذاتية الإيجابية:

1. ما الأسوأ الذي يمكن أن يحدث؟ واعتمادا علي خبراتي وليس اعتمادا على انفعالاتي ومشاعري، إلى أي مدى يمكن أن يحدث هذا الأسوأ؟
2. إن الانفعالات والمشاعر قد تكون مؤلمة أحيانا، ولكنها محدودة زمنيا ولا تستغرق وقتا طويلا.
3. قد يكون من السهل بل من الأسهل بالنسبة لنا أن تمارسها في كل وقت.
4. يتم تقييم نجاحي طبقا لأفعالي وأداءاتي الماهرة، وليس طبقا لقلتي أثناء قيامي بهذه الأداءات.
5. لن انتظر حتي يحدث تدهور أو زلات في طريقي أو أسلوبِي، بل سأواصل التقدم والسير نحو تحقيق هدفي.
6. أن اشعر بالعجز عن الأداء، فهذا ليس معناه أنه ليست لدي القدرة علي الأداء فعلا، تمسك بخطة الإنجاز.
7. شيء مهم وجيد أن أظل أواجه الموقف، مهما كانت صعوبته.
8. سأواصل الأداء والعمل مهما كانت الآلام التي تسببها لي الانفعالات والمشاعر السلبية.
9. من علامات القوة أن أبحث عن المساعدة بطريقة مؤثرة وفعالة.
10. المعرفة التي ستحصل عليها حين البحث عن التدريب، تعد مهارة في حد ذاتها.

11. انني شخص فريد ومتفرد، ومن ثم فإن استجاباتي وأرجاعي ستكون متفردة. فقط أنا أستطيع تحديد الطريقة التي يجب أن أشعر بها في أي موقف.

12. مشاعري ليست صواباً أو خطأ، بل إنها كما أخبرها.

13. الشعور أو مشاعر التأكد ليست معناها أنها هي الحق والحقيقة.

14. تحدث انفعالاتي المؤلمة لسبب ما من الأسباب، وهي أحد المصادر المهمة للحصول على معلومات نفسية ولتحديد وجهتي.

15. ان دفاعاتي تعد جزء طبيعياً من انفعالات الإنسان. ليس معني أنني انتابتنى دفعة واحدة أو اندفاعية قوية أو شديدة، أنني ينبغي ان أتقاعس عن العمل والإنجاز مطلقاً، أو إنه يجب علي فعل أي شيء بالضرورة. راقب مشاعرك وانفعالاتك ولاحظها وقم بوصفها.

القاعدة الرابعة: خطتي لإبقائك بعيداً عن التفكير والعقل الانفعالي..

التعليمات:

اختر بندين مما يلي للتدريب عليهما حتي تثقنهما مع تحديد أهدافك الفرعية القصيرة الأمد، واجعل إنجاز هذين الهدفين هما سبب نشاطك ودفاعيتك لاستمرارك في إنجاز خطة تبني التفكير الحكيم، ليصبح عقلك واقعياً وحكيماً، لتبقي بعيداً عن التفكير والعقل الانفعالي الذي تعودت عليه طويلاً، تأكد أن أهدافك العلاجية الفرعية محددة جداً وشديدة الواقعية.

1. ادخل في النوم عند حاجتك إليه .....

.....

.....

.....

## الإدمان الخفي

2. تناول الأدوية الطبية النفسية كما وصفها لك الطبيب وفي مواعيدها  
واهتم بصحتك البدنية .....

3. اصمد أمام المثيرات الجنسية في الشارع وفي أي مكان .....

4. قم بفعل شيء ما في أحد الأيام يجعلك تشعر بالسيطرة والتحكم في  
انفعالاتك .....

5. بالنسبة لنظام التغذية تناول الغذاء بطريقة متوازنة .....

6. قم بممارسة التمرينات الرياضية يوميا لمدة عشرين دقيقة على الأقل .....

## كيف أسيطر على عالمي وأتحكم فيه؟!

الشعور بالتغيير وحل التناقضات في حياتي هو الهدية التي أستطيع وحدي فقط أن أهديها لنفسي..

والهدية الوحيدة التي يكون لها معنى بالنسبة لي هي القيام بإنجاز أهديني العلاجية.. ثم إصراري على إنجاز أدوارى المهنية والاجتماعية في الحياة.. وأرى أن هذه هي أفضل طريقة للسيطرة على حياتي.. والسيطرة على مستقبلي والعالم الذي أعيش فيه..

إن الناس في أشد الموقف إثارة لليأس والقنوط (كمعسكرات الاعتقال، وفي السجون وفي مواطن التعذيب والظلم.. إلخ...) يجدون أشياء يفعلونها أو ينجزونها يوميا، بحيث تعطيهم معنى للحياة، ومعنى للإنجاز على الرغم من القيود والعقبات والظلم والاضطهاد وحتى الإدمان، ومعنى للسيطرة النفسية والتحكم على عالمهم، إن التحكم والسيطرة على عالم المنغصات والضغط مبدأ داخلي وليس مبدأ خارجي، مبدأ يمكن اكتسابه وتعلمه ليس مبدأ موروث فطريا، إنه استعداد يفجره ويحوله إلى قدرة ومهارة فاعلة التدريب والتعلم، وهذا ما سنقدمه لك في الجلسات العلاجية التي ستكون مع المعالج. واعلم أننا عندما نفعل أو ننجز شيئا ما مهما كان صغيرا أو ضئيلا، ولكنه كان في السابق صعب علينا، سنتعلم معنى التحكم في عالمنا والسيطرة عليه، وستضعف لدينا معتقدات العجز واليأس، وربما تزول من حياتنا مهما واجهنا من ويلات واختبارات.

والآن ضع قائمة من الأشياء التي تستطيع إنجازها لتحصل علي معنى السيطرة والتحكم في عالمك. وتأكد أن المهام تمثل أهدافا علاجية واقعية، وملائمة لكل حالاتك المزاجية. كذلك تذكر إنه من الصعب إنجاز كل شيء أو أشياء شديدة الصعوبة عندما يكون مزاجك كئيبا، ومن ثم يجب اختيار مهام شديدة السهولة لإنجازها عندما تكون في حالة مزاجية منخفضة أو سيئة، وفيما يلي بعض

مواقف الحياة التي تحتاج للتدريب :	
المهام التي يجب إنجازها	
-1 -2 -3 -4	لتحسين المزاج الحسن
-1 -2 -3 -4	لتحسين المزاج المتوسط
-1 -2 -3	لتحسين المزاج السيئ المنخفض

## صحيفة تنظيم الأفعال

قائمة الأحداث السارة هذه ستساعدك على السيطرة على انفعالاتك وعمل أشياء مفيدة في وقت فراغك، احتفظ بها واستخدم المهام التي بها حتى تتحسن نوعية حياتك بعيداً عن الإدمان:

م	البند	م	البند
1	التأمل.	34	تناول العشاء مع صديق.
2	وضع خطط المستقبل.	35	حل الألغاز.
3	الانتهاء من إنجاز شيء ما.	36	مراجعة بعض البومات الصور.
4	الحديث مع صديق	37	تعلم لعبة أو مهارة جديدة
5	تصفح كاتالوج	38	تأمل كيف تحسنت
6	مشاهدة التلفاز	39	التفكير في كوني شخص يمكنه أن يواجه
7	الجلوس مع التعرض لأشعة الشمس.	40	أخذ حمام ساخن.
8	الاستماع للآخرين باهتمام.	41	دفع أو تسديد الفواتير
9	ممارسة هواية الرسم.	42	ممارسة واحدة من الألعاب الرياضية.
10	اللعب بأية آلة.	43	تذكر الأوقات الجميلة.
11	النظر إلى الخارج في الأفق	44	الاسترخاء او الاستجمام.
12	مشاهدة حركة البشر.	45	قراءة كتاب.
13	مشاهدة فيلم.	46	الضحك بصوت مسموع.

14	مقابلة أو لقاء مع صديق.	47	التلوين والزخرفة.
15	إصلاح شيء ما.	48	ممارسة الغناء.
16	تذكر كلمات لأحبي.	49	تذكر المناظر الجميلة.
17	ارتداء ملابس أنيقة	50	مشاهدة الطيور.
18	رعاية الزراعة والنباتات	51	تناول الطعام اللذيذ.
19	الذهاب إلى حفلة	52	تنسيق البستان والحديقة.
20	التفكير في شراء بعض الأشياء	53	التفكير في التقاعد.
21	أداء الصلوات	54	الشحبة.
22	التفكير في شراء بعض الأشياء	55	ممارسة بعض التمرينات الرياضية.
23	كتابة الخطاب.	56	قضاء سهرة هادئة.
24	الطهي والطبخ.	57	تصنيف وترتيب الأزهار.
25	النوم.	58	تناول المشروبات المثالية.
26	تصنيف الشعر.	59	الخروج في نزهة.
27	السرхан في أحلام اليقظة.	60	تقليل الوزن.
28	وضع قائمة من المهام والأهداف.	61	قضاء يوم بلا عمل.
29	مشاهدة الرياضة	62	شراء الملابس.
30	التفكير في الأحداث السارة	63	الذهاب للاسترخاء في احد الفنادق.
31	كتابة مذكراتي اليومية	64	تقديم هدية لصديق.

## الإدمان الخفي

32	قراءة خطاب.	65	المشاركة في مناسبة سعيدة أسرية.
33	مناقشة بعض الكتب.	66	الاستماع إلى شيء هادئ.
67	ممارسة رياضة المشي	78	تعلم ركوب الخيل
68	ممارسة إحدى الألعاب الرياضية	79	تعلم مهارة التصوير ببنديقية الصيد
69	التمثيل	80	التحدث في الهاتف مع صديق
70	ممارسة الجري	81	مساعدة صديق لتعلم الثقة بالنفس
71	تنظيف المكتب وترتيبه	82	تقديم المساعدة لفقير
72	الجلوس بمفردي	83	رعاية يتيم
73	أداء بعض الواجبات الاجتماعية	84	زيارة مصابي الإرهاب
74	الدخول في مناقشة	85	زيارة بعض الصالحين
75	تقديم محاضرة عامة	86	قراءة روايات
76	حضور حفل تخرج أحد اولادي	87	قراءة القرآن والاستماع له
77	ممارسة رياضة التنس		

## توكيد الذات

يقوم التواصل التوكيدي على افتراض أساس وهو أنك ربما أفضل حكم على أفكارك ومشاعرك، وحاجاتك وسلوكك. وربما تكون أفضل شخص في التعبير عن مواقفك وآرائك في القضايا الهامة التي تخصك أغلب الوقت. ولكونك فريداً ولكون كل واحد منا فريداً، فإن هناك أوقاتاً عديدة تختلف فيها عن الناس المهمين في حياتك، وبدلاً من أن تكون عدوانياً أو تستسلم لعدوانية الآخرين، فإن لديك الحق في أن تعبر عن موقفك وآرائك ومشاعرك وتحاول أن تتفاوض مع الآخر المهم في حياتك مع الأخذ بعين الاعتبار حقوقك وحقوقه.

نهدف إلى:

1. تعليمك/ تدريبك الفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني والسلوك السلبي.
  2. مساعدتك على تحديد حقوقك المشروعة وتقبلها وتقبل حقوق الآخرين.
  3. تقليل المعوقات المعرفية العقلية والانفعالية التي تعترض طريقك في تأكيد نفسك.
  4. تطوير مهاراتك التوكيدية في أثناء الممارسة العقلية والسلوكية.
- لاحظ ان اللغة المستخدمة هي لغة ذكورية وتنطبق في اغلب حالاتها على الذكور والاناث  
إلا اذا اشير العكس.

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنعم أو لا:

الرقم	السؤال	نعم	لا
1	هل تجد صعوبة في أن تقول لا لصديقك الذي طلب منك أن تعمل له معروفاً كبيراً مثل إعارته سيارتك ليوم أو تغششه في امتحان مهم؟		
2	هل تتردد في إعادة بضاعة اشتريتها اليوم ووجدت فيها بعض العيوب؟ (ملابس، هاتف، طعام، حذاء، ساعة، وما شابه).		
3	هل تجد صعوبة في طلب باقي مشترياتك من السوبر ماركت أو الأجرة من المطعم، حتى وإن كانت عدة قروش؟		
4	هل تجد صعوبة في أن تسأل أحد أصدقائك أن يعمل لك معروفاً ولو كان صغيراً؟		
5	هل تنجّل من أن تقول رأيك عندما تناقش مجموعة من الأشخاص قضية اجتماعية أو سياسية مهمة؟		
6	هل تستجيب لبائع يلح عليك أن تشتري منه بضاعة (علكة بعدة قروش مثلاً) وأنت فعلاً لا ترغب في تلك المادة.		

إذا كانت إجابتك «نعم» لأغلبية هذه الأسئلة السابقة. فربما تحتاج إلى التدريب على توكيد الذات. لا تنزعج من ذلك لأن إدمان الإباحية جعلك تفقد حقوقك ولا تؤكد ذاتك، فالكثير من المدمنين يعاني هذه المشكلة، وهي موجودة لدى الجميع أو يستخدم توكيد الذات بطريقة عدوانية أو سلبية ويستخدم أغلب المدمنين أساليب التفاعل مع الأشخاص الآخرين: السلبي، العدواني. وسوف نتعلم هنا الفرق بين الأساليب الثلاثة، وما هو أسلوبك المستخدم الآن، وكيف تبدأ بتغيير الاقتراضات الخاطئة التي تعلمتها خلال الطفولة وتصحيحاتها وفقاً للشرائع والقوانين ولوائح حقوق الإنسان وتعافيك. السلوك التوكيدي / السلوك السلبي / السلوك العدواني:

### ➤ السلوك التوكيدي:

هو التمسك بثبات بحقوقك الشخصية المشروعة والتعبير عن أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك بطرق مناسبة، كما أن الرسالة الأساسية التي تحاول أن توصلها من خلال التأكيد هي «هذا ما أفكر به، هذا ما أشعر به وهذا ما أراه في هذا الموقف. كيف يمكن أن تحترم شخصاً عن طريق رفض طلبه أو سؤاله؟

- إن هذا يعتمد على طريقة رفضك لطلب أو حاجة الطرف الآخر، فقد يرفض طلب شخص ما بطريقة عدائية «ماذا تعني أن تتأخر عن المحاضرة دقيقتين. طلاب آخر زمان. روح دير حالك، هاي جامعة مش روضة حبيبي». مثل هذا الرفض العدواني يحمل طريقة واحدة للاحترام وهي احترام حق الشخص في الرفض ولا يحمل حق الشخص الآخر في أن يسأل (في هذا المثال الطالب).

إن الرفض التوكيدي يحمل في ثناياه مسربين من الاحترام الأول احترام لحق الطالب في أن يسأل واحترام لحق المدرس أن يرفض، إن توكيد الذات يركز على التواصل والاحترام المتبادل، أن تأخذ وأن تعطي، أن تؤكد على حقلك ورأيك وحاجتك إلى السؤال.

## الإدمان الخفي

- أحد الأسباب الأساسية للتصرف بطريقة توكيدية هو:
  1. زيادة احترامك لذاتك.
  2. أن السلوك التوكيدي يقوي من ثقة الفرد بذاته الأمر الذي يدعوه إلى تقليل حاجته لاستحسان الآخرين.
  3. أننا نحترم من يتصرف بوضوح وصراحة وبطريقة عادلة معنا.
  4. إن السلوك التوكيدي غالباً ما يقودك إلى إشباع حاجاتك واحترام الآخرين لآرائك وتفضيلاتك.

### ➤ السلوك السليبي أو غير التوكيدي:

هو عدم احترام الشخص لحقوقه المشروعة وفشله في التعبير عن مشاعره الصادقة وأفكاره ومعتقداته، وبالتالي السماح للآخرين بالاعتداء على حقوقه وعدم احترامها.

- ما الأسباب التي تدعو الشخص للتصرف بطريقة سلبية غير توكيدية؟

هناك على الأقل خمسة أسباب وراء تشكل السلوك السليبي:

✍ أولاً: الخلط بين توكيد الذات والعدوان.

✍ ثانياً: الاقتراضات التقليدية الخاطئة والفشل في تقبل الحقوق الشخصية المشروعة.

جدول رقم (1) الاقتراضات التقليدية وما يقابلها من حقوق

حقوقك المشروعة	الاقتراضات التقليدية الخاطئة
1. لك الحق أن تعتبر نفسك أولاً حاجاتك قبل حاجات الآخرين. أحياناً.	1. أنه تصرف أناني أن تليي

<p>2. لك الحق في عمل الأخطاء.</p>	<p>2. من العار أن تعمل أخطاء. يجب أن يكون لديك استجابة مناسبة لكل مناسبة.</p>
<p>3. لك الحق في أن تكون الحكم الأخير على مشاعرك وقبول تلك المشاعر واعتبارها مشروعة.</p>	<p>3. إذا لم تستطيع إقناع الآخرين بأن مشاعرك مناسبة. فإنك على خطأ.</p>
<p>4. لك الحق أن يكون لديك آرائك وأفكارك ومعتقداتك الخاصة.</p>	<p>4. عليك احترام وجهات نظر الآخرين دائماً، خاصة أولئك الذين يحتلون مواقع قيادية أو بأيديهم سلطة ما. احتفظ بآرائك المختلفة لنفسك. عليك فقط الاصغاء للآخرين والتعلم منهم.</p>
<p>5. لك الحق في أن تغير طريقة تفكيرك وتقرر مساراً عملياً مختلفاً.</p>	<p>5. عليك دائماً أن تكون منطقياً وأن لا تغير طريقة تفكيرك.</p>
<p>6. لك الحق في أن تحتج على المعاملة غير المنصفة وكذلك على النقد الذي في غير مكانه.</p>	<p>6. عليك أن تكون مرناً ومتكيفاً. للآخرين أسبابهم الخاصة لما يقومون به من أعمال وأنه من قلة الأدب أن تسألهم.</p>
<p>7. لك الحق في أن تقاطع الآخرين من أجل الاستيضاح والفهم.</p>	<p>7. لا تقاطع الآخرين مطلقاً. أن تسأل معناه أن تكشف غباءك لآخرين.</p>

## الإدمان الخفي

<p>8. لك الحق في أن تناقش وتفاوض من أجل التغيير.</p>	<p>8. يمكن للأشياء أن تسوء أكثر. إياك أن تحرك الماء الراكد. دع الأمور تسير كما يراد لها.</p>
<p>9. لك الحق في أن تسأل حتى تُساعد أو تستوضح أو تدعم.</p>	<p>9. يجب أن لا تأخذ شيئاً من وقت الآخرين المهم لبحث مشاكلك أو صعوباتك.</p>
<p>10. لك الحق في أن تشعر بالألم وفي أن تعبر عن هذا الألم.</p>	<p>10. لا يجذب الناس سماع مشاعرك السلبية. احتفظ بمشاعرك السلبية لنفسك.</p>
<p>11. لك الحق في أن تتجاهل نصيحة الآخرين وأن لا تأخذ بها.</p>	<p>11. عندما يقدم الآخرون نصيحة لك، عليك أن تأخذ بها بجدية، لأنهم غالباً ما يكونون على حق.</p>
<p>12. لك الحق في الحصول على اعتراف رسمي من معلميك أو مديريك على نجاحك وإنجازاتك.</p>	<p>12. إن نجاحك في عمل ما هو معزز ذاتي. احتفظ بنجاحك سراً حتى لا تحسد عليه أو يحقد عليك الآخرون. كن متواضعاً عندما تمدح.</p>
<p>13. لك الحق في أن تقول لا.</p>	<p>13. عليك دائماً أن تستوعب الآخرين. وإذا لم تعمل ذلك فإنهم لن يساعدوك عندما تحتاج إلى مساعدتهم.</p>

<p>14. لك الحق في أن تكون وحدك أو بمفردك أحياناً حتى وإن رغب الناس في أن تكون بصحبتهم.</p>	<p>14. لا تكن غير اجتماعي. إذا كنت كذلك فإن الناس سيفكرون بأنك غير اجتماعي وأنك لا تحبهم. يجب أن تحاط دائماً بالآخرين.</p>
<p>15. لك الحق في أن لا تبرر نفسك للآخرين.</p>	<p>15. يجب أن يكون لديك دائماً سبب جيد لما تشعر به.</p>
<p>16. لك الحق في عدم تحمل مسؤولية أفعال الآخرين و مشا كلهم .</p>	<p>16. عندما يكون أحدهم في ورطة أو مشكلة فيجب عليك أن تساعد.</p>
<p>17. لك الحق في أن لا تفرض نفسك على الآخرين وفي معرفة حاجاتهم ورغباتهم.</p>	<p>17. عليك أن تكون دائماً حساساً لحاجات ورغبات الآخرين حتى وإن كانوا غير قادرين على إخبارك ما يريدونه.</p>
<p>18. لك الحق في أن لا تقلق في رغبات وآراء الآخرين.</p>	<p>18. إنها سياسة جيدة أن تبقى قريباً من الناس وأن رغباتهم وأفكارهم الطيبة.</p>
<p>19. لك الحق في أن لا تستجيب لكل وضع أو موقف يحدث أمامك.</p>	<p>19. إنه سيء جداً أن لا تحبب الناس على استفساراتهم عليك دائماً أن تحبب الناس عندما تُسأل.</p>

👉 **ثالثاً: القلق من النتائج السلبية:**

والقلق مما يمكن أن يحدث إذا تصرف المتعافي بطريقة توكيدية، كالذين يتصرفون بطريقة توكيدية. فيخاف أن ينظر إليهم الآخرون بأنه أغبياء، إذا أكدوا ذاتهم، والبعض الآخر يخاف أن يؤدي مشاعر الآخرين أو يدمر حياتهم أو يغضبهم إذا تصرف بطريقة توكيدية لذا نجد أن البعض يتصرف بطريقة سلبية.

👉 **رابعاً: الخلط بين السلوكيات السلبية وسلوك المساعدة:**

يعتقد البعض أن سلوكه السليبي قد يساعد الآخرين، وفي الواقع يسمى هذا السلوك الإنقاذ. ويمكن التمييز بين الإنقاذ غير الصحي والمساعدة الحقيقية، حيث إن متلقي المساعدة الحقيقية يتغير بطرق إيجابية، بينما في الإنقاذ ينتهي شخص ما في العلاقة إلى الشعور والاعتقاد بأنه ضحية.

👉 **خامساً: نقص المهارات اللازمة:**

بعض الناس لم يتعلموا وسائل توكيدية للتفاعل مع الآخرين بسبب نقص الفرص للتفاعل مع الآخرين لظروف ما.

➤ **العوائد السلبية للسلوك السليبي:**

إن الهدف الأساس للسلوك السليبي غير التوكيدي هو إسعاد الآخرين أو كسب رضاهم وتجنب أي صراع أو مشكلة معهم، حتى لو كلفهم هذا الهدف كرامتهم.

إن النتيجة الفورية السريعة للسلوك السليبي هو التجنب أو الهروب من الصراعات المنتجة للقلق والخوف، وهذا يجد ذاته معزز للاستمرار في السلوك السليبي.

وعلى المدى البعيد إن الشخص السليبي يفقد كماً كبيراً من احترامه لذاته، ويزداد إحساسه بشعوره بالأذى والغضب، وقد ينشأ لديه توتر داخلي وقد

يستمر هذا التوتر وعندما يسعى الشخص لإخفائه أو كبح جماحه ينشأ لديه اضطرابات جسمية من مثل أوجاع الرأس، وآلام في المعدة، وآلام الظهر، وقد يتطور الأمر ليعيش حالة اكتئاب عامة.

### ➤ السلوك العدواني:

يعرف بدفاع المدمن أو الشخص عن حقوقه وأفكاره ومشاعره ومعتقداته بطريقة غير صادقة، وغير مناسبة على نحو فيه تعد على حقوق الآخرين وعدم احترامها.

والهدف الأساسي للسلوك العدواني هو: السيطرة والفوز بإجبار الآخر على الخسارة.

- الرسالة الأساسية التي يحاول أن يوصلها العدواني للشخص الآخر هي:
  - هذا ما اعتقده أو أفكر به وأنت غبي لأنك تعتقد وتفكر بطريقة مختلفة عن طريقيتي.
  - هذا ما أرغب فيه وما ترغبه أنت غير مهم.
  - هذا ما أشعر به وما تشعر به لا قيمة له عندي بل غير مهم على الإطلاق.
- لماذا يتصرف البعض بطريقة عدائية؟

هناك على الأقل خمسة أسباب تقف وراء تصرف بعضنا بطريقة عدوانية:  
☞ أولاً: الشعور بالتهديد وفقدان القوة.

فبعض المدمنين يتوقعون أن الآخرين سوف يعتدون عليهم، فيلجأون للعدوان أو التهديد به مسبقاً قبل أن يبدأ به الآخر.

☞ ثانياً: رد الفعل المبالغ فيه نتيجة لخبرات انفعالية سابقاً

وهنا يبالغ المدمن في ردة فعله الحالية نتيجة لخبرات انفعالية سابقة مع أشخاص مهمين في حياته.

ثالثاً: المعتقدات الشخصية حول العدوان:

تلعب معتقداتنا حول أي قضية دوراً أساسياً في سلوكياتنا مع الآخرين، فمثلاً الاعتقاد بأن العدوان هو الطريقة الوحيدة للوصول إلى ما تريد من الشخص الآخر.

رابعاً: نقص المهارات والتعزيز

يتصرف بعض المدمنين بعدوانية لأنهم لم يتعلموا مهارات التوكيد المناسبة لظروف معينة أو لتربيتهم والبعض الآخر يعزز على عدوانيته وبمحصولة على ما يريد، لذلك فهو ميال إلى الاعتداء في المرات القادمة لأنه يحصل بممارسة العدوانية على ما يريد.

خامساً: الخبرات السابقة:

يمكن للعدوان أن يحصل بعد أن يكون الشخص سلبياً غير مؤكّد لذاته لفترة طويلة وقد مر بخبرات أُستغل فيها، ثم ينفجر فجأةً بسلوك عدواني غير متوقع، والسبب هو سماح هذا الشخص لحقوقه ومشاعره أن لا تحترم من قبل الآخرين وبالتالي شعوره بالألم الذي يتحول مع الزمن إلى غضب إلى الدرجة التي يشعر بها أن عدوانيته مبررة،

➤ نواتج السلوك العدواني:

لسوء الحظ فإن النواتج القريبة للسلوك العدواني إيجابية لصاحبها، أما النتائج بعيدة المدى فهي سلبية ومدمرة للعلاقات. إن السلوك بشكل عام محكوم بالنتائج، ونتائج السلوك العدواني إيجابية لصاحبها على المدى القصير. أما على المدى البعيد، فإن المدمن صاحب السلوك العدواني يضحى بعلاقاته مع الناس الذين يتعاملون معه ويفشل في تكوين علاقات جديدة، وقد يخسر مكانته أو عمله، ويصبح معزولاً عن رفاقه ورفاق العمل. ويسبب السلوك العدواني للمقربين من الشخص مشاكل كثيرة، منها ضعف الدافعية

والخوف، وفقدان المبادرة والإبداع في العمل، كما أن أطفال الشخص العدوانى يشعرون بالأذى والألم والشك والخوف من الجنس الآخر، والعزلة وقد يسود علاقاتهم المستقبلية الشك، وقد يصبحون عدوانيين بفعل تقليد الأب أو الأم، وربما تكون لديهم نزعة كبيرة نحو التمرد وعدم الالتزام.

تمرين رقم (1) اختبر فهمك للسلوكيات البيشخصيه (العدوانية، السلبية، التوكيدية): فيما يلي قائمة من الجمل، يمكن استخدامها لتحديد مستوى فهمك لأساليب التعامل.

- وتحتاج إلى الآتي:

- وضع حرف «م» (مؤكد) بعد الاستجابة التي تدل على توكيد الذات
- وضع حرف «س» (سليبي) بعد الاستجابة التي تدل على السلبية
- وضع حرف «ع» (عدواني) للاستجابة العدوانية.

الموقف	الاستجابة (م، أو س، أو ع)
1. زميل لك لا ينطق بأي كلمة فلا يقول ما الذي يدور في رأسه أو ما الصعوبة أو ما المشكلة التي واجهته. أنت تقول.	أعتقد أن شيئاً ما حدث ولا يريحك بإمكانك أن تخبرني بما يضايقك.
2. سألك رفيق السكن للمرة الثانية خلال هذا الأسبوع أن تشرح له قانوناً علمياً سبق له أن درسه ويعرفه جيداً. أنت تقول:	أنت تستغلي أو تحاول أن تستغلي وأنا لا أقبل بذلك. إنها مسؤوليتك أن تفهم القانون وأن عليك أن تدرس.

## الإدمان الخفي

<p>دكتور، لو سمحت انظر لعلامتي إذا كان عندك وقت.. أنا ما بدي أزجك.. إذا اعتقدت ما في وقت.. ما في داعي تنظر في الورقة.</p>	<p>3. تعتقد أن العلامة التي حصلت عليها في مادة ما أقل بكثير مما تستحق وأن هناك ظلماً في هذه العلامة. تقول:</p>
<p>أعذرني أنا مضغوط بالوقت ولدي أعمال كثيرة أستطيع أن أوصلك لمحطة الباص إذا رغبت. لا أستطيع أن أوصلك للبيت.</p>	<p>4. سألك صديقك إذا كان بالإمكان أن توصله بسيارتك إلى بيتهم الذي يبعد عن طريقك مسافة 8 كيلو وأنت مضغوط بالوقت ولديك أعمال كثيرة لتنجزها. قلب له:</p>
<p>أنت يا أستاذ تجعل المادة ممتعة. أنا أستمتع بالطريقة التي تدرس بها هذه المادة.</p>	<p>5. يستمتع الطالب أحمد بدراسة مادة علم النفس العام ويقول للمدرس:</p>
<p>المساواة والعدل في القانون والعلاقات .</p>	<p>6. خلال نقاش دار في إحدى مواد علم الاجتماع وجه أحد الطلاب الذكور السؤال التالي لزميلته "أنت البنات المتحضرات ما الذي ترغبن به؟ وما الذي تدعن له: أجابته إحدى الطالبات:</p>
<p>أنا آسف بشدة.. يجب أن أنهي المكالمة لأنني جائع جداً.. أمل ألا تمنع بذلك.</p>	<p>7. أنت تتحدث مع صديقك في التليفون لفترة طويلة وترغب في إنهاء هذه المكالمة وتقول:</p>
<p>المعذرة. أرغب في إنهاء جمليتي أو دوري في الكلام.</p>	<p>8. خلال جلسة حوارية يقاطعك أحدهم وأنت تتحدث، فتقول له:</p>
<p>لا تنسي أن عملي كذا وكذا.. نظفي كذا أنا عارفك.. عمرك ما عملت شيء صح.</p>	<p>9. بينما أنت تقوم ببعض الأعمال المنزلية تقول والدتك:</p>

<p>هيه - إذا كنتم جيران صح توقفوا الآن أنتم... أولاد بلا تربية.</p>	<p>10. بينما أنت جالس في بيتكم، تسمع أصوات أولاد الجيران في الطابق العلوي وهم يتراكون ويصرخون. قمت وصرخت:</p>
<p>أنت لا تستحق أكثر من 5/25.</p>	<p>11. خلال توزيع أوراق الامتحان الذي لم تعمل فيه جيداً قال المدرس اسمك ثم قال...</p>
<p>مش عارف، خليني أفكر، حقيقة لا أعرف، تستطيع استعارته ولكنني أيضاً أرغب في تصفحه. ها ها .. أرغب أن أدرس جيداً في هذا الفصل، لا أدري إن كان بإمكانك استعارته.</p>	<p>12. طلب منك زميل جديد تعرفت عليه قبل أسبوعين أن يستعير كتابك خلال عطلة نهاية الأسبوع وأنت ترغب في أن تدرس فيه، قلت:</p>
<p>أعرف أنك متعب وجائع وترغب في أن تأكل فوراً... سوف أحضر طعامك في الحال.</p>	<p>13. أمضيت وقتاً طويلاً ومتعياً ما بين العمل والدراسة وتوقع أن تجد طعامك جاهزاً عندما تصل إلى البيت، وتغضب عندما لا تجده جاهزاً، تقول لك والدتك عندما تصل:</p>
<p>علي أن أذهب إلى مناسبة سعيدة وأتم أناس محبوبون وسيئون، لماذا لا تقومون بعمل الشيء الصح، ألا تستطيعون أن تعملوا هذه الأشياء بطريقة مقبولة، ليس عندكم إحساس بالمسؤولية نحو ما تقومون به.</p>	<p>14. أنت مدعو إلى عرس أحد أصدقائك، بعثت ببذلتك إلى المصبغة، وعندما ذهبت لإحضارها وجدت أنها لم تغسل وتكوى بشكل جيد قلت:</p>

## الإدمان الخفي

<p>لقد اتفقنا أن تأتي للحفلة ولكنك لم تأتي... أشعر بالضيق لعدم حضورك... ما الذي حدث؟</p>	<p>15. وعدك صديقك أن يأتي ويلقائك مع مجموعة من معارفك وأصدقائك لتحتفلوا بترفيح والدك لمنصب أمين عام إحدى الوزارات، صديقك هذا لم يأت... حادثته بالهاتف وقلت:</p>
<p>اسمع... أنا مش مجبر بصديقك، أنت ترغب بالزامي بشيء دون أن تخبرني به من قبل، أنت إنسان فوضوي ومتهور، أطلب من صديقك أن يذهب معك للعمل. الناس ما عادت تحس ولا تشعر.</p>	<p>16. أخبرك رفيق سكنك فجأة أن صديقاً له من جامعة أخرى سيزوره هذه الليلة وسيقضي الليلة معكم، رفيقك هذا سيذهب إلى العمل في المساء، وطلب منك أن تضيف صديقه وتسليه، لديك امتحان صعب بعد يومين وأنت خصصت هذا المساء للدراسة قلت لرفيقك:</p>
<p>يفترض أن نكون فريقاً يعمل معاً، إلى الآن أنا الوحيد الذي أعمل على ورقة البحث.. أرغب في أن نتحدث مجدداً ونعيد تقسيم العمل بحيث يعمل كل واحد منا الجزء الذي تتفق عليه.</p>	<p>17. في إحدى المواد التي تدرس الآن طلب منكم المدرس أن تعملوا أوراق بحث جماعية فتم تقسيمكم إلى مجموعات من أربعة طلاب، ويفترض أن يعمل كل واحد منكم جزءاً من العمل. وجدت نفسك أنك تعمل أغلب الأشياء وحدك. قلت لزملائك:</p>
<p>ها.. أنا جداً مشغولة هذه الأيام لا أعتقد بأن لدي وقتاً كافياً لرؤيتك، ربما أراك في السنوات القادمة.</p>	<p>18. طلب إليك أحد الزملاء أو الزميلات أن يصادقك.. أنت تعرف/تعرفين هذا الشخص وسبق لك/لك أن جلست معه/معها ولا ترغب بمثل هذه الصداقة، قلت له/ لها:</p>

<p>ما الذي تتحدث عنه... أتم أناس لا تعرفون طبيعة عملكم. أنت لا تعرف عما تتحدث ولا تستطيع أن تحملتي مسؤولية كتاب أنت وحدك يجب أن تدفع ثمنه.</p>	<p>19. تم محاببتك من مكتبة الجامعة، وقال لك الموظف يجب أن تعيد الكتاب المعنون - الذي استعرته. أنت فعلاً لم تستعرك الكتاب. قلت له: تدفع ثمنه.</p>
<p>عليهم أن يمنحوك جائزة لأنك أوسخ شخص في الكون. ولو كنت أعرف أنك بهذه الوساخة لما خلفتك أصلاً.</p>	<p>20. والدتك توبخك باستمرار كلما رأيت غرفتك وقالت لك:</p>
<p>أنت وسخ ولا تحب إلا الوسخ. متى ستصبح من البشر.</p>	<p>21. يترك زميلك مكان سكاكم وسخاً. لقد اتفقت معه أن تتظفا المكان بالدور، فهو لا يقوم بما اتفقتما عليه. أخبرته ذات مساء.</p>
<p>لا أستطيع أن أحضر لست معنياً بالأمر. أنت ولي أمرها وأنت المفوض، أنا لا أرغب في الحضور وأنتم أصلاً تتصلون بي عندما ترغبون في شيء معين.</p>	<p>22. أنت مقيم أو تدرس في جامعة أخرى بعيدة عن أهلك مسافة 150 كم، اتصل بك والدك وأخبرك بأن أختك سوف تخطي في نهاية الأسبوع وطلب منك أن تحضر. قلت لوالدك:</p>
<p>تسمحلي أغير القناة، أرغب في مشاهدة مسلسل "فتح الأندلس".</p>	<p>23. بينما أنت جالس تشاهد مباراة كرة قدم لفريقك المفضل، دخلت أختك التي تكبرك بسنتين وقالت لك:</p>
<p>مرحباً. أنا فلان، أسكن تحت شقتكم مباشرة، صوت مسجلكم عال ويزعجني، لو سمحتم أن تخفضوا الصوت.</p>	<p>24. صوت المسجل في الطابق الذي يعلوك مزعج. اتصلت بجيرانك تليفونيا وقلت:</p>

## الإدمان الخفي

<p>لدي فلوس تكفي لشراء وجبة غداء لي فقط.</p>	<p>25. يقترض صديقك / صديقتك كميات قليلة من النقود باستمرار، ولكنه لا يعيدها لك (لا يسدد ديونه) اليوم طلب منك دينارين، وأنت لا ترغب في أن تعطيه أجبته قائلاً:</p>
<p>حقيقة لا أرغب في أن أخرج هذا المساء. أنا متعب جداً ولكن سوف أذهب معك. لا أرغب في ان أكل ولكن سوف نتحدث وأنت تتناول العشاء.</p>	<p>26. سألك صديقك أن تذهب معه لتناول وجبة عشاء خارج المنزل، أنت فعلاً متعب ولا ترغب في الخروج قلت:</p>
<p>شكراً لك يا دكتور، انا أجتهد وأبذل جهداً وأستطيع أن أحصل على علامات مرتفعة نتيجة لذلك.</p>	<p>27. أعاد المدرس أوراق الامتحان إلى الصف، إلا أنه توقف قليلاً عند ورقة إحدى الزميلات، وقال بصوت هادئ: ميسون أنت فعلاً مجتهدة وذكية، وعلامتك تعكس مدى الجهد المبذول، أجابت ميسون قائلة:</p>
<p>أسف لا أرغب في أن أعيرك كتاباً أو دفتر ملاحظات. وجدت في آخر مرة أعيرتك فيها كتاباً أن بعض الأوراق ناقصة.</p>	<p>28 سألك أحد زملائك أن تعيره إحدى كتبك أو دفتر ملاحظات. وجدت أن بعض الأوراق ناقصة من إحدى الكتب في آخر مرة أعيرته كتابك. قلت:</p>

قارن إجابتك الآن مع الإجابات الصحيحة.

أرقام الإجابات العدوانية (4)	أرقام الإجابات السلبية (س)	أرقام الإجابات التوكيدية (م)
2	3	1
7	12	4
9	8	5
10	25	6
11	26	8
14		13
16		15
19		17
20		23
21		24
22		27
		28

ارجع واستبدل الإجابات السلبية والعدوانية بإجابات توكيدية بعد أن تقرأ الجزء الآخر «خطتك نحو توكيد الذات».

■ كيف تؤكد ذاتك؟

خطوات توكيد الذات: يستطيع البعض تعلم وممارسة مهارات توكيد الذات في عدة أسابيع، بعدها سيشعر بالراحة، والبعض الآخر قد يحتاج إلى عدة أشهر، ولا بد له من تعلم وممارسة هذه المهارات خطوة - خطوة، وفي النهاية سوف يشعر بفعالية أسلوبه الجديد وتحسن كبير في احترامه لذاته واحترامه للآخرين.

- الخطوة الأولى: تحديد أساليب التعامل البين شخصي، ويجب عليك أن تعرف أساليبك في التعامل مع الناس أو الأشخاص.

وفيما يلي عرض مختصر لهذه الأساليب:

### ■ الأسلوب العدواني:

- من الأمثلة المباشرة على هذا الأسلوب التشاجر بالأيدي أو بالألفاظ، والاتهام والتهديد.
- ومن أبرز سماته أن الآخرين لا يحبون أن يكونوا حولك، ومع مرور الزمن تجد أن الآخرين لا يحبونك ولا يحبون أن يكونوا بالقرب منك.

### ■ الأسلوب السليبي:

- وهنا يدفعك الناس لما يريدون، وغالباً لا تقف لحقوقك ومشاعرك وأفكارك، فقد تعمل وتتنصرف كما يطلب منك بغض النظر عما تشعر أو تفكر به.
- وسميات هذا الأسلوب كثيرة، أبرزها استغلال الناس لك، إضافة إلى خزنك مشاعر كثيرة وثقيلة من الشعور بالاضطهاد والحزن والغضب والألم والضغط والاكتئاب والقلق.

### ■ الأسلوب التوكيدي:

- تنصرف بشكل توكيدي عندما تقف لحقوقك، وتعب عن مشاعرك الحقيقية، وعندها لا تسمح للناس باستغلالك، وبنفس الوقت فإنك لا تعتدي على حقوق الآخرين بل تأخذ مشاعرهم وأفكارهم بعين الاعتبار.
- ومن حسنات هذا الأسلوب حصولك غالباً على ما تريد دون أن تغضب الآخرين، ومراعاتك لمصالحك دون الشعور بالذنب أو الانسحاب من الموقف ومهاجمة الآخرين أو لومهم.
- تذكر قبل الشروع في الخطوة الثانية أن الأسلوبين العدواني والسليبي لا يحققان لك ما تريد بطريقة مرضية ومقنعة.

■ الخطوة الثانية: قيم مستوى توكيدك لذاتك:

تتعلق هذه الخطوة بتحديد الأوضاع والمواقف والأشخاص الذين تود أن تكون مؤكداً لذاتك معهم. لقد عرفت الآن أساليب التعامل البين شخصية الثلاثة، وحتى تستطيع تقييم الأوضاع التي تحتاج بها أن تكون أكثر توكيداً لذاتك، عليك أن تكمل الاستبانة التالية: «أؤكد ذاتك»

ضع إشارة صح في العمود الأول إذا كانت العبارة تنطبق عليك ثم قدر علامة لدرجة انطباقها عليك كما يلي:

علامة (1): إذا كان الموقف مريحاً بالنسبة لك.

علامة (2): غير مريح بدرجة بسيطة.

علامة (3): غير مريح بدرجة متوسطة.

علامة (4): غير مريح على الإطلاق.

علامة (5): لا يمكن تحمله.

## الإدمان الخفي

قدر درجة الراحة أو عدمها من ١ إلى ٥ كما تنطبق عليك	ضع إشارة (صح) إذا كان ينطبق عليك	من هم الأشخاص الذين لا تؤكد ذاتك معهم
		1. الأب
		2. الأم
		3. رفاق العمل
		4. زملاء الصف
		5. الغرباء
		6. أصدقاء قدامى.
		7. الزوج / الشريك.
		8. الجيران.
		9. المستخدم.
		10. المدرس / المعلمة.
		11. الأقارب.
		12. الأطفال.
		13. المعارف.
		14. الموظفون.
		15. مندوبوا المبيعات.
		16. الباعة في السوق.
		17. زميلك أو زميلتك.
		18. الجنس الآخر.

## الإدمان الخفي

قدر درجة الراحة أو عدمها من ١ إلى ٥ كما تنطبق عليك	ضع إشارة (صح) إذا كان ينطبق عليك	من هم الأشخاص الذين لا تتأكد ذاتك معهم
		19. الأخ الأكبر / الأخت الكبرى
		20. شخصان أو أكثر في مجموعة
		• أناس آخرون
		21.
		22.
		23.

## الإدمان الخفي

قدر درجة الراحة أو عدمها من 1 إلى 5 كما تنطبق عليك	ضع إشارة (صح) إذا كان ينطبق عليك	ما الذي تريده ولا تستطيع تحقيقه بالأساليب غير التوكيدية (العدواني والسليبي)
		1. استحسان أشياء عملتها بشكل جيد.
		2. للحصول على مساعدة لإنجاز مهمات معينة.
		3. للحصول على انتباه شخص معين.
		4. للحصول على وقت مع خطيبك أو زوجك.
		5. أن يُصغى لك وأن يتم فهمك.
		6. ليعمل المواقف المحبطة أو المملة أكثر إشباعاً وتقبلاً.
		7. أن لا تكون كاملاً كل الوقت.
		8. ثقة بالنفس عندما تتكلم بشيء مهم بالنسبة لك.
		9. راحة أكبر بوجود الغرباء.
		10. راحة أكبر مع عمال المحلات، أو موظفي الجامعة أو موظفي القطاع العام أو القطاع الخاص.
		11. ثقة أكبر للتواصل مع أشخاص أنت ترغب في التحدث معهم.
		12. للحصول على عمل جديد.
		13. أن تقابل المسؤول عن التوظيف.
		14. أن يتم مراجعة علاماتك أو تقاريرك.

## الإدمان الخفي

		15. راحة أكبر مع الناس الذين تشرف عليهم أو تدير شؤونهم.
		16. راحة أكبر مع الناس الذين يشرفون على عملك أو دراستك.
		17. أن لا تشعر بالغضب معظم الوقت.
		18. أن لا تشعر بالمرارة معظم الوقت.
		19. لا ابتداء علاقة عاطفية أو مرضية.
		20. لعمل شيء جديد ومختلف.
		21. أن يكون لديك وقت خاص بك.
		22. أن تعمل أشياء ممتعة ومريحة لك.
		23. أشياء أخرى.

### • قيم استجاباتك:

تفحص إجاباتك ثم قم بتحليلها حتى تكون صورة كلية عن المواقف والأشخاص الذين تشعر معهم بعدم الراحة.

### ثم أسأل نفسك:

- كيف يمكن لسلوياتك غير التوكيدية أن ترتبط بالبند التي أجبت عنها في القائمة؟

- ما الذي تريده ولا تستطيع تحقيقه؟

### • الخطوة الثالثة: صف مشكلتك

أغلب الناس لا يصفون مشكلاتهم في المواقف الإشكالية مع الناس الآخرين بشكل دقيق ومحدد. إن الوصف المحدد يتطلب منك أن تحدد من

هو الشخص المعنى، ومتى تكون المشكلة، وما الذي يضايقك وكيف نتعامل مع المشكلة وما تخاوفك إذا قررت أن نتصرف بشكل توكيدي وما هدفك. وفي المثال التالي وصف غير كاف لمشكلة شخص ما، ثم ستوصف لك بشكل دقيق.

• يقول مازن «لدي مشكلة كبيرة في إقناع بعض أصدقائي بالإصغاء لما أود أن أقوله، أحس بأنني أسمح لهم أن يهملوني».

لاحظ أن وصف مازن لمشكلته لا يحدد من هم «بعض أصدقائي»، متى تحدث هذه المشكلة؟ وكيف يتصرف مازن (غير مؤكد لذاته)؟ وما هدف مازن من التغيير؟

(خوف)، أرغب أحيانا في أن نغير موضوع الحديث وأتحدث عن ما يدور في حياتي (هدف). إذا لم تتضح الصورة بعد لخطتك في التغيير نحو توكيد الذات، إليك المثال الثاني:

• يقول سالم: «يبر علي أحيانا وقت أرغب فيه بالتحدث مع الآخرين أو إجراء حوار ما معهم، ولكنني أخاف أو أقلق من إمكانية عدم رغبتهم في أن لا يقاطعوا، غالبا ما أرى شخصا أو أجتمع مع أشخاص قد يكونون ممتعين أو جيدين ولكنني لا أستطيع أن أجذب انتباههم».

- ماذا تلاحظ في الأمثلة السابقة؟

هناك نقص في التفاصيل، لم يكن هناك جملة واضحة من هم هؤلاء الآخرون؟ - ومتى تحدث هذه المشكلة؟ وكيف يتصرف سالم غير المؤكد لذاته؟ وما هو الهدف المحدد له؟

• واجب شخصي:

اكتب ثلاثة مشاهد إشكالية تعيشها الآن، (اكتب ما يدور في ذهنك من

أفكار وما تشعر به من انفعالات) عندما تخبر هذا المشهد أو تمر به. قد تلاحظ في كل هذه المشاهد الثلاث، أنك تحيط نفسك بأفكار سلبية من مثل:

- لا أستطيع عمل ذلك..
  - أنا ضيقت الفرصة..
  - أتصرف كغبي..
  - ما أطلبه أو أفكر به غير معقول وغير منطقي..
  - وقد تشعر باضطراب في المعدة أو ضيق في النفس..
- فكل ما سنقوم به هو تغيير طرقك المعتادة في علاقاتك مع الآخرين.

المشهد الأول:

المشهد الثاني:

المشهد الثالث:

■ الخطوة الرابعة طريقتك أو خطتك للتغيير

تهتم هذه الخطوة بإعادة ترتيب خطتك أو طريقتك في التغيير، وتحتوي هذه الخطوة على عناصر سنة هي:

1. انظر لحقوقك

2. رتب الوقت والمكان

3. حدد المشكلة

4. صف مشاعرك

5. عبر عن طلباتك

6. عزز الشخص الآخر

## إليك تفاصيل ذلك:

1. أنظر وراقب حقوقك وما الذي تريده أو تحتاجه ومشاعرك نحو الموقف، كل ما عليك عمله هو أن تحدد هدفك عندما تناقش الآخر.

2. رتب الوقت والمكان الملائمين من أجل مناقشة المشكلة يمكن أن تلغي هذه الخطوة عندما تتعامل مع مواقف فورية يتوجب عليك فيها أن تتصرف في الحال.

3. حدد الموقف الإشكالي بصورة دقيقة وواضحة، هذا التحديد أساسي في التركيز على موضوع المناقشة أو المشكلة. هنا يكون همك الأساسي التركيز على الحقائق والحقوق والمعلومات كما تراها أنت مع المشاركة بآرائك ومعتقداتك.

4. صف مشاعرك من أجل أن يكون لدى الشخص الآخر فهم أفضل لدى أهمية الموضوع بالنسبة لك،

وهناك ثلاث قواعد أساسية يجب أن نتذكرها عندما تعبر عن مشاعرك بطريقة توكيدية هي:

- لا تستبدل بالأفكار المشاعر
- استخدم الجمل التي تصف مشاعرك دون الحكم على الآخرين أو لومهم أو تقييهم.
- اربط الجمل المعبرة عن المشاعر بسلوكيات محدودة للشخص الآخر

5. عبر عن طلباتك بجملة أو اثنتين شريطة أن تكونا مفهومة محددة، وبصوت هادئ وحازم، فبدلاً من أن تتوقع من الآخرين أن يقرأوا عتلك، قل بوضوح رغباتك، وحاجاتك، وبدلاً من الافتراض بأنك دائماً على حق وصواب كما هي حال الشخص العدواني، قل رغباتك وما تريده على شكل تفضيلات.

6. عزز الشخص الآخر على إعطائك ما تريد، إن أفضل المعززات تكون على شكل وصف النتائج الإيجابية.

قد لا يكون مفيداً استخدام النتائج الإيجابية عندما تتعامل مع شخص له تاريخ بالرفض وعدم التعاون لذلك عليك أن تفكر وتصف بعض النتائج السلبية في حالة رفضه التعاون.

إن أفضل طريقة فعالة في استخدام النتائج السلبية هي وصف للطرق البديلة التي بواسطتها سوف تصل إلى هدفك في حالة عدم تلبية الشخص الآخر لرغباتك. أمثلة على ذلك:

- إذا لم تغادر الآن سوف أغادر وحدي وسوف تصل انت متأخراً.
- إذا لم تنظف جزءك من الشقة سوف استأجر عامل نظافة ينظف المكان وعليك دفع أجرته.
- سوف أغادر المكان إذا استمرت بالكلام في صوت مرتفع سوف تتكلم عندما تهدأ.
- لن أذهب معك إذا استمرت بالتدخين
- لن أمشي معك إذا استمرت بمعاكسة الفتيات وتخرش بهن.
- إذا استمرت بالكلام والتعليق على أحداث الفيلم سأضطر إلى إغلاق التلفزيون أو الذهاب إلى مكان آخر .

هنا تلاحظ كما في الأمثلة السابقة - أن النتائج السلبية تختلف عن التهديد، إن المتكلم هنا أو المؤكد لذاته سوف يهتم بنفسه وبمصالحه وحاجاته ورغباته إذا لم يتعاون معه الشخص الآخر فالنتائج المتوقعة لم تصمم لإيذاء الشخص الآخر وإنما هي فقط لحماية مصالح وحقوق المتكلم (المؤكد لذاته).

إن الخطوات السنة السابقة تساعدك في إعادة كتابة خطتك في التغيير باتجاه توكيد الذات.

• مثال على الخطوات الستة السابقة (خطتك في التغيير):

افترض أنك تود أن تؤكد ذاتك في الجلوس والاسترخاء لمدة نصف ساعة يومياً دون أي مضايقة من رفيق سكنك، إن خطتك في التغيير في علاقتك مع زميلك هذا تكون مما يلي:

1. النظر إلى حقوقك ورغباتك وما تحتاجه
  2. رتب وقتاً ومكاناً مناسباً لمناقشة المشكلة
  3. تحديد المشكلة الصعبة بشكل دقيق
  4. وصف مشاعرك باستخدام ضمير المتكلم
  5. عبر عن طلباتك بشكل بسيط ويشير لصوت حادثة وحازمة
  6. عزز إمكانية حصولك على طلبك بعد الانتهاء من الاسترخاء والراحة،
- إن خطة عبير لتوكيد ذاتها مكونة من ستة عناصر، وهي كما يلي:

- تفحص حقوقها ورغباتها وحاجاتها
- رتب الوقت والمكان لمناقشة المشكلة.
- تحديد المشكلة أو الموقف بدقة.
- وصف المشاعر باستخدام ضمير المتكلم.
- عبر عن مطالبك
- عزز إمكانية حصولك على ما تريد:

لاحظ أن خطة التغيير نحو توكيد الذات في المثالين السابقين محددة ومفصلة، وإنه تم تحديد المشكلة دون اللجوء إلى اللوم، أو الاتهام، أو الاستجداء. باختصار تم تحديد المشكلة دون اللجوء للسلوكين العدواني

والسليبي، وتم تحديد المشاعر باستخدام لغة المتكلم وتم توصيل المشاعر بسلوكيات محددة وليس بإطلاق الأحكام أو النقد.

• إن احتمال نجاح خطتك في التغيير باتجاه توكيد الذات عال جداً إذا اتبعت القواعد التالية:

1. رتب موعداً ومكاناً تتفق أنت والشخص الآخر عليه لتؤكد حاجاتك.
2. صف السلوك بموضوعية بعيداً عن الحكم أو التقليل من شأن الشخص الآخر.
3. صف بوضوح الحدث أو الموقف بالرجوع إلى الزمان والمكان.
4. عبر لفظياً عن مشاعرك بطريقة هادئة ومباشرة.
5. اربط بين مشاعرك والسلوك الإشكالي مع الشخص الآخر وليس مع الشخص ككل.
6. تجنب أن تقلل من شأن الشخص الآخر بالسلوك أو الكلمات أو لغة الجسم.
7. اطلب تغيرات ممكنة في السلوك، لا تبحث عن المستحيل، التغيرات البسيطة أو القليلة لها إمكانية الحدوث أو تكون الاستجابة لها ولا تجلب مقاومة.
8. اطلب تغيراً واحداً أو اثنين في المرة الواحدة.
9. اجعل المعززات واضحة، وقدم شيئاً مقبولاً ومطلوباً من الشخص الآخر.
10. تجنب التهديد أو اللوم، وتجنب ما أمكن النتائج السلبية التي ليس باستطاعتك أن تطبقها أو تستخدمها.
11. اجعل تركيزك على حقوقك وأهدافك عندما تؤكد ذاتك. عندما تستخدم القواعد السابقة، تستطيع أن تميز بين الخطوة الفعالة والخطوة غير الفعالة في التغيير باتجاه توكيد الذات.

وكمثال على ذلك: خلال الفصل الدراسي السابق والفصل الحالي يخترط الطالب عدنان بنادي اللغة الإنجليزية داخل الجامعة، وهذا يتطلب منه أن يتأخر في العودة إلى المنزل، ويتعرض عدنان على الأقل مرة أو مرتين للنقد والتوبيخ من والده، ويتهمه والده بأنه غير مسؤول.

### - انظر إلى خطة عدنان في التغيير:

1. انظر إلى حقوقك وحاجاتك أو رغباتك.
2. رتب مكانا وزمانا مناسبين وبالاتفاق مع الشخص الآخر.
3. حدد المشكلة بشكل دقيق
4. صف مشاعرك باستخدام ضمير المتكلم والذي أناني ومتسلط ولا يجب انخير لي.
5. عبر عن طلباتك ببساطة وبوضوح
6. عزز إمكانية حصولك على ما تريد

### • عندما تنظر لقواعد الخطة الناجحة، تجد أن عدنان خالفها في النواحي التالية:

- لم يحصل على موافقة مسبقة تناسب الطرفين على مناقشة الموقف من حيث الزمان والمكان
- استخدامه جملا او أشباه جمل غير محددة واتهامه والده بأنه تسبب بالإساءة والتعذيب.
- فشل عدنان في تحديد ماهية المشكلة بالضبط.
- وصفه والده بالتسلط والأنانية بدلاً من التعبير عن مشاعره حيال سلوكات معينة لوالده.

- تهديده باستخدام نتائج سلبية ليس لديه الإرادة أو القدرة على تنفيذها.  
انظر إلى وتفحص خطة عدنان الناجحة عندما أعاد التخطيط لها وكاتبها  
وحفظها:

1. انظر إلى حقوقك وحاجاتك أو رغباتك
2. رتب لوقت وزمان مناسبين للطرفين
3. حدد المشكلة بشكل دقيق: لقد تغيبت عن ورشة العمل ثلاثة مرات في الفصل السابق بسبب إصرارك على عدم التأخر.
4. صف مشاعرك باستخدام ضمير المتكلم
5. عبر عن طلباتك
6. عزز إمكانية الحصول على ما تريد

لاحظ أن: خطة عدنان الثانية في التغيير محددة بسلوكيات معينة، فهو لم  
يستخدم لغة الاتهام واللوم والتهديد.

إن المعززات التي استخدمها عدنان واضحة وواقعية، عليك أن تلاحظ  
أيضاً أن المعززات السلبية ليست ضرورية وأن المعززات الإيجابية تحتاج  
منك فقط أن تذكر الطرف الآخر بالمشاعر الإيجابية التي تشعرها إذا حدثت  
تغيرات معينة.

### ■ الطريقة المختصرة لتوكيد الذات:

صممت الخطة المختصرة لأوضاع ومواقف قد لا يكون لديك فيها الوقت  
اللازم لخطة التغيير المكونة من ستة عناصر، لذلك فإن الخطوات الست  
تختصر في ثلاث خطوات فقط وهي:

1. أفكارك عن الموقف الإشكالي: وهي عبارة عن وصف للمشكلة كما تراها  
دون اللجوء إلى اللوم أو الاتهام مع التمسك بالحقائق.

2. مشاعرك: وهنا تستخدم ضمير المتكلم للتعبير عن ردود فعلك الانفعالية للموقف.

3. رغباتك أو طلباتك: عبر عن مطالبك بلغة واضحة سهلة مباشرة وسلوكية (ركز على السلوك).

### • أمثلة على ذلك:

- أعتقد بأنني بدأت أحضر للامتحان النهائي منذ ثلاثة أسابيع (افكارك)
- أشعر بأني متعب ومضغوط من رغبت لك (للوالدة) بأن ادرس كل يوم ٨ ساعات (مشاعرك)،
- أرغب في أن اقضي نهاية الأسبوع دون دراسة، ودون إلحاح من طرفك على الدراسة (رغباتك أو طلباتك)

المهم في الخطة المختصرة ان تتأكد من تطويرك فكرة بما تعتقده او تفكر به، وما تشعر به وما ترغب فيه من تغيرات سلوكية قبل أن تبدأ بالكلام.

### انظر للمثال التالي:

يذهب عبدالرحمن وعبدالله يومياً للجامعة معاً، يسأل عبدالرحمن عبدالله أن ينتظره عند موقف الباص حتى يذهبا معاً، يتأخر عبدالرحمن عن مقابلة عبدالله مرة أو مرتين في الأسبوع وهذا يعني تأخر عبدالله عن دروسه. وبعد مضي أسبوعين أو ثلاثة على بداية الفصل الدراسي، أصبح عبدالله يتأذى من تأخر صديقه عبدالرحمن، عمل عبدالله على تهدئة نفسه وراجع الخطوات الثلاثة ثم قال بشكل توكيدي:

1. حقائق: انتظرك يومياً في موقف الحافلات وتأخر عن الموعد مما يعني عدم حضوري درسك الأول في موعده.

2. أشعر بالألم والإحباط لعدم وصولي للجامعة في الوقت المحدد.

3. أريد أن لا أنتظر لكي لا تفوتني المحاضرة الأولى ومن الأفضل لنا أن نلتقي في الجامعة بين الدروس.

### ■ فهذه الطريقة المختصرة لتوكيد الذات:

- أعتقد (قل الحقائق)
- أشعر جملة او جملتين تبدأ بضمير المتكلم).
- أرغب في (تغير سلوكي محدد).

■ **الخطوة الخامسة:** لغة الجسم التوكيدية تتعلق هذه الخطوة باستخدام وتطوير اللغة الجسمية التوكيدية المصاحبة للجمل التوكيدية، إن ممارستك للغة الجسم التوكيدية أمام المرأة سوف يساعدك كثيرا في إيصال جملك التوكيدية للشخص الآخر.

### ■ تتكون لغة الجسم التوكيدية من خمسة عناصر

1. ابق على تواصل بصري مباشر مع الشخص الآخر.
2. تأكد من ان وضعك الجسمي مستقيم / غير منحني.
3. تكلم بوضوح وبصوت مسموع وحازم، (ليس قويا وخالي من التأناة).
4. لا تستخدم لغة اعتذارية، لا تردد، ولا تراجع واستخدم نبرة صوت معتدلة.
5. استخدم تعابير الوجه وحركات الجسم للتركيز وإيصال ما تريد.

### ■ الخطوة السادسة، تعلم كيف تصغي للطرف الآخر

تتعلق هذه الخطوة بتحسين مهارة الإصغاء لديك. أحيانا يتوجب على الواحد منا في ظروف الحياة الواقعية أن يصغي جيدا للشخص الآخر قبل أن يركز على ما يريد أو يرغب فيه من الشخص الآخر.

## وعلى سبيل المثال:

الطالب (ر) يقول للطالب (س) « أنت تقول دائماً أنك بحاجة إلى أن أسمعك كلما تلتقي على الأقل مدة نصف ساعة، أنا أعرف أنك تعاني من علاقتك مع خطيبتك وأنت تعمل ما بوسعك لتحسين أحوالك. ولكني أنا أيضاً أتألم... لدي حاجات ومشاكل، أنا أسمعك كثيراً وأحتاج إلى من يسمعي »

قد يكون من المناسب هنا للطالب (س) أن يمارس الإصغاء التوكيدي، في هذا النوع من الإصغاء.

### • يتكون الإصغاء التوكيدي من ثلاثة عناصر هي:

1. حضر نفسك: كن على وعي لحاجاتك ومشاعرك، أسأل نفسك هل أنا جاهز للإصغاء؟ هل أستطيع إبعاد تحيزاتي؟ وأن أصغي للآخر تماماً وأنتبه لما يقول وتعابير وجهه وحركات جسمه؟ هل الشخص الآخر اعترف بأنك سمعت وجهة نظر الشخص الآخر.

2. أصغ واستوضح: مع إعطائك انتباهاً كاملاً للشخص الآخر. استمع إلى وجهات نظره، ومشاعره وطلباته. وإذا لم تفهم أو تتأكد من وجهة نظره أو أفكاره أو مشاعره وطلباته، أسأله كي يوضح لك ويعطيك معلومات أكثر.

3. اعترف بأنك سمعت وجهة نظر الشخص الآخر بحيث تظهر له أنك فهمت ما قاله

### • الإصغاء التوكيدي والاستجابة التوكيدية:

لقد تعلمنا حتى الآن كيف نستجيب بشكل توكيدي، كما تعلمنا كيف نصفي بطريقة توكيدية. عليك أن نتذكر أن الإصغاء التوكيدي والاستجابة التوكيدية يمشيان معاً، إليك التسلسل التالي الذي يوضح استخدام الأشخاص المهارات الإصغاء التوكيدي والاستجابة التوكيدية:

- حسان ومروان طالبان جامعيان، مر على صداقتهما سنة واحدة، ويدرسان تخصصين مختلفين.
- حسان: هل الوقت مناسب للتحدث في مسألة تزنجني (ترتيب للوقت والمكان)؟
- مروان: وقت مناسب.
- حسان: فهمت من كلامك قبل أسبوع ابتعد عنك شيئاً فشيئاً، وأني أتجنبك أحياناً (تحديد للمشكلة).
- لقد شعرت بعدها بأني لا أعاملك بطريقة مناسبة أو انني عاملتك بشيء من عدم الاكترات، أيضاً بأني مشوش حدث معرفتي (وصف للشاعر).
- ما التغيير الذي تطلبه مني (تعبير الطلبات)
- أخبرتني تريد فسوف أكثر تفهما لك ولعلاقتنا (تعزيز).
- مروان: ما الذي تريد أن أخبرك به؟ أو ما المعلومات التي تريدها (توضيح)؟
- حسان: الذي تحتاجه فعلاً تقترب بعضنا وتشعرنا أصدقاء فعلاً
- مروان: حسناً، ما تقوله بأن كلامي مشاعري دون الإشارة إلى أية طلبات محدثة اطلبها منك يتركك مسؤول (اعتراف بوجهة نظر الآخر).
- حسان: نعم. حسناً، أحياناً سأقول بما اشعر نحو عدة قضايا، لا أدري لماذا أشعر بهذا الشعور، مجرد إخبارك يدور رأسي محاولة لفتح نقاش معك لأنني أرتاح لذلك (إعادة تعريف للمشكلة الموقف).
- حسان: أرى بأن وضحت لي الأمور حتى ما الذي علي وجه التحديد (اعتراف بوجهة الآخر).
- الخطوة السابعة الوصول إلى خطة عمل مشتركة/ التفاوض

تتعلق الخطوة التفاوض الفعالة للوصول الطرف الآخر تريدان، عندما تكون مصالحك مصالح الشخص الآخر المهم حياتك، فإن عليك تفكر بإجراء تفاوض عملي تستطيع والطرف الآخر ان تتحملا تعديشا فيه بعض المفاوضات أو المساومة للطرفين وليس الحل الأمثل) من المناقشة وأحيانا أخرى تنشأ العصف الذهني، وهي طريقة عملية الحكم بمعنى تقل هذا يمشي وهذا يمشي، هذا هذا خطأ، حلال حرام، قم أنت وشريكك معا بشطب البدائل غير المقبولة، والخطوة الثالثة والأخيرة قرو انت وشريكك بديلا حلا تستطيعان العيش معه.

• هناك طريقة أخرى للاتفاق مع الطرف الآخر غير العصف الذهني واستخراج البدائل وتلخص بما يلي:

عندما يريد الشخص الآخر يعطيك يقدم تريده، أسأله انت أن يعطيك أو يقدم خطة مغايرة، وإذا كانت خطته المغايرة تعجبك، أعمل خطة جديدة وقدمها له، وعندما تتبّع هذه الطريقة، عليك أولاً تصغي بشكل توكيدي للشخص الآخر حتى تعرف مشاعره وحاجاته.

## ■ الخطوة الثامنة: تجنب الخداع والتلاعب.

على الأرجح تواجه رحلة حياتك أشخاصاً أن تكون في علاقات مع أشخاص يستخدمون أساليب خداع تلاعب بالرغم من استخدامك مهارات توكيد الذات، وإذا شعرت بخداعهم وتلاعبهم، عليك القيام بوحدة مجموعة من الاستراتيجيات التالية:

١. الاسطوانة المشروخة أو إعادة الشريط

عندما تواجه شخصاً يرفض طلباتك التوكيدية المعتدلة، باستطاعتك اختيار جملة مختصرة تستخدمها مرة مرة.

٢. التحول من الموضوع إلى العملية

عليك هنا تغيير موضوع النقاش إلى عملية النقاش إلى ما يجري بينكما في هذا الأسلوب.

3. نزع الفتيل:

وهنا تتجاهل موضوع غضب الشخص الآخر وتؤجل المناقشة حتى يهدأ.

4. التأخير التوكيدي:

أجل استجابتك نحو تحدى الطرف الآخر لك حتى تهدأ وتكون قادراً على التعامل مع الأمور بطريقة مناسبة.

5. الموافقة التوكيدية

اعترف بالنقد الموجه لك الذي تتفق معه، وهنا لا تناقش أو تحلل الموضوع زيادة عن اللازم... اعترف بالنقد الصحيح فقط كان تقول أنت على حق، هذا صحيح لم أزر المدرسة إلا مرتين هذا الأسبوع.

6. التساؤل التوكيدي:

تشجع هنا للانتقاد من أجل أن تعرف حقيقة ما الذي يزعج الطرف الآخر، كأن تقول أفهم من أنك غير معجب بإجابتي ولكن ما الذي لم يعجبك؟ ما الشيء الذي يضايقك في أو في سلوكياتي؟.

استخدم جدول الأهداف التوكيدية لتسجيل أهدافك الخمسة.

جدول الأهداف التوكيدية			
م	الهدف (استخدام عبارات لا تضمن لوماً) استخدام لفظ أنا	تاريخ المحاولة (متى ستحاول تحقيق هذا الهدف؟ كن محددًا قدر الإمكان)	الصعوبة (استخدام مقياس من 1-10 واختر الأهداف التي تتنوع في درجة صعوبتها)
1			
2			
3			

## العقل الحكيم

توجد ثلاث حالات للعقل.. ألا وهي: العقل المنطقي، والعقل الانفعالي، والعقل الحكيم.. وكل شخص يمتلك هذه الحالات الثلاث، ولكن معظم الأشخاص ينجذبون نحو حالة معينة في معظم الأوقات، ويستخدم المدمن عادة العقل الانفعالي بدون النظر للعقل المنطقي أو الحكيم.

يستخدم العقل المنطقي عندما يعالج الأشخاص الموقف عقلياً، أي يخططون ويتخذون القرارات بناء على الحقائق المتضمنة في الموقف.

يستخدم العقل الانفعالي، عندما تتحكم المشاعر في أفكار الشخص وسلوكه. وقد يتصرف هؤلاء الأشخاص باندفاع ولا يهتمون بعواقب تصرفاتهم.

يشير العقل الحكيم إلى التوازن بين العقل المنطقي والعقل الانفعالي، ومن يستخدمون العقل الحكيم يعرفون مشاعرهم ويحترمونها، بينما يستجيبون لها بطريقة منطقية، عليك الآن أن تبدأ باستخدام العقل الحكيم في حياتك، وأن تبدأ تميز بين انفعالاتك وتتخذ قرارات حكيمة في السيطرة على أفكارك.

مثال: انزعاج محمد بسبب توقف السيارة التي أمامه فجأة وهو يقود سيارته.

العقل الانفعالي: غضب وانزعاج.

العقل المنطقي: عمل صوت بالسيارة لكي ينبه السيارة التي أمامه وتحرك.

العقل الحكيم: أخذ يفكر بأن يعطي بعض الوقت للسيارة من الممكن أن يحدث شيء ما.

تدريب عملي: تعامل مع مواقف الحياة التي تمر بها وميز بين الثلاث عقول

واستخدم العقل الحكيم، وكرر التدريب يوميا الى أن تتمكن من التحكم في أفكارك وانفعالاتك

	الموقف
	العقل الانفعالي
	العقل المنطقي
	العقل الحكيم

## الباب الرابع

المدمن لديه في عقله صورة جنسية دائمة يرى بها كل النساء في حياته... لذلك أملنا في التغلب على الإدمان الإباحي بكل أشكاله: إباحية، جنس، علاقات، يكمن في تغيير أنفسنا.. وتحديدًا في قبول ذواتنا الحقيقية التي أخفيها بالإدمان، بما فيها من عدم الكمال... ومع زيادة صدقنا مع واقعنا الحقيقي... يقل اعتمادنا على الإباحية الزائفة ... وسنجي بالتعافي...

**عبدالرحمن شريف**

**أخصائي العلاج النفسي والإدمان**



## مجموعات التعافي

يكثُر في وقتنا الحالي ما تسمى بمجموعات التعافي، التي ليس لها أي شأن بعملية العلاج من الإدمان، فوجود هذه المجموعات تجعل عملية

التعافي على المدمن معقدة وصعبة، لأنها تشتت المدمن في طريق علاجه الحقيقي وتبعده عن طريق العلاج الصحيح وهو اللجوء للمختصين، هذه المجموعات هي مجموعات توعوية فقط وليست علاجية، لأنها تفتقد للنهج العلاجي وأساسه، وتعالج جميع المدمنين بنفس الطريقة وهذا خطأ، فليس كل مدمن يشبه الآخر، كذلك أنها تُحرم أي شي خارج منهجها، وتطرد أي شخص لا ينتهج منهجها، لذلك لا بد لأي شخص يريد العلاج أن يطلبه بالطريقة الصحيحة، بأن يذهب للمعالج النفسي أو الطبيب النفسي، ولا يلجأ لأي مجموعة من هذه المجموعات، لما فيها من تمسك وتعلق غير صحي بها.. فلا هي عالجت المدمنين بشكل واقعي، ولا هي جعلت الليل صامتاً، بل ساعدت على تخريب نظام العلاج للمدمن، إن مجتمعات التعافي لها شروط من أجل أن يستفاد منها، وهذه الشروط بعض منها أثبتت نجاحها فيها، لكن لا بد من توخي الحذر من التعامل معها، وأن يستفاد منها بالجوانب التي تستخدم ديننا كمسلمين وبشكل عام بكل الجوانب...

## زمانة مدمني الجنس المجهولين

ما هو برنامج زمانة مدمني الجنس المجهولين:

- هو برنامج تم ابتكاره في الشارع وتم تجربته في الشارع وتم تعميم نتائجه في الشارع.

- هل تم البرنامج تحت أسس علاجية؟ لا!

- هل تم اختبار فعاليته وكفاءته من خلال أبحاث ودراسات علمية مقارنة بالبرامج الأخرى؟ لا!

إذا فهو يعتبر مثل القهوة التي توضع على الجرح فيضمده، هل يوجد أبحاث علمية تثبت أن البن يضمد الجروح؟! فهذا يعتبر الطب الشعبي أو الطب البديل.. فهذا هو برنامج الزمانة.

إن المجتمعات العلاجية مهمة في رحلة التعافي من الإدمان ولأن عملية العلاج من الإدمان هي علاج تكاملية لا تقتصر على شيء واحد فقط فلا تقتصر على الوجود في الزمانة وعمل الخطوات فقط أنك ستتعافى، ولكن يوجد هناك قواعد أسس للعلاج سنتكلم عنها في النقاط الآتية..

تعتمد زمانة مدمنين الجنس المجهولين على قاعدتين في حالة وجودك فيها:

1. أن تحجز داخل مكان مدة 6 أشهر وأن تحضر مجموعة من الاجتماعات اليومية العامة وأن تشتغل بشكل فردي على الخطوات الموجودة في الكتاب الأبيض التي سنتطرق له.

2. الاعتماد على الذي يشبهك، وهو المدمن، وهي أيضا مجموعات المدمنين المجهولين ويرددو باستمرار: نحن ننمو وليس أنا، نحن ندعم وليس أنا وهي التركيز على فكرة (ال) نحن فقط

هيا بنا نتقل لنفهم ما هي خطوات زمالة المدمنين المجهولين الموجودة في كتابهم:

سنبدأ في كتابة الخطوات كما في كتبهم ثم نعلق ونفهم ما يدور حولها لكي نفهم ما هي زمالة مدمنين الجنس المجهولين:

### 1. الخطوة الأولى:

(اعترفنا بأننا بلا قوة تجاه إدماننا وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة)

الشرح: يريدك في هذه الخطوة أن تجلس وتبكي وأن تلم على خديك كالذي مات له شخص قريب بسببه، وتقول لنفسك حياتي ضاعت وأنت ليس لديك القدرة على السيطرة عليها، وأن تظل تبكي وتقول: ليس لدي أي شيء جيد في حياتي، حياتي خربت وانتهت، الدنيا ضاعت مني، أنا بلا سلطة أو تحكم في حياتي، أنا ضعيف، أنا بلا قيمة.

التعديل الصحيح: أسأل نفسي ما هي المواصفات النفسية التي سأخرج بها من الخطوة الأولى؟

ما هي مشاعري؟ ما هي أفكاري؟ ما هي القناعات التي تكونت داخلي؟

سليبات الخطوة الأولى:

1. ستمنعك الزمالة من حبك وارتباطك بالأشخاص الطبيعيين، لأنه سيقترص حبك على أعضاء الزمالة فقط ولن تختلط بأي شخص آخر، وأني لا أنتمي لهذا المجتمع الذي أعيش فيه ولكن أنتمي فقط للزمالة، وهذا يعتبر أسوأ شيء فعلته وهو (الاعتراب) وهو «شعور الفرد بالغرابة والانفصال عن النفس وعن الآخرين»

2. سوف يزيد لديك الغضب بشكل كبير وكذلك ترتفع مشاعر الخزي.

3. سوف يعلو الكبر لدي المدمن لرفضه لفكرة التسليم الكامل للمختصين الذين هم الأولى أن تلجأ إليهم.

4. التأثير الإيماني السلبي: هو إنني عرفت أنني ضعيف وعرفت أن حياتي غير صالحة، وعرفت أن لا بد أن أسمع كلام مرشدي في الزمالة لكي أمشي بشكل جيد

#### الخطوة الثانية:

(توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تغيرنا إلى التعافي)..

الشرح: أنا صدقت أن الله موجود وأن الله هو الوحيد القادر على أن يرجع لي حياتي ويعوضني على الذي ضاع مني.

التعديل: وهي أهمية وجود علاقة روحانية مع الله مع التوكل وليس التواكل لأنها تغرس التواكل وليس التوكل على الله وبالأخذ بالأسباب.

#### الخطوة الثالثة:

(اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله عزوجل على قدر فهمنا)..

الشرح: أنه يثبت لدى الشخص الأشياء المهمة فقط، والأشياء التي لا يعرفها لا يضيع وقت بها، وهذه نقطة إيجابية.

#### الخطوة الرابعة:

(قننا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف عن نفسك)..

الشرح: أن تعمل جرد لكل عيوبك ، وكل مشاكلك ، أخرج كل شيء سيئ موجود بداخلك واعترف بكل شيء خطأ فعلته.

## الإدمان الخفي

وهذه تعتبر ثقافة الإعتراف داخل الكنيسة : أني سأجلس أمام الكاهن (الأب) وأخبره أني فعلت كذا وكذا وكذا، وهذا يخالف عقيدتنا كسلمين. ما الذي سأستفيده اذا فعلت وأخبرت الكاهن: سوف يزاح ويذهب لدي هم كبير وفي نفس الوقت مدرك لحجم الخسائر في حياتي بسبب الإدمان.

السلبيات:

- الجلد لذاتي و العار مرتفع .
  - ثقة بالنفس ضعيفة.
  - زيادة ارتباطه بالزمالة وبالبرنامج العلاجي وبعده عن العلاج الصحيح.
  - الاعتراف بمحدوديتي وهو أنني شخص ليس لي حول ولا قوة ولا شي .
  - تخرج أخطاءك التي فعلتها خلال رحلة الإدمان.
  - لا يوجد أن مهارة تعلمتها ولكن يوجد الخزي و العار الملائمان لك.
- التصحيح: حسناً! بعد 3 أشهر ماذا تعلمت؟ ما المهارة التي اكتسبتها؟ ما المهارة التي نمتها لديك؟ هل تعلمت كيف تتعامل مع مشاعرك؟ لا!
- الخطوة الخامسة: وتعتبر تكلمة للخطوة الرابعة، وهي أن تذهب للكاهن، وتعترف له، والمقصود هنا المشرف الذي يتابع معه البرنامج وتقول له:
- يا أبونا أنا فعلت كذا وكذا وكذا
  - يا ناس أنا فعلت كذا وكذا وكذا
- لكي أعزز إبراز وظهور خطايا الإدمان
- السلبيات :

- عار وخزي وحزن أكثر

- ثقة بالنفس مهزوزة
  - المدمن ليس لديه المقدرة على إدارة حياته
- الخطوة السادسة:

(كنا مستعدين تماماً لان يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية)

الشرح: يا الله يا رب أزل عيوبنا الشخصية، هيا بنا يا أحمد (اسم مستعار) ادع ربنا يزيل عنك العيوب، (أن المدمن منتظر الهداية تنزل عليه من السماء بدون فعله لاي شي واقعي)، كالتالي الذي لا يدرس ويدخل الاختبار ويقول: «يا رب أنجح»، كيف تنجح وانت لم تدرس؟! لم يفعل شيئاً عندما يكتشف العيوب أو أي طرق لعلاجها.. كل ما في الأمر هو أن تصلي وتدعو الله فقط، وهذا مخالف للفطرة التي خلقها الله وهو السعي والأخذ بالأسباب مع التوكل عليه.

الخطوة السابعة:

(سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا)

الشرح: أني سأظل أحافظ على حضور الاجتماعات، والتأمل والتواصل مع الله بشكل مستمر ويومي، لكي تذهب المشاكل عني، وكذلك لكي تذهب الأفكار والاشتياق للمخدر.

ولكن السؤال: عندما آتي بشخص تعافي من الزمالة لمدة سنة وأقول له ما الذي تعلمته، ما المهارات التي اكتسبتها؟ لا يوجد أي مهارة اكتسبها غير أنه يُسلم ويدعي الله ويشارك في الاجتماعات، هل هذا علاج!

الخطوة الثامنة:

(قنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحنا عازمين على تقديم إصلاحات لهم جميعاً)

الشرح: أنا أذيت والدي و والدتي، وأصدقائي

ماذا سأفعل لكي أصلح خطأي هذا:

- إذا سرقت أموال... سأرجعها
- إذا قتلت أحد... سأدفع الفدية
- إذا في أحد من علاقاتي قطعت... سوف أدعو له الله أن يسامحه و  
ويغفرله ويسامحني ويغفرلي

الخطوة التاسعة: هي ذاتها الخطوة الثامنة..

(قدمننا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو الآخرين)

الخطوة العاشرة:

(واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا وأعترفنا بأخطائنا فوراً)

الشرح:

أعود مره أخرى وأفعل جرد لنفسي وأنتظر وأرى إذا كنت مخطئ مره أخرى أم لا، وإذا كنت أخطأت الآن، حالاً سأعترف في وقتها، وسأظل متابعاً نفسي طوال الوقت.

الخطوة الحادية عشر:

الدعاء والتأمل (القوى العظمى)

الشرح : لكي أظل محافظ على علاقتي بالله لأنه هو الذي سوف يساعدني على العلاج.

الخطوة الثانية عشر:

(من خلال هذه الخطوات ووجودنا في الزمالة سنظل متعافين و الوضع في أحسن حال)

إن إي شيء من صنع الإنسان له إيجابياته و سلبياته فلهذا هيأنا نوضح الإيجابيات و السلبيات من الإيجابيات:

1. لابد أن يوجد عضو في الفريق العلاجي (مدمن سابق)، أو (X-addict) لأن أحياناً يصبح مرتاحاً أكثر مع المدمن الذي مثله.
2. الوحدة: إن وجود المدمن في هذا المكان يدل على قبوله وأنه فرد منا وجزء منا وهو جزء من الكيان الذي ننتمي إليه.
3. قوة العامل الروحاني (علاقتي بيني وبين الله): أصبحت علاقتي بالله قوة بدرجة كبير. نأتي إلى السلبيات (نقاط الضعف):

1. القبول الغير مشروط: بمعنى أن مجموعة الزمالة لا تكون رادعة، بمعنى أن تكون قابلة للمدمن بكل وضع هو فيه، وهذا يشجع المدمن على عدم تحمل المسؤولية، وعدم تحمل تبعات أفعاله مثلاً أن طبيعي جداً أن يكون مدمن الإباحية يجتمع مع الزمالة، وهو يمارس نوع آخر من أنواع الإدمان كالخدرات، أو ما شابه من أنواع الإدمان، فلا هم ينصحوه ولا هم رادعين له لكي يترك هذا السلوك الذي يمارسه.
2. إذا كنت مدمن إباحية أو مدمن جنس، فمن الطبيعي أن تشرب مخدرات، إذاً لا يوجد خطوط رادعة توقفك داخل الزمالة، وكذلك أن الزمالة لا ينظروا للإدمان بالمفهوم الواسع ولكن ينظروا للإدمان على المفهوم القاصر جداً على المادة الإدمانية، وهي الإباحية أو الجنس إنلخ... افعل ما تريد!

3. مفهوم السلطة: خلال أو طول البرنامج العلاجي نتكلم الزمالة عن القوى العظمى (إن القوى العظمى تحتزل فقط من كلام المشرف العلاجي فقط)، بمعنى آخر: أن أي كلام يقوله لك المشرف يعني أن هذا الكلام آت من الرب: يقول لك: «يمين يعني يمين».. يقول لك: «يسار يعني يسار».. وهذا مخالف للعقل.

4. وجود شخص مدمن متعافي ممكن أن يسبب إنتكاسة لكثير: لان القوى العظمى التي أعتمد عليها وهي (المشرف) وقعت او انتكست: وأتذكر هنا شخصاً كان في الزمالة اسمه عبدالله (اسم مستعار)، متعافي قرابة 3 سنوات وكل الناس تعرفه والكل يشهد له بالتعافي، في مرة من المرات توفي والده، فانهار بشدة وانتكس بعد قرابة 3 سنوات، الصدمة هنا أن المجتمع العلاجي أو الأشخاص الذين يعرفونه انتكسوا كلهم، وقرابة 100 شخص انتكس عندما عرفوا أنه انتكس وكانت هذه من أكبر الصدمات التي عرفتها في الزمالة، نعم انتكاسة شخص يمكن أن تسبب انتكاسة لكل!

5. لا يوجد لديهم فنيات وتكنيكات علاجية في الزمالة تستطيع أن تستخدمها لكي تتعافي.

6. إنهم لا يؤمنون بوجود خلل كيميائي، أو عصبي، أو معرفي، أو خلل في العلاقات، أو إن لي مهارات ضعيفة تحتاج للتنمية والعلاج.

7. إن زمالة مدمني الجنس المجهولين لا تعترف بالمتخصصين كعامل أساس.

8. إنها تعامل الإدمان على إنه خطيئة وليس مرض، وهي قائمة على فكرة التوبة، وهذه الفكرة أتت من الفكر الديني الكنسي المسيحي (خطأ كبير ولن أستطيع الخروج منه)، وهذا يخالف عقيدتنا كسلمين.

9. إن الزمالة تتكلم عن الكبر البشري وليس عن الخطوات العلاجية العملية.
10. إنك أنت كمدمن لديك معصية وعاجز في نفس الوقت ولا بد أن تبحث عن قوى عظمى.
11. الإدمان ذنب ومعصية أدى إلى وجود مرض.
12. إن المدمنين المتعافين يستعينون بالمختصين كأدوات مساعدة، وليس كعامل أساس في التعافي.
13. إن الزمالة لا توجد لها مدرسة علمية تعتمد عليها، لذلك هو برنامج فقط.
14. وجود كل من الجنسين الرجل والمرأة داخل الزمالة، فهذا يعتبر خطأ فادح خاصة لدى مدمني الإباحية والجنس لان المثريات ستكون أمامهم باستمرار.

## الإدمان.. مرض أم ذنب؟

كثير من المدمنين ينظرون للإدمان على أنه ذنب، خاصة مجتمعات التعافي الموجودة الآن كرمالة المدمنين وغيرها، والتي تصف الإدمان تخطيطية وذنوب -وهذا غير صحيح - فعندما ننظر للإدمان على أنه ذنب؛ هذا يساعد في زيادة الانتكاسة، لأن الذنب يجر إلى جلد الذات والشعور بالدونية، والخزي والعار، وهما أصل أي انتكاسة، فالشخص الذي ينتكس دائماً لديه مشكلة في إحساسه بالخزي والعار في نفسه، لذلك حاول أن تنظر للإدمان على أنه مرض حتى يسهل التعامل معه بخطوات عملية وليس بتأنيب ضمير وجلد ذات وخزي ودونية وعار، ولأنك لن تجني شيئاً من جلد ذاتك، فتذكر كم مرة جلدت ذاتك وانتكست! إنه مرض نفسي وجسدي وأسري واجتماعي.

تعامل مع الإدمان كمرض السكر الذي يحتاج لخطوات عملية وليس جلداً للذات!

## الزواج والإدمان

- كيف يتزوج المدمن وهو مليء بالإساءات والجروح؟
  - كيف يتزوج المدمن وهو لا يعرف مشاعره ولا يستطيع التعرف عليها والتعبير عنها بطرق سليمة بعيداً عن الإدمان؟
  - كيف يتزوج المدمن وهو لا يتحكم في نزواته ورغباته الجنسية الملحة أو العاطفية والوجدانية؟
  - كيف يتزوج المدمن وهو لا يستطيع أن يتحكم في مشاعره كالغضب والحزن دون أن يفقد صوابه؟
  - كيف يتزوج المدمن لكي يعطي لنفسه وقت ليتروى قبل اتخاذ أي قرار في حياته، فلا يسيء لنفسه ولا لشريك حياته؟
  - كيف يتزوج المدمن وهو ليس لديه القدرة على تغيير أفكاره وتصحيحها أول بأول وفحص أي فكرة قبل أن يقوم بها، فالفكرة تصبح مشاعر ثم سلوك؟
  - كيف يتزوج المدمن وهو ليس مستقلاً نفسياً ويخضع لأي أحد بعيداً عن تأثير الوالدين عليه وبعيداً عن الإساءات التي تعرض لها؟
  - كيف يتزوج المدمن وهو لا يستطيع أن يعبر عن احتياجاته المشروعة سواء كانت النفسية أو المادية أو العاطفية أو الجسدية أو الجنسية؟
- إن من أسوأ الخيارات هو أن تتزوج وأنت مدمن للإباحية، لأن يشكل إما كابوساً أو كابوساً، لا بد أن تدرك كل هذه الأسئلة وتفهمها جيداً،

## الإدمان الخفي

وتستطيع الإجابة عليها كي تتزوج، علاج الإدمان ليس حله الزواج، حتى بعد تعافيك من الإدمان سيكون الزواج عاملاً مساعداً كبيراً بالنسبة لك، لكن ليس كما تتوقع أنه سيغنيك بنسبة 100%، فقط سيغنيك بنسبة 50% والـ 50% الأخرى هي تحكمك في مشاعرك وأفكارك وطرق العلاج التي اتخذتها قبل زواجك، لذلك لا بد قبل الزواج أن تملك إرادة نفسك وتعالجها حتى تختار زوج بكامل عقلك ويكون زواجك صحيحاً، لأن الزواج ليس كله جنس كما تصوره الإباحية؛ الزواج به أمور أخرى.

## المراجع

1. كتاب: Out of the Shadows تأليف: Patrick Carnes, Ph.D
2. كتاب: Addiction, Attachment, Trauma, and Recovery The  
Oliver J . Morgan تأليف:
3. كتاب: الآخر القريب، تأليف: ريتشارد كوهين.
4. كتاب: الإساءة إلى الأطفال، تأليف: أوسم وصفي.
5. كتاب العلاج المعرفي السلوكي (100 نقطة أساسية وتكنيك) تأليف:  
مايكل نينا - ويندي درايدن.
6. كتاب: THE PORN MYTH - Exposing the Reality Behind  
the Fantasy of Pornography تأليف: MATT FRADD.
7. كتاب: دليل برنامج العلاج الجدلي السلوكي المعياري تأليف: أ.د محمد  
نجيب الصبوة.
8. مرجع: دليل مهارات توكيد الذات إعداد: مشروع المنار

## من أنا؟



عبد الرحمن محمد عبد المطلب شريف

- أخصائي العلاج النفسي والإدمان / جامعة المنصورة.
- معالج للإدمان الجنسي والإباحي.
- معالج للاضطرابات النفسية.
- كاتب في عدد من الصحف الكويتية والعالمية في مجال الإدمان والاضطرابات النفسية.
- استشاري مالي لشركة أوراكل.

### الشهادات العلمية

حاصل على

- مرحلة تحضير الماجستير علم نفس / الجامعة الأردنية
- دبلوم علم نفس إكلينيكي / جامعة المنصورة.
- دبلوم الإرشاد الأسري والزواجي / جامعة عين شمس.
- دبلوم الصحة النفسية / جامعة عين شمس.
- دبلوم علاج الإدمان / المؤسسة المصرية للعلاجات المعرفية
- دبلوم العلاج الجدلي السلوكي / الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين
- دبلوم العلاج المعرفي السلوكي لجميع الاضطرابات النفسية / المؤسسة المصرية للعلاجات المعرفية
- بكالوريوس إدارة أعمال / قسم محاسبة.

العضويات:

- عضو الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين في مصر
- عضو اتحاد المعالجين النفسيين العرب
- عضو سابق في لجنة القدس التابعة لجامعة الكويت.
- عضو سابق في موقع (علاج إدمان الإباحية) سابقاً.

## الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
15	قصة محمد
22	ما هو إدمان الإباحية؟
25	أسباب إدمان الإباحية
31	الأعراض الإنسحابية
33	الخدع النفسية للإباحية
38	مدمن الإباحية والتشدد الديني
42	ماهي الإساءات؟
60	التعافي من الإساءات
64	التكوين الإباحي
64	الإدمان والعقل
68	القبول
69	مخطط التعافي اليومي
71	العلاج
74	العلاج المعرفي
88	مفهوم المتعة
90	مفهوم النساء

93	مفهوم الجنس
95	تقنية التعرض العلاجية
97	مدة العلاج
98	العادات الصحية
99	تنظيم المشاعر
122	توكيد الذات
159	العقل الحكيم
163	مجموعات التعافي
164	زمانة مدمنين الجنس المجهولين
173	الإدمان مرض أم ذنب؟
174	الزواج والإدمان
176	المراجع

