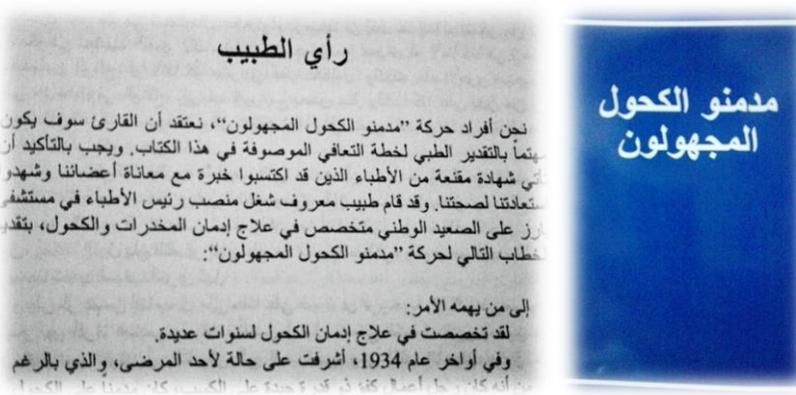


# ورشة عمل رأي الطبيب

- 1- تم تقديم هذه الورشة في المجتمعات زمالة مدمني الجنس المجهولين في استراليا وفي مؤتمر عام 2015 لزمالة مدمني الجنس المجهولين وزمالة عائلات مدمني الجنس . هذه النسخة تم مراجعتها.
- 2- صُممت هذه الورشة لتكون تفاعلية وهناك أيضا ورش شبيهة بتلك أقيمت في مؤتمرات زمالة الجنس المجهولين . بعضها متاح كصوتيات.
- 3- وقد صُممت لتبيّن كيف أن أدبيات زمالة مدمني الكحول ومدمني الجنس المجهولين تضمنت من الحقائق عن طبيعة الإدمان ما أثبتتها العلم لاحقا.
- 4- إنها ليست مناقشة شاملة لعلم الأعصاب الخاص بالمدمنين.
- 5- لم أحصل على أي تدريب احترافي في هذا النوع من الإدمان أو الطب أو علم النفس. لقد تعلمت معظم هذه الأشياء في تعافي الشخصي وكمريض يتردد على العيادات الطبية.
- 6- تعليقاتكم واقتراحاتكم مرحب بها خلال البريد الإلكتروني phi96435@hotmail.com



"..... أنا لا أتفق مع من يعتقدون أن إدمان الكحول هو بالكلية مشكلة تحكم عقلي ..... هؤلاء ما كانوا يشربون (الكحول) من أجل الهروب . إنهم كانوا يشربون لإرضاء رغبة خارج حدود تحكمهم العقلي"

" وكل هذه الأنواع وغيرها الكثير لديها عرض واحد مشترك وهو أنهم لا يمكنهم البدء في شرب الخمر بدون أن يجدوا ظاهرة الرغبة الشديدة . وهذه الظاهرة كما أوضحنا ربما تكون إحدى مظاهر الحساسية التي يتميز بها هؤلاء الناس وجعلهم ككيان منفرد ( فهم ليسوا بمجرد مستخدمين للكحول ) ، فهذه الظاهرة لم يتم أبداً القضاء عليها بشكل كامل بأي طريقة علاج من التي نعرفها ، والحل الوحيد لنا هو إقتراح الإمتناع التام"

## المفاهيم الأساسية :

- الحساسية .
- فقدان قوة الاختيار .
- ظاهرة الرغبة الشديدة.
- جعلهم ككيان منفرد.

## ورشة عمل رأي الطبيب

- ( 1 ) أساسيات المخ .
  - ( 2 ) الرؤية .
  - ( 3 ) التسليم .
- 

### **( 1 ) أساسيات المخ**

#### **1 . التكيفية ( قابلية التشكيل ) :**

- معظم مشاكل المخ تتمثل في الطريقة التي يعمل بها وليس في تكوينه.
- التكيفية تعنى قدرة المخ على تغيير الطريقة التي يعمل بها.
- التغيرات يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية.
- بإمكاننا أن نفعل بعض الأشياء التي تساعد عقلنا أن يعمل بشكل أفضل :
  - صحة المخ تحسن من وظيفته.
  - التغيير في السلوكيات يضع خطوط عصبية جديدة تغير وظيفة الدماغ .
  - النتائج تتغير بصورة كبيرة - المخ ليس على الإطلاق قطعة من البلاستيك، لا يمكن تغييره فقط عند الطلب.

#### **2 . الخطوة ( minus 1 ) ( 1- ) :**

" من الضروري في أكثر الأحيان أن يكون عقل الإنسان نقىًّا (أى لا يوجد به خلل وظيفي) قبل أن يبدأ في التغيير. عندها سيكون لديه فرصة أفضل لفهم وتقبل ما لدينا لنقدمه له ". الكتاب الكبير - رأي الطبيب

"نحن نفضل دخول مستشفى (أو مكان علاجي) للمدمن الهائج (عصبيًا) أو ذى العقل المشوش " الكتاب الكبير - رأي الطبيب.

#### **3 . المخ " شديد العصبية و المشوش " : فحص ( \* ) SPECT :**

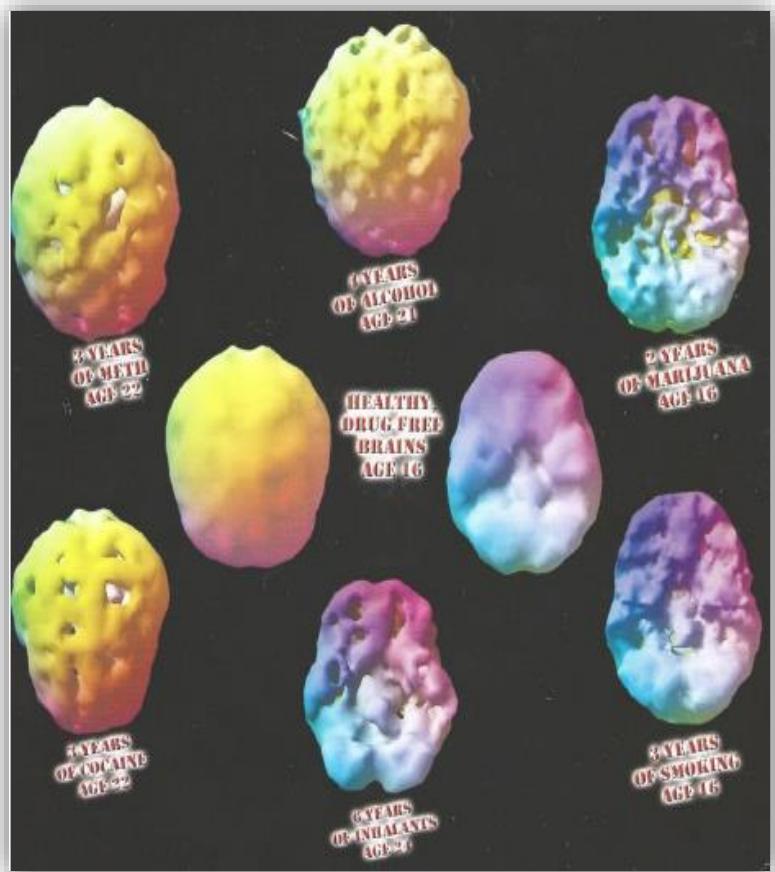
المخ السليم : السطح يبدو أملس (بدون تعریج) مع نشاط وتدفق كامل ومتماطل للدم.  
المخ غير السليم : توضح الصورة ثقوب كثيرة على السطح والتي تمثل تدفق ضعيف للدم ، نشاط ضعيف نتيجة لاستخدام المواد المخدرة والكحول .

---

( \* ) اختصار لـ **single-photon emission computed tomography** وهي تقنية تُمكِّن الطبيب من فحص وظائف بعض الأعضاء الداخلية ومنها المخ.

بعض الحالات (الطبيعية) التي قد تؤثر (سلباً) على قدرة أي شخص على التعافي :

- نقص الإنتماء - ADD
- إصابات المخ التالية للصدمات - حتى القليل منها - Traumatic brain injury
- إضطراب ما بعد الصدمة PTSD
- إضطرابات التعلم Learning disorders
- تكيسات المخ Brain cysts
- الأمراض العضوية التي تصيب الدماغ.
- التوحد.
- إضطرابات النوم.
- التهابات المخ الناتجة عن العدوي.
- الإكتئاب.



الظروف التي ينتج عنها تغيرات طارئة للعقل تؤثر (سلباً) في القدرة على التعافي :

### HALT \*

( Hangry - Angry - Lonely - Tired )

- الجوع ، السرعة الزائدة (في السلوك) ، الإسراف.
- الغضب.
- الوحدة ، الإشتاء.
- الإجهاد ، العطش.

" نحن ندعو إلى تقدم روحي بدل من كمال روحي " مدمني الكحول المجهولين ( الكتاب الكبير ) ص 60 "معظم خبراتنا هي مثلاً قال عنها المعالج النفسي وليام جيمس "تنوع التعليمي" لأنها تتطور ببطء خلال فترة زمنية " الكتاب الكبير - ملحق التجربة الروحانية " التسليم هو شيء مستمر. بالتدريب يوماً بيوم . ساعة بساعة . ضعه في تدريب مستمر دوماً فيكون عادة . هكذا نحصل على تغيير القناعات التي تجعل نعمة الله تتدخل لتبطل مفعول الهوس " مدمني الجنس المجهولين ( الكتاب الأبيض ) - ص 70

### 4 . المخ الغريزي ( المخ الأوسط ) :

المخ الأوسط - الغريزي - : حيث توجد الغرائز  
المخ الخارجي : التفكير المنطقي والعواطف والذاكرة.

الإدمان والعقل الغريزي	صفات المخ المتوسط
<ul style="list-style-type: none"><li>• الإدمان (إلى حد كبير) يعيش في المخ الغريزي.</li><li>• في المخ الغريزي نحن كثيراً ما ننقطع عن الذكرة والتفكير المنطقي (المخ الخارجي)</li><li>• المخ الغريزي يحدث فيه ال HALT . الغضب . الوحدة . التعب + الكثير من الضجيج . السرعة (التسرع) . الإثارة (العصبية) . العطش . الضغط . الجدية الشديدة .</li><li>• الخطوات . زمالة صحية . الصلاة . التأمل . القناعات السليمة . تساعدنا أن نظل خارج نطاق المخ الغريزي .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• المعارك أو الطيران أو التجمد .</li><li>• التركيز على الصورة الصغيرة .</li><li>• مقاومة التغيير .</li><li>• العودة للمأمول .</li><li>• يحتاج ترتيب وتكرار .</li><li>• به الخوف والغضب .</li><li>• يعطي الطاقة / يسحب الطاقة .</li><li>• يمكن أن يغلق باقي المخ - إختطاف عاطفي .</li></ul>

المخ المحروم من المياه في نطاق المخ الغريزي سوف يجعلك تشرب من مياه البحر التي تقتلك . معضلة المدمن !



## جرفهم البحر: 47 يوم مع القرش

"ما تسمى بقوة إرادتنا تصبح عملياً غير موجودة، نحن غير قادرين - في أوقات معينة - أن نسترجع (حتى) بالقوة ما حدث من أسبوع أو شهر من معاناة وذل." (كتاب مدمني الكحول ص 24)

"الخالق أعطانا الغرائز لسبب. بدونها ما استطعنا أن نكون بني الإنسان. هي كاملة بالضرورة وسليمة وبالطبع هبة من الله. بالرغم من أن هذه الغرائز هي ضرورية جداً لوجودنا إلا أنها غالباً ما تتخطى بكثير وظائفها المناسبة. بقوة وبغشم في كثير من الأحيان إنها تقودنا وتسيطر علينا وتصر على أن تحكم حياتنا". (الخطوات الإثنى عشر والتقاليد الإثنى عشر - ص 42)

### 5. الحساسية ( رد فعل غير طبيعي ) :

شبكة الخلايا العصبية للإدمان : نمط ثابت للعقل ذو الخلل الوظيفي.

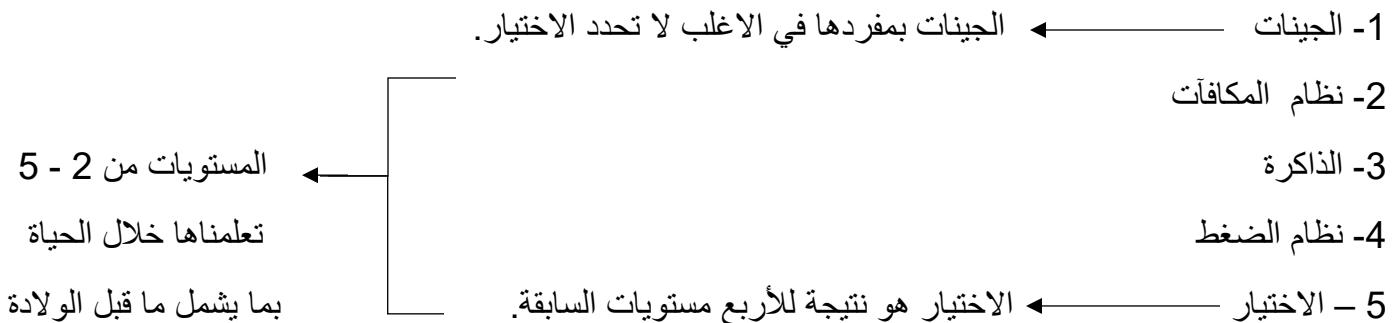


صورة من مسح تخطيط كهربائية الدماغ (QEEG) تظهر الإدمان

المتخصص الفني الذي يدير هذا الإختبار استطاع أن يرى أنماط من العلامات على الشاشة مشتركة في كل المرضى المدمنين ولم يكن يعرف أني مدمن.

## 6 . الاختيار :

### كيف يختار المخ ؟



### عوامل أخرى مؤثرة :

- المرض ( عقلي أو جسدي ) .
- صدمة عاطفية أو جسدية.
- صدمة عقلية ( جسدية أو قبل الولادة أو كيميائية ).
- نظام غذائي.

**التعافي يساعدنا أن نختار أفضل : بالعمل على مستويات 5-2**

### أدوات أخرى:

- العلاج.
- مراكز التأهيل.
- نظام غذائي.
- الروحانية.
- التمارين الرياضية.

### أدوات التعافي في البرنامج :

- ❖ الخطوات.
- ❖ الزمالة .
- ❖ الإجتماعات .
- ❖ الصلة والتأمل .
- ❖ الإشراف.
- ❖ الأدبيات.
- ❖ التسجيلات الصوتية لخبرات المتعافين.
- ❖ الخدمة.
- ❖ التسليم.
- ❖ الإمتنان.
- ❖ الشعارات.

"الحقيقة أن معظم مدمني الكحول لأسباب مازالت غامضة فقدوا القدرة على الإختيار في الشرب. ما تسمى بقوة إرادتنا تصبح عمليا غير موجودة. نحن غير قادرون في أوقات معينة أن نسترجع (حتى) بالقوة ما حدث من أسبوع أو شهر من معاناة وذل. فنحن بدون دفاع أمام أول جرعة." (مدمني الكحول - ص 24)

"..... سوف نستخدم كلمة الروحانية للإشارة لهذا الجانب من انفسنا الذي يحدد كل قناعاتنا واختياراتنا وأفكارنا وسلوكياتنا - وهي مركز شخصيتنا - قلب الشخص -". (مدمني الكحول - ص 46)

## 7. الإشتاء :

- المخ برمج نفسه ليشعر بالسعادة والتجدد عند مستويات معينة.
- المدمنون (النطعون) يتعلمون أن يجعلوا هذه المستويات عالية جدا: لدرجة أن المستويات العادية من المتعة والتجدد ليست كافية.
- بإمكاننا أن نتمنى لجعل هذا عند مستويات معتدلة.
- كلما زاد المستوى كلما عظمت الرغبة في الإشتاء إن لم نكن بالفعل متورطين في أنشطة جديدة أو ممتعة جدا (الانسحاب)
- تقدير السكينة والبساطة - المؤكدين في البرنامج- هما علامة على انخفاض المستوى المتوقع.

"نحن مقتنعون أن مدمني الكحول من نفس نوعنا هم في قبضة مرض متفاق" (مدمني الكحول ص 30)

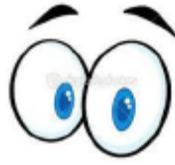
"بالنسبة لهؤلاء أمثالنا من لديهم الحماسة والإكتئاب والإثارة بعبارة أخرى بالنسبة لنا جميعا ...." (كتاب 12 و 12 ص 74)

"(الخطوات) .. تتعامل مع الإنكماش والتسليم. الطريق للأعلى هو الأسف." (مدمني الجنس ص 79)

## 8 . الإستخدام ← الإسراف ← الإدمان ( استمرار / مقياس الإدمان )

- "قابلية تشكيل المخ/ التكيفية" تتقى خلا لقياس البعض للبعض خلال وقت من الزمن.
- البعض مدمنين منذ البداية.
- الشاربون بكثرة ليس بالضرورة أن يكونوا مدمنين من نوعنا.
- تعقيد المخ يجعله "ماكر محير وقوى" (مدمني الكحول ص 58)
- "نحن مقتنعون أن مدمني الكحول من نفس نوعنا هم في قبضة مرض متافق" (مدمني الكحول ص 30)
- "... ظاهرة الإشتاء محدودة لهذه الطبقة ولا تحدث أبدا لشارب الكحول المعتمد" (مدمني الكحول - رأي الطبيب).

## ( 2 ) الرؤية



- أكثر من نصف نسيج المخ و النشاط الكهربائي للمخ يكون مخصص للرؤية عندما تكون العين مفتوحة.
- الرؤية هي المجال المسيطر : تمد المخ بأكثر من 80% مما يعرف.
- الرؤية تحاول أن تقنع عقلك أن ما تنقله إلينا هو الحقيقة المطلقة سواء إدراكتها كان دقيقاً أم لا.
- التخيل والتصور يتم ترجمته في نفس الجزء من المخ الخاص بالرؤية.
- الرؤية توجه وترشد التعلم إما بشكل سلبي أو بشكل إيجابي.

### **”الرؤية هي الحاسة المتنمرة من ضمن كل الحواس“**

قالها طبيب العيون العصبي

".... يجب على المخ أن يتوقف على سبيل المجاز وأن يرصد المدخلات البصرية (مقارنة بباقي الحواس الأخرى) ليتأكد أن تصوراتنا عن هذه المدخلات دقيقة. كما يقول الأطفال في هذه الأيام . " الرؤية تحكم " !!

### **1. كيف تتنمرة الرؤية بباقي الحواس**

- معظم الألعاب السحرية تعتمد على التضليل البصري والتشتيت .
- الشهد العيان على الجريمة غالباً ما يعتبروا أنهم من أسوأ الشهد.
- الإعلام والدعائية والأغلفة تلعب بالرؤية في اختيارهم للصور والألوان والكلمات.
- رجال المبيعات حسني المظهر يبعون أكثر ( لشركاتهم ) .
- "إنه لم يbedo كقاتل متسلسل" - القاتلون المتسللون الوسيمون يخدعون ضحاياهم.

".... إنها تسعى من أجل تواصل بالعين وعندما تحصل عليه تحاول أن تمتلكني بسرعة بهذا التواصل لتسحبني إلى الداخل . أشعر أنني مغضوب على أمري ضد إرادتي و رغبتي " (التعافي يستمر ص 41 - 42)

" الرؤية والنظر .. الآن ،(النظر يكون ) بدل من مجرد مشاهدة عابرة فقط فإنّها مشاهدة معتمدة" (التعافي يستمر - ص 41 - 42)

وماذا في هذه النظرة ؟ أنا في هذه النظرة .... ( يقصد إنها تصدر عنى وليس مجرد نظرة )

"وبالنسبة لنا ( في برنامج م.ج.م ) هو برنامج النظرة ." التعافي يستمر - ص 42

## 2 . الرؤية تبحث عن القوالب : العين ترى ما تود أن تراه

- العين تبحث عن قوالب الكلمات عند القراءة فنحن لا نقرأ كل حرف.
  - مثال " can you read this? "
  - البعض يرى **this** والأقلية يرونها **tihs**
  - أصعب أن يقرأها المخ من **this**
- اللغة اليومية بالإمكان أن تعرف كيف الرؤية يمكن أن تكون مسببة للمشاكل :
- المظاهر خداعية.
  - إنها ليس كما تبدو عليه في أول نظره.
  - لا تحكم على الكتاب من غلافه ( الكتاب مش ببيان من عنوانه ) .

لا تفك في الفيل الوردي !



الآن لا تفك في الفيل الوردي مجددا !



### تلخيص الرؤية :

- مدمني الكحول لا يتناولوا أول جرعة شراب - في الغالب مثل مدمني الجنس - في أول أيام الرصانة يتذوق بصريا و يجب عليه أن يبتقها خارجا.
- الحدود البصرية أمر حيوي ( المحافظة أن لا أتجرع نظرة ) .
- التسليم أمر حاسم .

### ( 3 ) التسليم

#### التسليم

- تجربة التسليم هي موت صغير لقناعة أو فكرة أو نبضة.
- نتعلم أن نثق في التسليم لأنه يقودنا إلى مكان آمن.
- مع الوقت يصبح التسليم تدريجيا مرتب بالحرية من العواقب السلبية للإدمان والسلوكيات السلبية الأخرى.

- الدماغ الأمامي يقرر أن يتحكم بالعقل الغريزي : الدماغ المنطقي والعقلاني يقرر أن يجرب شعور آمن للفقد.
- أن نمر بتجربة أتنا نستخدم عقلاً الغريزي (بالتسليم) بدل من أن يستخدمنا هو ( بالإدمان ).
- عضلة التسليم ( خطوط عصبية ) تنمو بقوة بينما نتدرّب على التسليم : وتسمى التكيف التلقائي في علم النفس.

### من كتاب م. ج. م (الكتاب الأبيض)

" لكن في أقرب مرة قادمة تصبح لدينا رغبة ملحة وتنكسر الأمواج فوقنا لتزلزل أقدامنا ، فإننا لا نمارس عادتنا ، و لا نلجم إلى مخدراً - ليوم واحد مرة واحدة ، لساعة واحدة مرة واحدة ، وأحياناً لدقيقة واحدة مرة واحدة ، ويمضي حنين الشهوة ! التسليم هو شيء ثابت ، نطبقه يوماً بعد يوم ، وساعة بساعة ، ونضعه موضع التطبيق في كثير من الأحيان ، حتى يصبح معتاداً. هكذا نحصل على تغيير الموقف الذي يتبع لنعمة الله أن تدخل لتطرد الهاجس ! ". ص 70

" صدّقوني ، لم يحدث أي شيء مما ذكرته بسهولة ! كُلُّ ما في الأمر هو أَنْتَي اكتشفت أنه يجب على القيام بذلك حتى أستطيع الإستمرار في الحياة ! كان يجب على أن أُمِيت شخصيتي القديمة ، حتى أستطيع أن أَحْيَا ، وهذا تنافض آخر " ص 24

### " إسعاف أولي "

إليك كيف ساعد شخصان بعضهما البعض على البقاء رصينين عندما لم يكن لديهما مجموعة:

لقد وجدت أحد الأعضاء الآخرين في برنامج الإثنى عشر خطوة والذي أراد أيضاً الرصانة الجنسية. لقد كنت في التاسعة والأربعين من العمر وكان هو إحدى وعشرون ربيعاً. لقد كان أعزباً وكانت متزوجاً. كنت خريج كلية وكان هو مطرود من المدرسة الثانوية. كان لدينا القليل من القواسم المشتركة ، ولكن بدأنا نتصال ببعضنا البعض بشكل شبه يومي . كنا ننجرف في تيار إغراءات شهوتنا، وكنا نخبر بعضنا البعض ماذا يمكننا أن نفعل لكسر سطوة تلك التجربة أو الخيال الذي فوق رؤوسنا. ثم بدأنا أيضاً ننجرف من خلال استياءاتنا. الشهوة والإستياء هكذا بدءاً يتبعان كلما جلبناهما للنور، بقدر أشعة الشمس يتبدد الضباب. أنا أسميها "المزدوج اليومي" نتخلص منها كل يومياً. لا سيما عندما كان الإغراء شديداً جداً، كما نلقط الهاتف ونتصل على الفور. أحياناً كانا نصلّي معاً. فعال جداً مع التسليم. وما أروع الحرية والفرح الذي جلبه. وفي هذه العملية، كنا نخرج من تلك العزلة القاتلة التي كان قد قفلنا أنفسنا داخلها. أستذكر ذلك الوقت كأحد أبرز بداياتي في البرنامج.

كنت قد بدأت انطلق إلى الحياة " الكتاب الأبيض " ص 75 - 76

## ماذا يحدث في فقرة "المساعدات الأولية"؟

روي يقوم بتسليم :

- الشهوة ( المحفز البصري ).
- الإستياء والإنزعال ( الخروج من المخ الغريزي ).
- الفوقيـة الفكريـة والإجتماعية والعمـرية ( عـيوب شخصـية ) .

**كيف يعمل هذا، يعمل بتغذية المخ بعيدا عن الأدمان بعيدا عن المخ الغريزي**

- مراقبة ال HALT .
- التواصل الإيجابي مع شخص آخر.
- التسليم كسلوك وعتقد إيجابي .
- يعمل على مستوى السبب والتأثير.
- اشراك الحواس التي أنعم الله بها علينا أثناء التسليم.
- الصلاة والتأمل تأخذنا خارج المخ الغريزي.

## **استمر في التسليم !!**

"التسليم كسلوك يصبح مفتاحا لهذا البرنامج الروحي و ملخص جوهره. حالما يؤخذ هذا التحول المبدئي، فإنه يمنح الثقة في عملية التسليم. في كل مرحلة تالية سيكون هناك نقطة حيث يجب أن يُقبل أو يتم التوقف عن موقف أو فعل معين قبل أن نصبح مرتاحين مرة أخرى. التسليم هو ليس فقط المفتاح لبرنامج الإثنتي عشر خطوة و الرصانة الجنسية، لكنه المفتاح لحياة مرحة و ذات معنى مع الآخرين" ( الكتاب الأبيض ص 81)

I Surrender  
أنا أُسَلِّم

