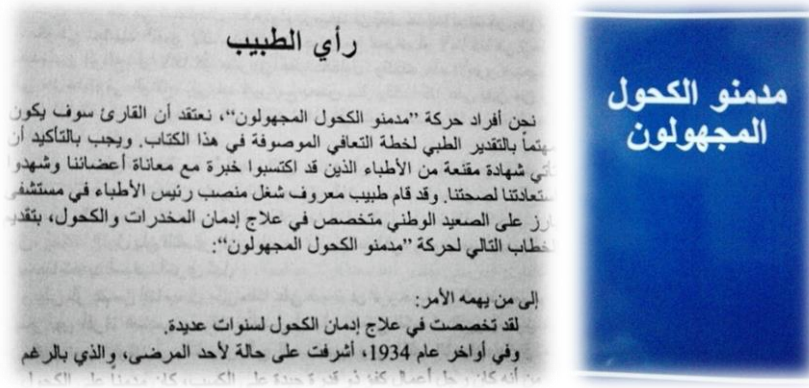


# ورشة عمل رأي الطبيب

- 1- تم تقديم هذه الورشة في إجتماعات 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 صممت لتبين 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 وكمرضى يتردد على العيادات الطبية.
- 6- تعليقاتكم واقتراحاتكم مرحب بها خلال البريد الإلكتروني [phi96435@hotmail.com](mailto: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 و غيرها 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 وتجعلهم **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 إقترح الإمتناع التام"

## المفاهيم الأساسية :

- الحساسية .
- فقدان قوة الاختيار .
- ظاهرة الرغبة الشديدة.
- تجعلهم 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 ( 1- ) ( minus 1 ) :

- " من الضروري في أكثر الأحيان أن يكون عقل الإنسان نقيًا (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 (عصبي) أو ذى العقل المشوش " الكتاب الكبير - رأي الطبيب.

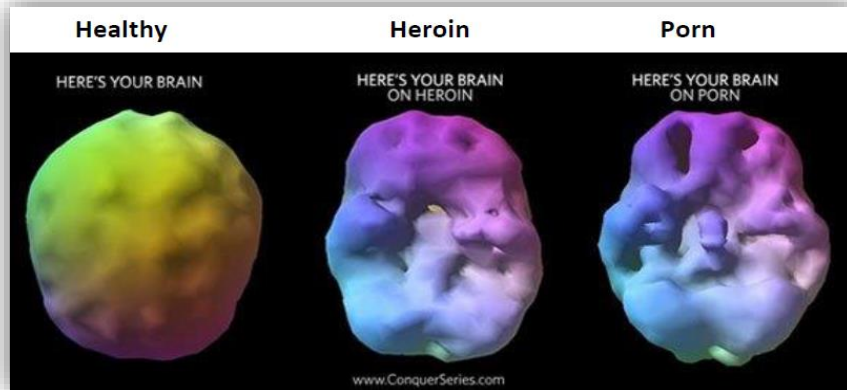
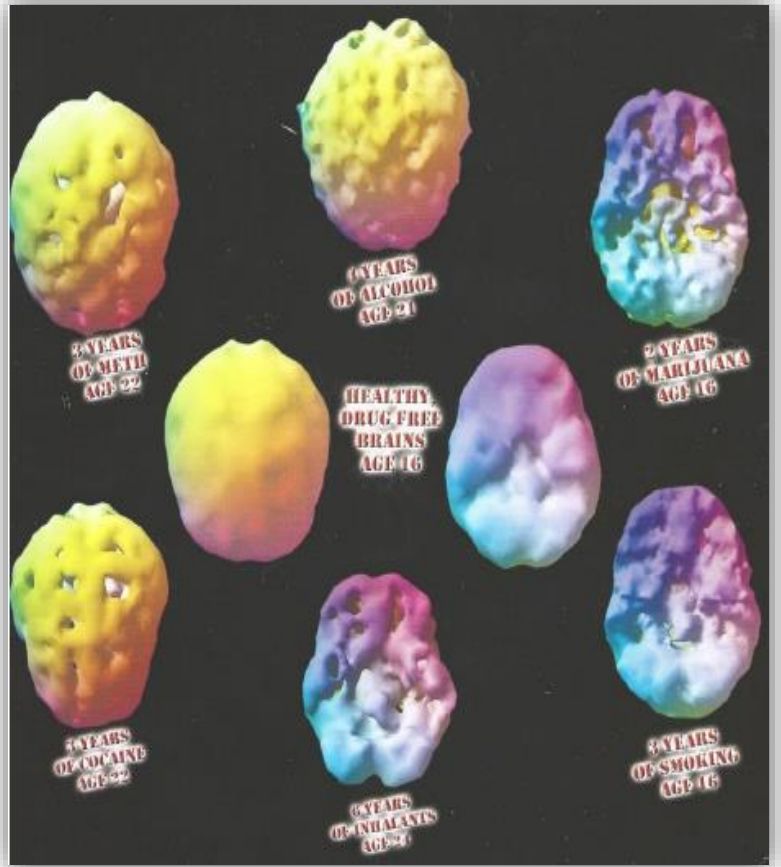
#### 3 . المخ " شديد العصبية و المشوش " : فحص (\*) SPECT :

- المخ السليم : السطح يبدو أملس (بدون تعاريج) مع نشاط وتدفق كامل ومتماثل للدم.
- المخ غير السليم : توضح الصورة ثقب كثيرة علي السطح والتي تمثل تدفق ضعيف للدم , نشاط ضعيف نتيجة لإستخدام المواد المخدرة والكحول .

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

بعض الحالات (الطبية) التي قد تؤثر (سلبيًا) علي  
قدرة أي شخص على التعافي :

- نقص الإنتباه - ADD
- إصابات المخ التالية للصددمات - حتى القليل منها- Traumatic brain injury
- اضطراب ما بعد الصدمة PTSD
- اضطرابات التعلم Learning disorders
- تكيسات المخ Brain cysts
- الأمراض العصبية التي تصيب الدماغ.
- التوحد.
- اضطرابات النوم.
- التهابات المخ الناتجة عن العدوي.
- الإكتئاب.



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

## HALT \*

( Hangry- Angry – Lonely – Tired )

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

" نحن ندعو إلى تقدم روحاني بدل من كمال روحاني " مدمني الكحول المجهولين ( الكتاب الكبير ) ص 60

"معظم خبراتنا هي مثلما قال عنها المعالج النفسي وليام جيمس "التنوع التعليمي" لأنها تتطور ببطء خلال فترة زمنية "

الكتاب الكبير - ملحق التجربة الروحانية

"التسليم هو شيء مستمر. بالتدريب يوما بيوم . ساعة بساعة .ضعه في تدريب مستمر دوما 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.

صفات المخ المتوسط	الإدمان والعقل الغريزي
<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 للمألوف.</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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الإدمان (إلى حد كبير) يعيش في المخ الغريزي.</li><li>• في المخ الغريزي نحن كثيرا ما ننقطع عن الذاكرة والتفكير المنطقي (المخ الخارجي)</li><li>• المخ الغريزي يحدث فيه ال HALT. الجوع . الغضب. الوحدة. التعب + الكثير من الضجيج . السرعة (التسرع ) . الإثارة (العصبية). العطش . الضغط. الجدية الشديدة.</li><li>• الخطوات . زمالة صحية. الصلاة . التأمل.</li><li>القناعات السليمة. تساعدنا ان نظل خارج نطاق المخ الغريزي.</li></ul>

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



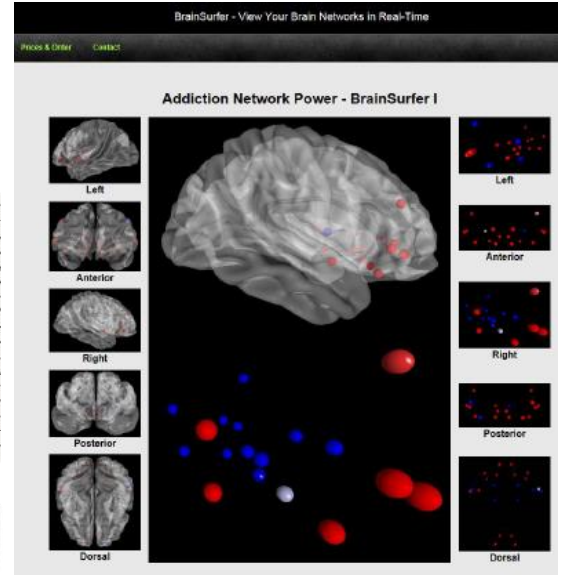
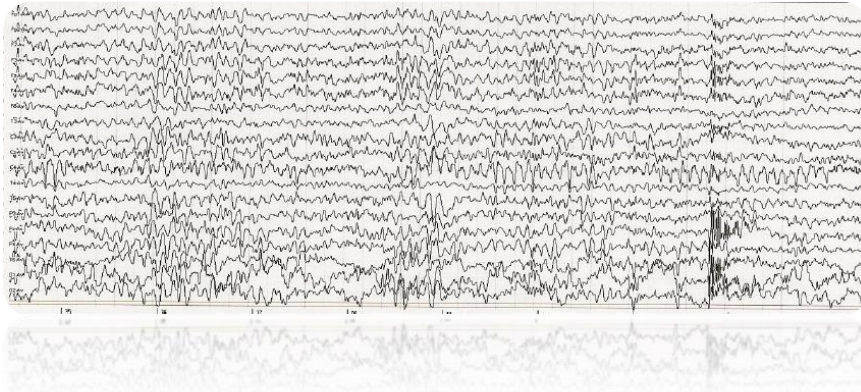
جرفهم البحر: 47 يوم مع القرش

"ما تسمى بقوة إرادتنا تصبح عمليا 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 جدا لوجودنا إلا أنها غالبا ما تتخطى بكثير وظائفها المناسبة. بقوة وبغشم في كثير من الأحيان إنها تقودنا وتسيطر علينا وتصر على أن تحكم حياتنا." (الخطوات الإثني عشر و التقاليد الإثني عشر - ص 42)

## 5. الحساسية (رد فعل غير طبيعي) :

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



صورة من مسح تخطيط كهربية الدماغ ( QEEG ) تظهر الإدمان

QEEG يقيس النشاط الكهربائي في المخ

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



## 6 . الإختيار :

كيف يختار المخ ؟

- 1- الجينات ← الجينات بمفردها في الاغلب لا تحدد الاختيار.
  - 2- نظام المكافآت
  - 3- الذاكرة
  - 4- نظام الضغط
  - 5 - الاختيار ← الاختيار هو نتيجة للأربع مستويات السابقة.
- المستويات من 2 - 5  
تعلمناها خلال الحياة  
بما يشمل ما قبل الولادة

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 2-5

### أدوات التعافي في البرنامج :

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

### أدوات أخرى:

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

"الحقيقة أن معظم مدمني الكحول لأسباب مازالت غامضة فقدوا القدرة على الاختيار في الشرب. ما تسمى بقوة إرادتنا تصبح عمليا غير موجودة. نحن غير قادرين 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. الإشتهاء :

- المخ برمج نفسه ليشعر بالسعادة والتجديد عند مستويات معينة.
- المدمنون (النشطون) يتعلمون أن يجعلوا هذه المستويات عالية جدا: لدرجة أن المستويات العادية من المتعة والتجديد ليست كافية.
- بإمكاننا أن نتمرن لنجعل هذا عند مستويات معتدلة.
- كلما زاد المستوى كلما عظمت الرغبة في الإشتهاء إن لم تكن 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 متفاقم" (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 الأسفل." (مدمني الجنس ص 79)

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

- "قابلية تشكيل المخ/ التكيفية " تتقدم خلال مقياس للبعض خلال وقت من الزمن.
- البعض مدمنين منذ البداية.
- الشاربون بكثرة ليس بالضرورة أن يكونو مدمنين من نوعنا.
- تعقيد المخ يجعله "ماكر محير وقوي" (مدمني الكحول ص 58)
- "نحن مقتنعون أن مدمني الكحول من نفس نوعنا هم في قبضة مرض متفاقم" (مدمني الكحول ص 30)
- "... ظاهرة الإشتهاء محدودة لهذه الطبقة ولا تحدث أبدا لشارب الكحول المعتدل" (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 عقلنا أن ما تنتقله إلينا هو الحقيقة المطلقة سواء إدراكها كان دقيقا 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 المتممة 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 تَحْكُم " !!

### 1. كيف تتم الرؤية بباقي الحواس

- معظم الألعاب السحرية تعتمد على التضليل البصري والتشتيت .
  - الشهود العيان على الجريمة غالبا ما يعتبروا أنهم من أسوأ الشهود.
  - الإعلام و الدعاية والأغلفة تلعب بالرؤية في اختيارهم للصور والألوان والكلمات.
  - رجال المبيعات حسني المظهر يبعون أكثر ( لشركاتهم ).
  - "إنه لم يبدو كقاتل متسلسل" - القاتلون المتسلسلون 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 رغبتني " (التعافي يستمر ص 41- 42)
- " الرؤية والنظر .. الآن , (النظر يكون ) بدل من مجرد مشاهدة عابرة فقط فإنها مشاهدة متعمدة"
- (التعافي يستمر - ص 41 – 42)
- وماذا في هذه النظرة ؟ أنا في هذه النظرة .... ( يقصد إنها تصدر عني 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 tihs?"
- البعض يرى **tihs** والأقلية يرونها **this**
- **tihs** أصعب أن يقرأها المخ من **this**
- اللغة اليومية بالإمكان أن تعرف كيف الرؤية يمكن أن تكون مسببة للمشاكل :
- المظاهر خداعة.
- إنها ليس كما تبدو عليه في أول نظره.
- لا تحكم على الكتاب من غلافه ( الكتاب مش ببيان من عنوانه ).

لا تفكر في الفيل الوردي !



الآن لا تفكر في الفيل الوردي مجددا !



### ✚ تلخيص الرؤية :

- مدمني الكحول لا يتناولوا أول جرعة شراب - في الغالب مثل مدمني الجنس - في أول أيام الرصانة يتذوق بصريا ويجب عليه أن يبتقها خارجا.
- الحدود البصرية أمر حيوي ( المحافظة أن لا أترجع 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 مرتبط 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 أننا نستخدم عقلنا الغريزي (بالتسليم) بدل من أن نستخدمنا هو ( بالإدمان ).
- عضلة التسليم ( خطوط عصبية ) تنمو بقوة بينما نتدرب على التسليم : وتسمى التكيف التلقائي في علم النفس.

### من كتاب م.ج.م (الكتاب الأبيض)

" لكن في أقرب مرة قادمة تصبح لدينا رغبة ملحة وتتكسر الأمواج فوقنا لتزلزل أقدامنا ، فإننا لا نمارس عادتنا ، و لا نلجأ إلي مخدرنا - ليوم واحد مرة واحدة ، لساعة واحدة مرة واحدة ، وأحيانا لدقيقة واحدة مرة واحدة ، ويمضي حنين الشهوة ! التسليم هو شيء ثابت ، نطبقه يوما بعد يوم ، وساعة بساعة ، ونضعه موضع التطبيق في كثير من الأحيان ، حتي يصبح معتادا. هكذا نحصل علي تغيير الموقف الذي يتيح لنعمة الله أن تدخل لتطرد الهاجس !." ص 70

" صَدَّقُونِي ،لم يحدث أي شيء مما ذكرته بسهولة ! كُلُّ ما في الأمر هو أنني اكتشفت أنه يجب علي القيام بذلك حتي أستطيع الإستمرار في الحياة ! كان يجب علي أن أميت شخصيتي القديمة ، حتي أستطيع أن أحيا ، وهذا تناقض 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 الإثنا عشر خطوة والذي أراد أيضا الرصانة الجنسية. لقد كنت في التاسعة والأربعين من العمر وكان هو إحدى وعشرون ربيعا. لقد كان أعزبا وكنت متزوجا. كنت خريج كلية وكان هو مطرود من المدرسة الثانوية. كان لدينا القليل من القواسم المشتركة ، ولكن بدأنا نتصل ببعضنا البعض بشكل شبه يومي . كنا ننحرف في تيار إغراءات شهوتنا، وكنا نخبر بعضنا البعض ماذا يمكننا أن نفعل لكسر سطوة تلك التجربة أو الخيال الذي فوق رؤوسنا. ثم بدأنا أيضا ننحرف من خلال استياءاتنا. الشهوة والاستياء هكذا بدءا يتبخران كلما جلبناهما للنور، بقدر أشعة الشمس يتبدد الضباب. أنا أسميها "المزدوج اليومي" نتخلص منهما كليهما يوميا. لا سيما عندما كان الإغراء شديدا جدا، كنا نلتقط الهاتف ونتصل على الفور. أحيانا كنا نصلي معا. فعال جدا مع التسليم. وما أروع الحرية والفرح الذي جلبه. وفي هذه العملية، كنا نخرج من تلك العزلة القاتلة التي كنا قد قفلنا أنفسنا داخلها. أستذكر ذلك الوقت كأحد أبرز بداياتي في البرنامج.

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

## ماذا يحدث في فقرة "المساعدات الأولية" ؟

روي يقوم بتسليم :

- الشهوة ( المحفز البصري ).
- الإستياء والإنزال ( الخروج من المخ الغريزي ).
- الفوقية الفكرية والإجتماعية والعمرية ( عيوب شخصية ).

## **كيف يعمل هذا, يعمل بتغذية المخ بعيدا عن الادمان بعيدا عن المخ الغريزي**

- مراقبة ال HALT.
- التواصل الإيجابي مع شخص آخر.
- التسليم كسلوك ومعتقد ايجابي .
- 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 مرحلة و ذات معنى مع الآخرين" (الكتاب الأبيض ص 81)

I Surrender  
أنا أُسَلِّم

