

التغلب على الإدمان

من الممكن أن يصبح الناس مدمنين على الأشياء لأسباب عديدة، ولكن لأغلبية الأشخاص، الإدمان هو طريقة آلية للتعامل مع أحداث ومواقف الحياة المؤلمة أو للوصول إلى شعور مؤقت بالترفيه وإرضاء النفس. أغلب أنواع الإدمان ستؤثر سلباً على حياة هؤلاء الأشخاص وحياة الآخرين من حولهم، وستؤدي إلى زيادة اعتمادهم على الإدمان بشكل أكبر.

هذه بعض أنواع الإدمان الشائعة:

- المخدرات
- الكحول
- الإفراط في الأكل
- مشاهدة الصور والفيديوهات الإباحية
- لعب القمار
- الإدمان على ألعاب الكمبيوتر

إذا كنت قد فقدت السيطرة على حياتك وسقطت فريسةً في فخ الإدمان، فهذا الموضوع هو فرصة لك لتحرري من الإدمان إلى الأبد.

كيف أعرف إذا كنت حقيقة مصابة بالإدمان؟

هل تنظّمين حياتك حول الأشياء التي تظنّين أنك مدمنة عليها؟

هل يستحوذ الإدمان على كل تفكيرك؟

هل تشعرين أنك فقدت السيطرة بالكامل على وضعك الحالي؟ وأنت يجب أن تعمل شيئاً بصدده حتى لو كنت لا ترغبين في عمل ذلك؟

هل أتر إدمانك على عملك وعائلتك وعلاقاتك الاجتماعية ونومك وصحتك؟

هل يعتقد الأشخاص الآخرون أنه توجد لديك مشكلة؟

لو كان جوابك "نعم" لأي سؤال من هذه الأسئلة فعلى الأغلب أنت لديك مشكلة مع الإدمان. فهمك لما هو الإدمان وكيف يؤثر على حياتك هو أول خطوة للتغلب عليه والتحرر منه.

أريد أن أعرف أكثر عن الإدمان

أربع حقائق عن الإدمان

1. الإدمان مبني على الكذب

أيًا كان نوع إدمانك (كحوليات، قمار، مخدرات، صور إباحية) فهو يعمل على إغرائك بإيهامك أنه سوف يريحك ويشبعك ويسدّد احتياجاتك ورغباتك. قد يجلب لك الإدمان الشعور بالراحة المؤقتة لكن نتائجه السلبية تبدأ بالتراكم، وتجلب الشعور بالذنب والاكنتاب والقلق وتدمر العلاقات وتفقد السيطرة على حياتك وتحطمها.

2. الإدمان مبني على تعويضات ومكافآت لا يمكن التكهّن بها

بسبب إمكانية أنك مرة ثانية ممكن أن تختبري هذا الشعور بالراحة عندما تشربين الحكوليات وتسكرين - والشعور بالريح والفوز بجائزة كبيرة عندما تلعبين القمار - وتختبري الشعور بالسعادة والراحة عندما تتعاطين المخدرات - وتختبري الشعور بالإثارة والمتعة عندما تشاهدين الصور والأفلام الإباحية - كل هذه الأسباب تجعلك ترجعين لطلب هذه الأمور وفعلاً أكثر. لكن في حقيقة الأمر أنك غالباً سوف تشعرين بالذنب والخزي أكثر من السعادة عندما تسعين لإشباع الرغبات التي هي مسيطرة عليك. الحقيقة أنك تضيعين حياتك وأنت تلاحقين أشياء وهمية وغير حقيقية بينما تتجاهلين كل الحقيقة والأشياء الجيدة التي تجلب لك السعادة.

3. الإدمان يركّز على المشاعر والملذات في لحظة حدوثها فقط

سوف تحاولين أن تتجاهلي وتهربي من كل نتائج الأشياء التي تفعلينها، وستحاولين أن تنسي مشاعر الخزي والذنب لدرجة أنه ممكن أن تغضبي على الآخرين إذا حاولوا أن يلفتوا انتباهك لحقيقة ما يحدث معك. أنت مقررة أن تعيشي في كذبة وخدعة اللحظة الحاضرة.

4. التغلب على الإدمان ممكن

في معظم الأحيان يعتقد الأشخاص المدمنون أنه من المستحيل التغلب على الإدمان وهم سيقون مدمنون طوال الحياة. لكن هذا غير صحيح إطلاقاً. الجانب النفسي من الإدمان هو الذي يكون عادة الجانب القوي والصعب وليس الجانب الكيميائي من الإدمان. ممكن أن تندهشي إذا عرفت بأن الإدمان فعلياً يكون حول الهروب من الواقع. مثلاً إدمان الصور والأفلام الإباحية لا يدور في المقام الأول حول الجنس، لكنه يُظهر ضيق دائرة تفكيرك واهتمامك. وعندما تكونين في حالة الإثارة القصوى فهذا يُعميك عن رؤية أي شيء آخر ويجهز لك مكاناً للهروب من الواقع.

إدراكك وفهمك بأن الإدمان مبني على كذب وفهمك لهذه الأكاذيب هو أول خطوة لكسر قوة هذه القيود والتغلب عليها.

كان يوحنا واحداً من تلاميذ المسيح وكتب في إنجيله عن حياة المسيح ما سبق وعلمهم إياه المسيح عن هذا الموضوع. الرب يسوع علم تلاميذه:

"السارق لا يأتي إلا ليسرق ويدبح ويُهلك، وأما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل"

إنجيل يوحنا 10: 10

المسيح يريد لنا الأفضل دائماً.

قال يسوع: "إنكم إن ثبتتم في كلامي فبالحقيقة تكونون تلاميذي، وتعرفون الحق، والحق يحرككم"

إنجيل يوحنا 8: 31 - 32

الخطوة الثانية للتغلب والتحرر من الإدمان هي استبدال الأكاذيب بالحق. عندما تبدأ في الصلاة من أجل أن يظهر لك الحق سوف تفهمين ما هي احتياجاتك الداخلية الحقيقية، وتسديد هذه الاحتياجات بشكل صحيح وشرعي سوف يعطيك القدرة على غلب وتحطيم قوة الإدمان في حياتك.

أريد أن أكتشف احتياجاتي الحقيقية

احتياجات الإنسان الأساسية

على اعتبار أن القائمة التالية هي الاحتياجات الأساسية لأي إنسان، فأَي من هذه النقاط التالية تعتبرين أنها احتياجاتك الأساسية التي تفتقدينها حالياً في حياتك وتصارعين للحصول عليها؟

الشعور بالأطمئنان والأمان	الطعام والمأوى، الأمان من الإساءة والتعرض للأضرار، الراحة والطمأنينة
أن يكون للإنسان مكانة واعتبار	الشعور بالاحترام في وسط المجتمع وبين الأصدقاء
أن يهتم الإنسان بالآخرين وأن يهتم به الآخرون	الصدقة والمودة، الحب، العلاقة الحميمة والضحك
الإمساك بزمام الأمور في حياتك	الشعور بأنك قادر على التحكم بأمورك
الانتماء	أن تكون جزءاً من المجتمع في نطاق واسع
الإنجاز	توسيع نطاق تفكيرك لتحقيق أهداف ذات معنى
إيجاد معنى ومغزى للحياة	يُكتَسَب من التعليم، العمل والإنجاز
قبول النفس والثقة بها	أن تقوم بتقييم نفسك بعدل وإنصاف

فهمك وتحديدك لأي من هذه الاحتياجات المشروعة أنت تصارعين للوصول إليها والحصول عليها سوف يساعدك لمعرفة كيفية تحقيقها بأفضل طريقة.

واحدة من الأخطاء الشائعة التي نعملها جميعاً هي محاولتنا للوصول وتسديد احتياجاتنا بأنفسنا باستقلالية عن الله. خلقنا الله وشكلنا لتكون كل هذه الاحتياجات مُسدَّدة بصورة طبيعية من خلال علاقتنا معه. نستطيع أن نجد الحب والغفران والأمان والانتماء والهدف لحياتنا من خلال قبولنا لدعوة الله لنا:

"مَنِّي"، واحد من تلاميذ المسيح يسجل دعوة الله لنا:

"تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقلين الأحمال وأنا أريحكم. احمِلوا نيري عليكم وتعلّموا مِنِّي لأني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم. لأن نيري هينٌ وجِملِي خفيفٌ"

إنجيل مَتَّى 11:28 - 30

تسديد الاحتياجات المشروعة بطريقة صحيحة عادة يساعدنا على التخلص من الإدمان. كونك استطعت أن تحددني البعض من احتياجاتك وأنت تستطيعين التفكير في كيفية تسديدها بطريقة أفضل يعني أنك جاهزة لتتخطى الخطوة التالية.

تعلّمي ستّة سلوكيات سوف تفودك إلى الشفاء

6 سلوكيات تقودك للشفاء

تغيير السلوك يحتاج إلى وقت، لكن كل تغيير يتقوّمين به مهما كان صغيراً سوف يؤثر حالاً على سلوكك وسوف تشعرين شعوراً أفضل تجاه نفسك وتجاه الآخرين. ركّزي على التغييرات الإيجابية التي تحدث معك، وإذا تعرّبتِ ورجعتِ إلى سلوكك الماضي قرّري أن تسلكي في الطريقة الجديدة مرة ثانية. لا تفشلي استمري في المحاولة. كلما قررت أن تسلكي بطريقة صحيحة سوف تتحرّرين أكثر. تذكرني أنك لست بحاجة إلى عمل ذلك بقوتك، المسيح جاء ليحرّرنا وهو سيحرّرك إذا وضعتِ ثقّتك به.

كيف تتصرفين عندما تتعرضين إلى تجربة:

1. **خُذي نفساً طويلاً واذهبي إلى مكان آخر.** فقط خذي عشرين ثانية من الوقت وفكري بهدوء. حاولي أن تغلقي عينيك ووجّهي تركيزك على ما ستشعرين به فيما بعد لو سقطتِ في التجربة. ركزي على التعب والاشمئزاز والإحباط، فكري في حقيقة التجربة ونتائجها ولا تضعي تركيزك على الوعود الزائفة التي كنت تفكرين فيها من قبل. تعوّدي أن تعلمي هذا التمرين كل مرة. في البداية ممكن أن تشعرني بالصراع، والتجربة ممكن أن تكون قوية. لكن كلما اخترت أن تسلكي طريقاً مختلفاً وصحيحاً سوف تفقد التجربة قوتها عليك بصورة أسرع من قبل.
2. **تحرّري من الإدمان خطوة بخطوة.** إذا كان من الصعب عليك أن توقفي كل شيء في مرة واحدة، حاولي أن توقفيه بالتقليل التدريجي. ضعي حدوداً لنفسك. مثلاً حديدي يومين في الأسبوع لن تتخرطي فيهما في ممارسة ما أنت مدمنة عليه، ثم قومي بزيادة يوم آخر بعد بضعة أسابيع وهكذا إلى أن تصبحي قادرة أن توقفيه طوال الأسبوع وإلى أن تتحرّري منه كلياً. ممكن أيضاً أن تضعي وقتاً لتحدّي من إيمانك، مثلاً أنا لن أدخّن اليوم لغاية ذهابي إلى النوم.
3. **حدي أفكارك.** جهّزي مذكرة واکتبي فيها الأفكار التي تراود ذهنك، مثلاً "لن تؤذيني إذا فعلتها هذه المرة"، كل واحد يفعل هذا، "أنت تعرفين أنك تريد ذلك". بجانب كل من هذه الأكاذيب اکتبي جملاً إيجابية عمّا سوف تقررين أن تفعله الآن. مثلاً: "كل واحد يفعل هذا"، "أنا أختار أن لا أفعل ذلك لأنني أريد ابني أن يفخر بي". اقرأي هذه الجملة بصورة دورية وباستمرار حتى لا تخدعك الأفكار الكاذبة عندما تراودك في ذهنك .
4. **اعرفي كل ما يحفزك على الإدمان.** ما هي الأوقات الخطيرة لك؟ هل تُقبلين على الأشياء التي أنت مدمنة عليها أكثر عندما تكونين تعبانة؟ وحيدة؟ مضغوطة؟ عندما تشعرين بالرفض؟ تشعرين بالضجر والملل؟ اعلمي خطة لما ستفعله في هذه الأوقات والتي لا تتضمن عمل ما تدمنين عليه. مثلاً لو أردت أن تدخني سيجارة بعد العشاء في المساء، تعوّدي على شيء جديد واذهبي للمشي لمسافة قصيرة، أو اکتبي شيئاً عن حياتك في مذكراتك أو اقرأي شعراً أو رواية. اعلمي أي شيء آخر تحبين أن تفعله. فكري في الأوقات التي كان من الممكن أن تستسلمي فيها للإدمان ولكنك لم تفعلي ذلك، ما هو الشيء المختلف في هذه الأوقات الذي سوف يساعدك على النجاح في المستقبل؟ كيف شعرت عندما لم تستسلمي للإدمان؟ ربطك لمشاعرك الإيجابية بعدم استسلامك سوف يساعدك في اختياراتك المرة القادمة. بعض أنواع الإدمان يتطلب تغيير دائرة العلاقات والصدقات لتتجنبي هذا النمط من الحياة (خاصة إذا كان إدمان المخدرات والكحوليات).
5. **اهتمي بأشياء ذات فائدة ومنتعة أكثر.** ماذا كنت ستفعلن بالوقت وبالمبالغ التي أنفقتها على إدمانك؟ ممارسة الرياضة أو أي أنشطة رياضية أخرى ممكن أن تكون بديلاً جديداً للإدمان. وبدلاً من تضييع وقتك بالتفكير في إدمانك وقلقك وشعورك بالذنب، ابدأي بالتركيز على الأمور المفيدة التي تريدن فعلها وابدأي في عملها.

6. جهزي نفسك للتعامل مع الجمل المحفزة على الإدمان. يدخل هؤلاء المتورطين في علاقات عاطفية والتي يحدث فيها الكثير من التعدي في دائرة مفرغة، فنراهم يقرروا أن ينهوا العلاقة ثم يتذكرون بعض الأوقات التي سارت فيها الأمور في علاقتهم على نحو جيد، فيعتقدون أن المستقبل سيكون أفضل ويعودون للعلاقة نفسها مرة أخرى فيجدون أنفسهم كما سبق، يُعتمد على عليهم مرة أخرى وتكرر هذه الدائرة المغلقة دائماً. يحدث هذا الأمر مع الإدمان أيضاً. فمن الممكن أن تفكري "أنا بخير الآن، أستطيع أن أسيطر على الأمر". تذكرتي دائماً أنه بالرغم من الفائدة المؤقتة التي يعطيها لك الإدمان إلا أن الواقع أنه يسرق وقتك وحياتك. وتأكدي أن التدخين، الشراهة في الأكل، مشاهدة الصور والأفلام الإباحية، القمار، إلخ .. ليس في صالحك ولن يريحك على المدى البعيد. لذلك عندما تسمعين صوتاً يهمس في ذهنك "سيكون الأمر على ما يرام هذه المرة" أو "سوف أفلحها هذه المرة فقط"، تذكرتي أنك قد جهزتي نفسك للتعامل مع هذه اللحظة وهذا الإغراء بشكل مختلف.

النجاح في التغلب على الإدمان يكون أفضل كثيراً عند وجود الأصدقاء والأسرة في حياتك ومساعدتهم لك. ففي التعامل مع بعض أنواع الإدمان مثل تعاطي المخدرات يُعتبر الانتماء لمجموعة عاملاً أساسياً للشفاء، ومن الممكن أن تتعرفي على مجموعات دعم متخصصة على الإنترنت (انظري إلى الرابط بالأسفل)، حتى ولو لم تجدي مجموعة قريبة من مكان إقامتك. شاركي مع الآخرين ما تحاولين أن تفعلينه، ومن الممكن أيضاً أن تشاركي معنا بشكل سري وسوف نصلي من أجلك.

روابط سوف تفيدك:

AA (Alcoholics Anonymous) Middle East: <http://www.e-aa.org/links/links.php?ID=22>

NA (Narcotic Anonymous): <http://www.na.org/meetingsearch/>

"فاخضعوا لله. قاوموا إبليس فيهرب منكم"

رسالة يعقوب 7:4

تواصل معنا:



+201280050726 :

+9613134822 :

khail-maarifa :

Email: info@maarifa.org

www.maarifa.org