

# ارشيف دورة التعافي المجانية

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

لقد وصلنا بحمد الله إلى نهاية هذه الدورة, وأنا ممتن جدا لما أخذناه من وقتك واهتمامك لقراءة هذه الدروس, أريد أن أخص كل ما تحدثنا عنه حتى هذه اللحظة لتوجيهك في الاتجاه الصحيح حتى تتمكن من مواصلة رحلتك في التعافي. ملخص: في مسارنا عبر تلك الدورة للتعافي تحدثنا عن: -التغيرات الكيميائية التي تحدث داخل عقل...المدمن. - دورة

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن December 13, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الثاني و العشرون : كيف تسد ذلك الشعور بالفراغ الذي بداخلك ؟

يقول (أليكس) : عندما كنت في سن المراهقة في المدرسة الثانوية شاهدت مدمنا للكحول تحدث لنا عن طفولته وعن سنوات المراهقة وكيف شعر أنه لم يكن ينتمي إلى هذا العالم, ولم يكن يستطيع التواصل مع الآخرين, وكيف شعر بـ(الفراغ) الداخلي. ثم قال أنه عندما شرب الكحول لأول مرة شعر بان هذا الفراغ الداخلي قد اختفى, ثم أصبح...

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن December 12, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الحادي والعشرون : تصفية البرمجيات قرار صعب و لكنه مهم

في الدرس الماضي ، ذكرت لكم قرارا صعبا كان قد اتخذه أليكس كان هذا القرار هو تحويل التحكم في فلتير الإنترنت لشخص آخر.

يقول أليكس : كنت قد استخدمت الفلتر لمدة سنة على الأقل، و لكن ظلت محتفظا بكلمة السر لنفسى .

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن December 8, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس التاسع عشر : ماذا يدور في اجتماعات الاثنى عشرة خطوة ؟ ( و قفات ) و مقترحات

في السابق، تحدثنا عن بعض الفوائد التي من الممكن أن نجنيها من مجموعة الاثنى عشرة خطوة و في هذا الدرس أريد أن نقضي بعض الوقت في مراجعة الهيكل الأساسي لمجموعة الاثنى عشرة خطوة و لنعرف ما الذي يدور في تلك المجموعات .

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن December 5, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس السابع عشر : الانتكاسة و ماذا نتعلم منها ؟ الجزء الثاني

في الدرس الماضي ، قمت بعرض قصة انتكاسة أليكس و ناقشنا بعضا من فوائدها ، و نتذكر كيف أن أليكس كان قد يأس من أن يتعافى ، حتى بدأ في قراءة أدبيات الاثنى عشر خطوة فأرشدته إلى شيء هام كان مهملًا له و لم يعتني به ألا و هو الجانب الروحي .

و في هذا الدرس الآن سنشرح بالتفصيل ما وجدته أليكس مفيدا له في الاثنى عشر خطوة ، و ماذا نستفيد نحن من هذا ؟

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن 21, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الخامس عشر : ماذا تريد في هذه ( الحياة ) ؟ ( تمرين هام جدا )

الآن سأطلب منكم القيام بتمرين بسيط و لكنه مهم جدا. إذا استطعت أن أطلب منكم استكمال تمرين واحد فقط قبل أن تغادروا فسيكون هذا التمرين .

انتظرت وقتا طويلا لكي أحدثكم عنه لأنني أردت بهذا أن أساعدكم على أن تفرجوا أولا عن بعض الضغوط الأولية المصاحبة لإدمانكم ثم أطلب منكم بعدها أن ننظر إلى الصورة الأكبر .

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن 17, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الثالث عشر : كيف تتعامل مع المثيرات بطريقة سريعة ؟

كيف تتعامل مع المثيرات ؟ و ما هي تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة ؟

هذا ما سنقوم بالإجابة عنه في درسنا لهذا اليوم .

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن 15, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الحادي عشر : استراتيجية هامة

## تساعدك على النجاة من إدمان الإباحية

سنتحدث بإذن الله في هذا الدرس و الدروس الأربعة التالية له عن كيفية تكوين رؤية جديدة .

إن كثيرا من الناس يقضون كثيرا من الوقت في محاولة للعثور على "طريقة مثالية" تكون سببا في إطلاق سراحهم من قيد العبودية للإباحية .

والحقيقة هي أنه لا يوجد طريقة مثالية ، فمعظم الطرق جيدة ، و لا توجد طريقة واحدة منهم مثالية .

لذلك ما الذي علينا القيام به إذا لم يكن هناك طريقة تعمل 100% ؟ كيف لنا أن نضرب إدماننا في مقتل و نخلص أرواحنا منه ؟

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن November 14, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس التاسع : كيف تغير تقنية التعرض و منع الاستجابة دماغك للأفضل ؟

في الدرس الأخير أعتقد أنك قد أكملت الممارسة الأولى للتعرض ومنع الاستجابة، وإن لم تكن قد فعلتَها فأنا أشجعك على القيام بذلك الآن. إن الخطأ الشائع أن الناس يعتقدون أن ممارسة تقنية (التعرض ومنع الاستجابة) هي الأداة التي يمكن استخدامها لتجنب فعل ما تسعى لتركه كمشاهدة للإباحية، الواقع هو العكس تماما: إن...ممارسة

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن November 13, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الثامن : أفضل شيء يمكن أن تفعله لتتعافى من إدمان الإباحية

هل تعرف ما هو أفضل شيء يمكنك القيام به اليوم للتعافي من هذا

الإدمان؟ هذا ما سأجيب عنه الآن إن شاء الله من خلال هذا الدرس: أخي الحبيب: من المفترض الآن أنك أكملت خطة التعافي الشخصية الخاصة بك والتي شرحنا كيفية عملها في الدرس السابق, الآن أنت ...تعرف ما هي السلوكيات التي تريد أن

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن November 12, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## [الدرس السابع : كيف أصنع خطة شخصية للتعافي من إدمان الإباحية ؟](#)

يمكنك أن تنفق آلاف الدولارات على أعلى دورات التعافي من إدمان الإباحية لكن ذلك لن يفعل لك شيئاً إلا إذا اتخذت الإجراءات اللازمة للخلاص من هذا الجحيم . يقول (أليكس): هذه هي خطتي القديمة للتعافي من إدمان الإباحية والتي كتبتها قبل نحو ثلاث سنوات, وقد حصلت على هذه الفكرة من أحد الكتب, وأنا سأنقلها

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن November 9, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## [الدرس السادس : ممارسات بسيطة تتحكم بها في دماغك حتى لا تقع في دائرة إدمان الإباحية](#)

سنتكلم اليوم في درسا السادس وما يليه من أربعة دروس عن خطوات عملية لكسر دائرة الإدمان؛ وذلك من خلال بعض الممارسات البسيطة التي تستطيع التحكم بها في دماغك حتى لا تقع في إدمان الإباحية . ربما أنت الآن أصبحت معترفا -ولو قليلا- بإمكانية ضياع حياتك طاعة لدماغك الزاحف والعاطفي, والحقيقة المؤسفة هي أن ...أدمغتنا

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن November 8, 2014](#)  
[الإباحية](#)

## الدرس الخامس : كن حذرا و راقب ! مشاعرك حتى لا تقع في الإباحية

الآن بعد أن ناقشنا (الدماغ الزاحف) حان الوقت في درسنا الخامس لنصبح أكثر فهما لـ (الدماغ العاطفي). كما تتذكر ليس لـ (لدماغ الزاحف) القدرة على التعلم، وبالتالي فسوف يستمر في القيام بنفس الشيء مرارا وتكرارا مهما كانت خبرته السابقة بهذا الشيء. أما فيما يتعلق بـ (الدماغ العاطفي) فله القدرة على التعلم وتحقيق التوازن. (الدماغ الزاحف) يستخدم إشارات من اللذة... والألم

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن](#) November 7, 2014  
[الإباحية](#)

## الدرس الرابع : ما هي المحفزات الخارجية التي تدفعك للوقوع في دائرة إدمان الإباحية ؟ و ماذا تفعل عند تعرضك لمثير خارجي ؟

في الدرس السابق ألقينا نظرة على نموذج الدماغ الثلاثي والذي يتكون من ثلاثة أنواع من الأدمغة : (الزاحف) و(الثديي) و(الرئيسي)، الآن دعونا نلقي نظرة فاحصة على بعض الأحداث الخارجية التي تمكن الدماغ الزاحف من تولي عملية صنع القرار لدينا بدلا من الدماغ الرئيسي . في الأساس أي شيء له علاقة... ببقاء النوع البشري على قيد الحياة مثل

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن](#) November 6, 2014  
[الإباحية](#)

## الدرس الثالث : كيف يعمل الدماغ البشري ؟

افترض الدكتور (بول ماكلين) في الخمسينيات من القرن

الماضي نموذجاً لما أسماه (الدماغ الثلاثي)، وهو ينص على أن البشر لا يملكون دماغاً واحداً فقط، وإنما طبقة من ثلاثة أدمغة بعضها فوق بعض: الدماغ الزاحف، والدماغ الثديي (العاطفي)، والدماغ الرئيسي . 1. الدماغ الزاحف: هذا الدماغ هو المسؤول عن وظائف الجسم...الإرادية مثل: نبض القلب، التنفس، والتحكم في

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن](#) November 3, 2014  
[الإباحية](#)

## الدرس الثاني : دورة إدمان المواد الإباحية

هيا بنا أحبتي في بداية درسنا نشاهد الشكل التالي ونتأمل فيه جيداً ونقرأه مراراً لنأخذ فكرة عامة عن هذا الإدمان قبل الدخول The في الموضوع: بدايةً هناك ما يعرف بالتصرف الخارجي أي ( الانخراط في النشاط الذي لا تريد الانخراط Acting Out Cycle ...فيه وأنت في حالة وعي) وعادة ما يبدأ مع مُشغَلٍ او دافع والذي

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن](#) November 3, 2014  
[الإباحية](#)

## الدرس الأول : المواد الكيميائية الخمسة في الدماغ و التي تعمل أثناء المعاشرة الزوجية و كيف أنها تختلف عند مشاهدة الإباحية؟

سنتكلم بإذن الله في دروسنا الخمس الأولى من هذه الدورة حول فهم إدمان الإباحية. في كتاب (مخدر الألفية الجديدة وعلوم المخ المتعلقة باستخدام إباحية الأنترنت) لمؤلفه (مارك كاسلمان) مؤسس (برنامج كانديو) لعلاج مدمني الإباحية يقدم الكاتب وصفاً مفصلاً جداً للعمليات التي تتم داخل الدماغ أثناء مشاهدة الإباحية . ولكي ...نفهم هذه العمليات قام

[دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن](#) November 3, 2014  
[الإباحية](#)