

التحرّر من الإدمان

أهداف الدّرس

- ← أن يعرف الشّباب أنّ:
 - ← الأنواع المختلفة للإدمان والعوامل التي تساهم فيها، بما في ذلك التأثيرات النفسية والاجتماعية والعاطفية.
 - ← تأثير الإدمان على الصّحة والعلاقات والمستقبل، وتحديد علامات التحذير في النفس أو في الآخرين.
 - ← استراتيجيات عمليّة للتخلّص من الإدمان، مثل التّحكّم في النفس، والعادات الإيجابية، وأنظمة الدّعم، والعلاج المعتمد على الإيمان.
 - ← أهميّة التفكير في الخيارات الشخصية والالتزام ببناء مستقبل خالٍ من السلوكيات المدمّرة من خلال اتخاذ قرارات أكثر صحّة.

المواد المطلوبة:

- ← ورق A4
- ← أوراق صغيرة تحمل عبارات تحفيزية
- ← أقلام
- ← بطاقة تحدي بسيناريوهات واقعية
- ← صورة وعاء فخاري ثابت

إرشادات عامّة:

- ← أكّد للشّباب أنّ جميع ما يتمّ مشاركته خلال الجلسة سيبقى سرّيًا تمامًا ولن يُشارك مع أيّ طرف خارجي.
- ← وضح أنّ الجلسة هي مساحة آمنة للتعبير، ولن يتمّ الحكم على أيّ شخص بناءً على آرائه أو مشاركاته.
- ← ذكّر الشّباب بأهميّة احترام خصوصيّة المشاركين، وعدم مناقشة تجارب الآخرين خارج الجلسة دون الحصول على إذنٍ مُسبق.
- ← ذكّرهم بأهميّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو كانت مختلفة عن آرائهم.
- ← أوضح أهميّة عدم استخدام لغة سيّئة تجرح المشاعر، بالمقابل شجّع على استخدام لغة تواصل إيجابية مُشجّعة.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، من الجيّد البحث عنها لاحقًا أو توجيههم إلى مختصّ للحصول على الإجابة.



← كلّ ما هو مكتوب باللّون الأخضر هو المحتوى الذي سيشاركه ميسّر الدّرس مع الشباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

→ كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّر الدّرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

المقدّمة (٥ دقائق)

رَجِّب بالشَّباب، ثمَّ اسألهم:

ما هو المصطلح الذي نطلقه على "عادة" لا يمكنكم التوقف عن فعلها مهما حاولتم؟ (استمع إلى إجاباتهم)

ثمَّ قل لهم: الجواب على هذا السؤال هو الإدمان، وهذا ما سنتكلّم عنه اليوم. يجب أن نعرف أولاً أنه هناك فرق بين العادة والإدمان. العادة هي شيء تفعله بانتظام، ويمكنك التحكم فيه. أمّا الإدمان، يجعلك تشعر بالاختناق إذا لم تفعل هذا الشيء، ويفقدك السيطرة عليه بحيث يصبح هو من يتحكّم بك. دعونا نتحدّث عن أنواع الإدمان بتقسيمها إلى ثلاث فئات:

← **الإدمان على المواد:** مثل المخدرات، الكحول، التبغ، الكافيين، الأدوية...

← **اضطرابات التحكم في الاندفاع:** مثل السرقة، القمار، إشعال الحرائق، العبث المفرط بالبشرة، أو نتف الشعر...

← **الإدمان السلوكي:** مثل الطعام، الشاشات (الهواتف، الإنترنت، ألعاب الفيديو)، الإباحية، إيذاء النفس (القطع)، التمارين الرياضية، العمل، الجنس...

بعض أنواع الإدمان غير قانونية ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل خطيرة، مثل التعرض للاعتقال أو السجن، ممّا يؤثر على مستقبلك. ولكن حتى الإدمانات القانونية يمكن أن تتسبب في ضرر من خلال التأثير على علاقاتك وصحتك وسعادتك. بغض النظر عن نوعها، يمكن لهذه السلوكيات أن تترك آثاراً دائمة يصعب التخلص منها.

نسمع كثيراً أن هذه السلوكيات ضارة وأنه يجب علينا تجنبها. هذه الرسالة غالباً ما تأتي من أهلنا أو شخص مسؤول عنا. قد يكون الأمر محبباً أحياناً عندما نجد نفس الأشخاص الذين يخبروننا بتجنب هذه السلوكيات يقومون بها أماناً. وعندما نسأل عن سبب ضررها، قد لا نحصل على إجابة واضحة أو مقنعة.

بطبيعتنا، عندما يُقال لنا أن شيئاً ما ممنوع دون تفسير منطقي، نشعر بدافع قوي لاستكشافه بأنفسنا. الفضول يجعلنا نرغب في معرفة لماذا هو ممنوع، خاصةً إذا لم نر آثاره السلبية مباشرة. المشكلة أنّ بعض العواقب لا ندركها إلا بعد فوات الأوان، بعد أن نكون قد وقعنا فيها بالفعل. لهذا، مجرد كون شيء ما ممنوعاً لا يكفي لإقناعنا بالابتعاد عنه، لكن فهم لماذا هو مُضر وكيف يمكن أن يؤذيها هو ما يجعلنا نتجنّب الخطأ قبل أن نندم عليه لاحقاً.

اليوم، سنناقش هذه الأسئلة. سنستكشف لماذا يلجأ الناس إلى هذه السلوكيات للحصول على الراحة، وسنبحث في أسباب تأثيرها السلبي. لكن أولاً، دعونا نلعب لعبة صغيرة!

لعبة كسر الجليد (١٠ دقائق)

المواد المطلوبة:

- ← أوراق مقطّعة إلى مربعات صغيرة، بما يكفي لكل طالب في الصف.
- ← عبارات أو مشاهد محضّرة ليرسمها الشباب.
- ← يجب أن تحتوي اثنان من الأوراق الصغيرة على علامة "X" أو عبارة أخرى.
- ← أقلام ملوّنة.
- ← ورقة A٤ فارغة.

التعليمات:

- ← قسّم الطلاب إلى مجموعتين أو أكثر حسب العدد.
- ← ورّع على كلّ الطلاب أوراق صغيرة مكتوب عليها مشهدًا معيّنًا للرسم (مثل "رجل يصطاد على قارب")، باستثناء طالب واحد يحصل على ورقة بعلامة "X".
- ← قل للشباب أنّهم لا يجب إظهار أوراقهم على زملائهم.
- ← اعطهم ورقة واحدة كبيرة ليرسموا عليها الرسمة المطلوب منهم رسمها، ثمّ اطلب من طالب من المجموعة أن يبدأ بالرسم، ولكن قل له بأن يرسم جزء من الرسمة دون رفع القلم وبمجرد رفع القلم ينتهي دوره وتنتقل الورقة للشخص التالي، وهكذا يمرّر كلّ طالب الورقة لزميله ويضيف جزءًا للرسم.
- ← بعد دور أو دورتين من التمرير، يصوّت الطلاب لاكتشاف "المزيّف" الذي لا يعرف المشهد الحقيقي ويحاول الاندماج.
- ← يُسمح للمتهم بالدفاع عن نفسه لمدة ٣٠ ثانية، ثم يحصل الفريق على ٣٠ ثانية أخرى لتغيير تصويتهم إن أرادوا.
- ← إذا كشف الفريق "المزيّف" يفوزون، وإذا أخطأوا يخسرون.

اقتراحات للعبارات:

- ← منارة
- ← رجل يصطاد
- ← طريق سريع به سيارات
- ← شخص يتزلج من جبل
- ← برج الساعة الكبير (بيغ بن)

شرح الدرس (٢٠ دقيقة)

تحدي تأثير الإدمان

← قسّم الشباب إلى ثلاثة فرق، كل فريق يركّز على نوع معيّن من الإدمان:

• إدمان المواد

• إدمان التحكم في الاندفاع

• الإدمان السلوكي

← قدّم لكل فريق بطاقة تحدي تحتوي على سيناريو واقعي متعلّق بنوع الإدمان الخاص بهم.

تحتوي كل بطاقة على:

• موقف قصير

• ثلاثة أسئلة للنقاش

نقاش الفريق وتأملاتهم (٨ دقائق):

← اطلب من كل فريق مناقشة السيناريو والإجابة على الأسئلة.

← شجّعهم على التفكير بعمق حول التأثيرات العاطفية والجسدية والاجتماعية.

مشاركة المجموعة (٨ دقائق):

← اطلب من كل فريق مشاركة سيناريواته وأفكاره.

← سهّل النقاش بعد كل تقديم:

• اطرح أسئلة متابعة.

• دع الفرق الأخرى تضيف أفكارها حول السيناريو.

• إذا لزم الأمر، شارك رؤى إضافية لضمان فهمهم للنقاط الرئيسية.

التقييم واستخلاص الدروس (٤ دقائق):

إرشد المجموعة للتفكير في النقاش:

• ما الذي لفت انتباهكم؟

• هل لاحظتوا أنماطاً عبر أنواع الإدمان المختلفة؟

• كيف يمكنكم تطبيق ما تعلمتوه في حياتكم الخاصة؟

سيناريوات إدمان المواد:

السيناريو ١: تجربة الحفلة.

سامي في حفلة مع أصدقاء جُدد. يعرضون عليه حبة يقولون إنّها ستجعل الليلة أكثر متعة. هو يتردّد لكنّه لا يريد أن يبدو مملاً، فيأخذها ويبدأ في استخدامها بانتظام للهروب من التوتر.

← لماذا قد يقع شخص مثل سامي في هذا الإدمان؟

← ما هي العواقب التي قد تترتب على اختياره؟

← كيف يمكنه منع هذا من أن يصبح مشكلة طويلة الأمد؟

السيناريو ٢: مهدئ التوتر.

- يواجه إلیاس ضغطًا من الدراسة. يبدأ في شرب مشروبات الطاقة ثم يتجه للتدخين لتهدئة أعصابه. يخبر نفسه أنه مسيطر، لكنه يبدأ في الاعتماد على مشروبات الطاقة والتدخين يوميًا.
- ← لماذا يلجأ الناس أحيانًا إلى المواد عندما يكونون تحت ضغط؟
 - ← كيف قد تؤثر اختيارات إلیاس على صحته وعلاقاته؟
 - ← ما هي الطرق الأكثر صحة للتعامل مع التوتر؟

سيناريوهات إدمان التحكم في الاندفاع:

السيناريو ٣: العادة الخفية.

- يشعر دانيال باندفاع الأدرينالين كلما سرق أشياء صغيرة من المتاجر. يخبر نفسه أن الأمر مجرد متعة، لكنه يبدأ في القيام بذلك بشكل متكرر ويشعر بالذنب بعدها.
- ← لماذا قد يكون دانيال قد طور هذه العادة؟
 - ← ما هي المخاطر التي يواجهها إذا استمر؟
 - ← كيف يمكنه التخلص من هذا الإدمان؟

السيناريو ٤: فخ المقامرة.

- يحبّ عمر لعب ألعاب المراهنة عبر الإنترنت. في البداية، يربح المال، ولكن سرعان ما يبدأ في الخسارة. يستمر في اللعب، معتقدًا أنه يمكنه استعادة خسائره. تتراكم ديونه، ويبدأ في اقتراض المال من الأصدقاء.
- ← ما الذي يجعل المقامرة إدمانية؟
 - ← ما هي العواقب التي قد يواجهها عمر إذا استمر؟
 - ← ما هي الخطوات التي يمكنه اتخاذها للتوقف؟

سيناريوهات الإدمان السلوكي:

السيناريو ٥: الهروب إلى الشاشة.

- يقضي ميشيل ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب، متجنبًا الواجبات المدرسية ووقت العائلة. يشعر بالفراغ عندما يكون خارج الإنترنت ويشعر بالإحباط عندما يطلب منه الآخرون أخذ استراحة.
- ← لماذا قد يواجه شخص مثل ميشيل صعوبة في التحكم في وقته على الشاشة؟
 - ← كيف يمكن أن تؤثر هذه العادة على حياته على المدى الطويل؟
 - ← ما هي الطرق التي يمكنه من خلالها وضع حدود صحيّة؟

السيناريو ٦: الراحة عبر الطعام.

- يشعر بوب بالحزن كلما كان بمفرده، لذا يأكل الوجبات السريعة ليشعر بتحسن. مع مرور الوقت، يأكل حتى عندما لا يشعر بالجوع. يعرف أنها غير صحيّة لكنه لا يعرف كيفية التوقف.
- ← لماذا يستخدم بعض الناس الطعام كوسيلة للهروب العاطفي؟
 - ← ما هي الآثار السلبية التي قد يواجهها بوب؟
 - ← ما هي الطرق الأكثر صحة التي يمكنه بها التعامل مع مشاعره؟

الفكرة الروحية (٦ دقائق)

شارك مع الشباب التالية: كان هناك شاب طلب ميراثه من أبيه، حتّى قبل أن يموت والده. كان يريد أن يعيش حياته وفقًا لشروطه الخاصّة، ويعتقد أنّ المال والحرية سيُجلبان له السعادة. فأخذ نصيبه من المال، وغادر منزله، وسافر إلى بلادٍ بعيدة، على أمل أن يبدأ من جديد. القصة الكاملة في (لوقا ١٥: ١١-٣٢)

في البداية، بدت الحياة مثيرة. استمتع بالعيش البرّي، وأقام الحفلات، وشرب، واتخذ قرارات متهورّة. كان يعتقد أنه يعيش أفضل حياة، لكن سرعان ما بدأ ماله ينفد. واختفى الأشخاص الذين كانوا يعتبرهم أصدقاء عندما لم يعد هناك مال ينفقونه. تحولت متعته وحرّيته إلى وحدة ويأس. ولزيادة الطين بلة، أصابت المجاعة الشديدة تلك الأرض، فوجد الشاب نفسه يائسًا وجائعًا. لم يكن لديه مال ولا طعام، ولا أحد يلجأ إليه.

في يأسه، قرّر أن يعمل في إطعام الخنازير. كان جائعًا لدرجة أنّه كان يتمنّى لو كان يمكنه أكل الطعام الذي يأكله الخنازير، لكن لم يعطه أحد شيئًا. وفي تلك اللحظة، عندما بدا أن كل شيء ضاع، عاد إلى رشده.

أدرك أنّ حتّى خدم أبيه كانوا لديهم ما يكفي من الطعام، بينما هو جائع في أرض غريبة. فهم أنّه ارتكب أخطاء فادحة وأنه بحاجة للعودة إلى منزله. فقرّر العودة إلى أبيه، دون أن يتوقع أن يعامله كابن بعد الآن، لكنّه كان يأمل أن يقبله أبوه كأحد الخدم.

كانت حياته المتهوّرة، المدفوعة بالإدمان على العيش البرّي، والشرب، والسعي وراء اللذات المؤقتة، قد قادتّه إلى حياة مدمّرة. اختياراته تركته معزولًا، محطمًا، وفي يأس. لكن في أسوأ لحظاته، أدرك أنه يمكنه البدء من جديد، وأنّ الطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي أن يعود إلى أبيه.

وأثناء سيره في الطريق إلى المنزل، رآه والده قادمًا. فامتلا قلب الأب بالرحمة، وركض نحوه، وألقى ذراعيه حوله، وقبله. حاول الابن أن يشرح كيف يشعر بعدم الاستحقاق، معترفًا بأخطائه، وطالبًا أن يعامله كخادم. لكن الأب قاطعه، وأمر خدمه بإحضار أفضل رداء، ووضع خاتمًا في إصبعه، ونعلًا في قدميه. وأمر بتحضير وليمة، قائلاً: "لأن هذا ابني كان ميتًا فحيا، وكان ضالًا فوجد".

أفعال الأب تظهر لنا حبّ الله، كيف أنه دائماً مستعد لاستقبالنا بيدين مفتوحتين، حتى عندما نشعر بعدم الاستحقاق. تمامًا كما غفر الأب لابنه، يغفر لنا الله، مهما ابتعدنا. حبّه لا يأتي مع شروط أو رفض. يقبلنا كما نحن، ومغفرته تشفي جروحنا.

في الواقع، حُبَّ الله يشبه فن إصلاح الأواني الفخارية المكسورة. هناك فن قديم يسمى "كينتسوجي"، وهو التقليد الياباني لإصلاح الفخار المكسور بالذهب. بدلاً من إخفاء الشقوق، يتم استخدام الذهب لتسليط الضوء عليها، مما يجعل الإناء أكثر جمالاً وقيمة ممّا كان عليه قبلاً. عملية إصلاح الإناء المكسور بالذهب لا تعيد له حالته الأصلية فقط، بل تعزّز جماله أيضاً، ممّا يجعله فريداً.



بنفس الطريقة، عندما نأتي إلى الله بكسرنا، سواء بسبب الإدمان أو الخطايا أو الأخطاء، فإنه يعيدنا برحمة، تماماً كما فعل الأب مع ابنه. ومن خلال حُبِّ الله الشافي، نصبح أكثر قيمة ممّا كنا عليه من قبل.

الدائرة الانعكاسية (٧ دقائق)

اشرح للشباب بأنّه في هذه الفقرة سيكون لدينا الوقت للتأمّل والحديث عن هذا الدّرس. من أجل ذلك سوف تكتب الأسئلة التّالية على اللّوح، ويمكن لكلّ شاب الإجابة عن سؤال واحد وليس كلّ الأسئلة، كما يمكنهم الإجابة بالطريقة التي يريدونها، أيضاً، يمكنهم مشاركة اقتباس معيّن أو مشاركة تجربة شخصيّة، أو مشاركة جواب صغير وبسيط، فليس هناك جواب صحيح وآخر خاطئ، لذلك شجّعهم على المشاركة دون خجل.

- ◀ ما هو المجال في حياتك الذي تشعر أنّه خارج عن سيطرتك؟
- ◀ ما الذي يجعل من الصّعب التوقّف عندما تفعل شيئاً مدمراً؟
- ◀ هل هناك قدوة أو شخصية مشهورة أو شخص تعرفه قد عانى من الإدمان وتغلّب عليه؟ هل يمكنك وصف رحلته؟
- ◀ بعد درس اليوم، ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتجنّب الوقوع في سلوكيات أو إدمان يمكن أن يؤذيكَ؟
- ◀ كيف يمكنك الاعتماد على إيمانك أو علاقتك مع الله عندما تواجه إغراءات أو عادات غير صحيّة؟
- ◀ ما هي النشاطات أو العادات الصحيّة التي ترغب في البدء بها هذا الأسبوع لملء وقتك بطريقةٍ إيجابيّةٍ؟

فقرة اختيارية للميسر: وعاء الشفاء

إذا كنت ترغب في إضافة عمق للدرس، يمكنك تضمين نشاط تفاعلي رمزي.

← اطلب منهم التأمل وكتابة المجالات التي يواجهون فيها صعوبة في السيطرة (مثل العادات، السلوكيات، الأفكار، إلخ). يمكنهم التفكير في الإدمان أو السلوكيات غير الصحيّة التي قد يكونون قد مرّوا بها.

← دعهم يضعون هذه الأوراق المكتوبة في الوعاء (ممّا يمثل صراعاتهم).

← قل لهم إننا جميعًا نمتلك القدرة على استعادة السيطرة وإصلاح ما تمّ كسره. في إيماءة رمزية، خذ الوعاء وقم بكسره برفق، ممّا يمثّل كيف يمكن أن تشعر حياتنا بالتحطم بسبب الإدمان أو الصراعات.

← بعد ذلك، قم بتثبيت الوعاء معًا باستخدام الشريط (أو يمكنك إحضار وعاء جديد)، ممّا يرمز إلى قوّة الشفاء من خلال ضبط النفس والإيمان ومغفرة الله. يمكن أن تكون هذه الخطوة تذكيرًا قويًا أنّه رغم أنّنا قد نواجه صراعات، فإنّ الله يمكنه مساعدتنا في جمع قطع حياتنا معًا، ولدينا القدرة على استعادة السيطرة.

خلاصة (دقيقتان)

الإدمان، سواء كان مواد، سلوكيات، أو عادات، يبدأ صغيرًا لكنه قد يسيطر على حياتك بمرور الوقت. تعلّمنا قصة الابن الضال أنه مهما ضلنا، هناك دائمًا طريق للعودة، والله يستقبلنا بذراعين مفتوحتين.

التغيير ممكن، لكنه يتطلب الاعتراف بالمشكلة، طلب المساعدة، واتخاذ خطوات صغيرة يوميًا. إحط نفسك بأشخاص داعمين، اشغل وقتك بأنشطة مفيدة، واعتمد على قوة الله.

مثل "الكينيسوجي"، حيث يصبح الفخار المكسور أكثر جمالًا بعد إصلاحه بالذهب، الله لا يصلحنا فقط، بل يجعلنا أقوى وأثمن. لا يهم مدى سقوطك، ما يهم هو قرارك: هل تبقى حيث أنت أم تخطو نحو التغيير؟