

الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية

د محمد عبد الجواد

ما هو إدمان الإباحية وتعريفه؟

لكي نفهم ما هو إدمان الإباحية علينا ان نعرف أولاً أنه لا يوجد تعريف إكلينيكي موحد للإدمان.

الإدمان هو باختصار:

- عدم القدرة على مقاومة الرغبة الملحة داخلك تجاه هذا الشيء.
- الشعور المسبق المسيطر عليك قبل استخدامه.
- تكرار عمل ذلك و قضاء وقت طويل في استخدامه.
- الجهود المتواصلة وغير الناجحة لوقفه.
- استمرار الاستخدام، وتجاهل العواقب.
- التعود و عدم حدوث إثارة لديك كالسابق، فتصبح بحاجة الى أن ترى أصعب المشاهد، لفترات أطول من الوقت.
- إهمال الواجبات بسببه.
- إلغاء عمدا الأنشطة الأخرى في حياتك، لقضاء بعض الوقت أمام مشاهدة المواد السيئة.

و لهذا إذا كنت تعاني من هذه الأعراض فعليك أن تستعين بالله خالقك، ثم بما عرضه بموقعنا للتعافي من هذا الإدمان بإذن الله الشافي فاستعن به دوماً و لا تعجز و توكل عليه

قال تعالى: (وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ).

مستويات إدمان الإباحية السبعة وكبح الجماع باكراً

مستويات إدمان الإباحية السبعة..

إذا كنت مبتلى برؤية المشاهد السيئة فلا تفكر فيما إذا كنت مدمنا على الإباحية أم لا (لأنك مدمن)، و لكن فكر في أي مستوى من مستويات الإدمان أنت؟

لترى في أي مستوى انت من الإدمان تابع التفصيل التالي:

١. التعرض بمعدل مرة أو مرتين في السنة.
٢. استخدام المواد الإباحية فأحياناً يتم النظر إلى الصور الإباحية مع زيادة الاهتمام.
٣. علامات المتاعب تبدأ في الظهور حيث يقوم الشخص بالنظر إلى المواد الإباحية مرة واحدة في الشهر، وعادة ما يحاول أن يتجنبها ، ولكن في بعض الأحيان تكون الرغبة قوية بحيث لا يمكن السيطرة على نفسه ، و يستسلم الشخص في النهاية.
٤. يبدأ الشخص بملاحظة زيادة التخيلات الجنسية، ومحاولات للسيطرة عليها، مما يؤدي إلى أعراض انسحاب أقوى عند الإقلاع.
٥. المواد الإباحية تؤثر يوماً بعد يوم في الشخص و في حياته حتى أنه يقضي جزءاً كبيراً من اليوم في التفكير في المواد الإباحية.
٦. المواد الإباحية تسيطر أكثر يوماً بعد يوم في حياة الشخص بسبب تراخيه، مما يؤثر على العمل و الدراسة، والعلاقات الشخصية.
٧. المواد الإباحية و مشاهدتها يستهلك معظم وقت الشخص، و وصل لمرحلة يظن أنه لا يستطيع السيطرة فيها على نفسه.

مستويات ادمان الإباحية

1- التعرض الخفيف بمعدل مرة أو مرتين في السنة و لا يؤثر على الحياة العادية .

2- استخدام المواد الإباحية و لكن بدون دليل على الإدمان - أحيانا يتم النظر إلى الصور الإباحية مع زيادة الاهتمام .

3- علامات المتاعب تبدأ في الظهور - يقوم الشخص بالنظر إلى المواد الإباحية مرة واحدة في الشهر، وعادة ما يحاول أن يتجنبها ، ولكن في بعض الأحيان تكون الرغبة قوية بحيث لا يمكن السيطرة على نفسه ، و يستسلم الشخص في النهاية .

4- يبدأ الشخص بملاحظة زيادة التغيرات الجنسية، ومحاولات للسيطرة عليها، مما يؤدي إلى أعراض انسحاب أقوى عند الإقلاع .

5- المواد الإباحية تؤثر يوما بعد يوم في الشخص و في حياته حتى أنه يقضي جزءا كبيرا من اليوم في التفكير في المواد الإباحية .

6- المواد الإباحية تسيطر أكثر يوما بعد يوم في حياة الشخص ، مما يؤثر على العمل و المدرسة، والعلاقات الشخصية .

7- المواد الإباحية و العمل بها خارجيا يستهلك معظم وقت الشخص ، و لا يستطيع السيطرة على نفسه .

www.antiporngroup.com

لقد اطلعت على المستويات السبعة لإدمان الإباحية.

هل أوقفك شيء و أنت تقرأ ؟؟؟!!!

هل توقفت عند المستوى الأول، و لاحظت شيئا سأكركه عليك :المستوى الأول لإدمان الإباحية هو التعرض بمعدل مرة أو مرتين في السنة للمواد الإباحية.

هل تعتقد أن عبارة "مرة أو مرتين" فقط تعني أن ذلك لا يؤثر عليك و لا يضعك على طريق الإدمان ؟

إنه شيء يدعو للتوقف حقا، فحينما يشاهد المرء مشاهد إباحية مثلا مرة أو مرتين و في السنة و ليس في الشهر، فإنه يعتقد أنه ذلك لا يؤثر على حياته العادية، إنما في الحقيقة هو يؤثر، وهو بذلك يكون مدمنا في المستوى الأول.

لهذا قال المؤلف الذي طرح هذه المستويات للإدمان: لا تفكر فيما إذا كنت مدمنا على الإباحية أم لا، و لكن فكر فيما إذا كنت مدمنا كثيرا أو قليلا؟

هذه الوقفة تلفت نظرنا إلى شيء خطير جد خطير و هو ما يعتبره عدد من الناس- من غير الملتزمين دينياً والمتأثرين بصحبة السوء- يعتبره شيئا عاديا أن يشاهد مشهدا هابطاً، ولا يعتبره نوع من الإدمان لم يؤثر على حياته و نفسه و شخصيته. إن كنت تفكر كذلك، فأنت على الطريق إلى الهاوية لأن كل مدمن يظن نفسه بطلاً محصناً في البداية.

لاحظ أيضا أن هذه البداية والمشاهدة لمجرد مرة أو مرتين تقود إلى المستوى الثاني، حيث الاهتمام بمتابعة هذه المواد يزيد. فطالما أنت على الطريق و غير مكترث بخطورة ما أنت عليه من إطلاق بصرك لرؤية الحرام و عدم جمحك للجام الشهوة ستتحدر إلى قاع الهلاك.

فينظر إلى هذه المستويات على أن المستوى الأول هو بداية السقوط و السابع في القاع

فكونك تشاهد مرة او مرتين في العام من غير أن تعتقد أن هذا يؤثر على حياتك، يعني بكل صراحة أنك مدمن للإباحية ربما ليس بالمعنى القوي، لأنه من السهولة أن تفلح، ولكن لكونك على طريق الإدمان.

فإنك إن لم تنتبه أنك على شفا حفرة توشك أن تنزلق فيها انزلاقا سريعا، فيزداد اهتمامك بمثل هذه المواد، ثم تبدأ المتاعب في الظهور، ثم تزداد التخيلات الغير سوية التي تصاحبك، ثم تصبح أسيرا لها تقضي أوقاتا طويلة تفكر بها، ثم يؤثر ذلك على حياتك الشخصية في العمل أو الدراسة، فتتغيب و تقصر في أعمالك و تسوء علاقاتك بالناس من حولك حتى الأقرب إليك، زوجتك و أولادك، ثم قد يؤدي بك إلى الوقوع في الزنا لا قدر الله إن تركت لنفسك الحبل على الغارب، و من ثم تفقد السيطرة على نفسك ونتائج أفعالك المشيئة.

و من هنا عليك أن تنتبه فإن كنت في بداية الطريق فهذا تنبيه لك بخطورة و ظلمة هذا الطريق فارجع و تب و حذار ان تكمل فيصعب عليك الرجوع و ربما رجعت و لكن تكون الخسارة كبيرة.

و إن كنت قد وصلت إلى أعلى مستويات الإدمان فلا تيأس فإله يقبل التوبة من عباده بمشيئته ورحمته التي وسعت كل شيء، فجاهد نفسك و اصبر و اعمل الصالحات حتى يظهر ذلك القلب وتقوى عزيمته على الترك النهائي، و أصلح ما أفسدته هذه المشاهدات السيئة و احمل اليقين في قلبك أن الله سيعينك و ازرع شجرة الأمل في قلبك حتى ترى

النور من جديد فأمتك تحتاج إليك، و زوجتك و أولادك يحتاجون إليك، فأنت عونهم بعد الله في هذه الدنيا.

و لاحظ أخي أن مؤلف هذا الكتاب د كيفن سكينر مؤلف كتاب " علاج إدمان الإباحية ، الأدوات الأساسية للشفاء "، لاحظ إنه ليس بمسلم وأنه غربي، حيث الإباحية مصرح بها عندهم وحيث التبرج و السفور و الاختلاط و العلاقات المحرمة متاحة في أوسع صورة لها، ومع ذلك فهو يعتبر علمياً أن المستوى الأول للإدمان أن تشاهد المواد الإباحية مرة أو مرتين في العام، فهم قد أوصلتهم التجارب والمعاناة أن هذه بداية الطريق إلى الهاوية،

فما بالنا نحن الذين حذرنا المولى) : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مَنْ أَحَدٌ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (النور - الآية ٢١).

إن هذا هو ما تعلمناه في ديننا الإسلامي الحنيف حيث حرم الله على الرجال النظر إلى النساء الأجنبية عنهم، وعلى النساء النظر إلى الرجال الأجانب عنهن، والحكمة في التحريم ظاهرة من سد الذرائع إلى المحرم وسد باب الفتنة. وإن فتنة النساء خطرهما عظيم فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " مَا تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةٌ أَضْرَّ عَلَى الرَّجَالِ مِنَ النِّسَاءِ " رواه البخاري (٥٠٩٦) ومسلم (٢٧٤٠). دقق في كلام النبي عليه الصلاة والسلام جيداً وتأمل.

لذلك فقد احتاط الشرع في علاقة الرجل بالمرأة الأجنبية و وضع لها حدوداً وأداباً تضمن العفة وتحافظ على طهارة القلوب وتسد أبواب الفتن، ومن ذلك ما جاء من الأمر بغض البصر عن الحرام، قال تعالى: " قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ } . " النور : ٣٠ }

قال ابن كثير: ولما كان النظر داعية إلى فساد القلب، كما قال بعض السلف: النظر سهام سم إلى القلب؛ ولذلك أمر الله بحفظ الفروج كما أمر بحفظ الأبصار التي هي بواعث إلى ذلك. تفسير ابن كثير.

وقال ابن القيم: وأمر الله تعالى نبيه أن يأمر المؤمنين بغض أبصارهم وحفظ فروجهم، وأن يعلمهم أنه مشاهد لأعمالهم مطلع عليها يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، ولما كان مبدأ ذلك من قبل البصر جعل الأمر بغضه مقدماً على حفظ الفرج فإن الحوادث مبدأها من النظر كما أن معظم النار مبدأها من مستصغر الشرر. الجواب الكافي.

فاكبح جماحك من أول نظرة ومن قبل أن تتاح لك هداك الله وعفاك وشفاك.

دورة إدمان الإباحية وكيفية قطعها

لماذا تعتبر الإباحية نوع من الإدمان ؟ و كيف نوقف هذا السلوك ؟

مشاهدة المواد الإباحية = إنتاج الدماغ لمواد كيميائية تشعرك بأنك على نحو جيد (رغم زيف الشعور طبيعاً).

ساعرض عليكم الان "دورة الإدمان"

دورة الإدمان:

- الوقت الذي تكون فيه غير محصن و مستضعف : حين تكون بالبيت وحيدا أو متعبا أو مرهقا أرهاقا شديدا.
- المثيرات : مشاهدة لأشياء مثيرة / شعورك باستثارة جسدية ذاتية.
- العاطفة : الفضول، الإثارة.
- التفكير و أنت تتساءل : ماذا لو، لماذا لا ؟
- إفراز المواد الكيميائية : الجسم والعقل يبدآن في التغير تأثرا بهذه المواد الكيميائية.
- لغة الجسد : يبدأ معدل ضربات القلب في الارتفاع ، العيون تتسع ، العضلات تتقلص.
- التفكير للمرة الثانية (المعركة) : معركة تدور داخلك فتقول : أنا حقا لا ينبغي علي أن أفعل ذلك، ولكن هذا من شأنه أن يشعرني بشعور جيد جدا (بداية الوهم).
- الفرضية / الاعتقاد : و تتساءل طالما أنني قد حاولت مرات عديدة لتركها من قبل و لم أستطع لذلك لماذا أحاول؟ (تأسيس الوهم وتبريره)
- الاستجابة : على الأرجح تكون بالاستسلام . (الإقرار بالوهم كأنه حقيقة مسلم بها والتصرف الخاطئ)
- الندم : ماذا فعلت؟ (الاستيقاظ من الغفلة والوهم على الواقع الحقيقي أنك أنت السبب الوحيد للمشكلة)
- و تتكرر الدورة السابقة في كل مرة إلا من رحم ربي وهدى.



هذه هي دورة إدمان الإباحية بكل اختصار.

أليس هذا الذي يحدث لك في كل مرة تقوم فيها بالغرق في هذا المستنقع المحرم؟؟

الإجابة : نعم

هذه الدورة متعلقة بإدمانك. إذا ما الحل. الخطوة الأولى في الحل هي معرفتك و تسليمك بان هناك مشكلة و أنك مدمن للإباحية.

ثم الخطوة الثانية عليك أن تقبل بأن تبدأ في العلاج.

ثم قبل البداية عليك أولاً أن تستعين بالله. ألسنت تقرأ الفاتحة سبع عشرة مرة في اليوم و الليلة أثناء صلواتك المكتوبة و تقول فيها (: إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ؟) أي لا أعبد إلا إياك و لا أستعين إلا بك؟ استحضر هذا المعنى دوماً في صلاتك . ثم عليك أن تستعين

بالأسباب التي خلقها الله سبحانه ومن ذلك طرق علاج الإدمان الذي نقدمها لك هنا عسى الله أن ينفع بها.

إن الهدف يتمثل في قطع تلك الدورة في بداية حدوثها بأي شكل و بأي طريقة. دوما كن محصنا. لا تجلس وحدك في مكان مغلق. كن حذرا عندما تكون مجهدا أو حزينا أو مهموما. كن حذرا و أنت جائع - الجوع خلاف الصيام فانتبه - و ذلك لأنك في هذه المواقف تكون عرضه أكثر للدخول في دورة الإدمان و الاستسلام. كن دوما على طهارة ، واطب على فعل الخيرات و على رأسها الصلاة . اشغل وقتك بكل نافع و مفيد ، و بإذن الله ستنجو في وقت قصير و أسرع مما كنت تتصور بعون الله و فضله و منه.

ضع أمامك في كل وقت قول المولى عز وجل) : **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ** (المائدة - الآية ٣٥).

كيف تقييم آثار إدمان الإباحية على نفسك؟

تقييم آثار إدمان الإباحية على نفسك...

لكي تقوم بعمل تقييم و تقدير لآثار إدمان الإباحية عليك أن تقيّمها من خلال هذه النواحي التالي ذكرها.

تقييم و تقدير آثار إدمان الإباحية عليك:

- الناحية العاطفية : تقلب المزاج، والغضب، والقلق.....الخ
- من ناحية العلاقات العامة و الأسرية / الحياة الاجتماعية: الزوجة ، الأطفال، الأسرة و الأصدقاء، وزملاء العمل.
- الناحية الإيمانية / الروحانية : الشعور بالضياع، وإضاعة الحياة، فقدان الهدف.
- الناحية المادية : إضاعة المال، و الفشل في الكسب ، و فقدان فرص العمل.
- من ناحية العمل أو المدرسة أو الجامعة: انخفاض في الأداء و الشعور بعدم الرضا و بعدم التوازن في الحياة.
- من ناحية أعراض الانسحاب: وهي عديدة (للاستزادة اقرأ مقالة: " أعراض تتناوبك عند الإقلاع عن إدمان الإباحية.")
- من ناحية الرغبة: انخفاض الدافع للعلاقة الحميمية، وعدم القدرة على الحفاظ على العلاقة الحميمة الصحية مع شريك حياتك (الزوج / الزوجة).



امسك بورقة و قلم الان و اكتب كيف أثرت الإباحية عليك من خلال تلك النواحي السابقة.

اكتب كل صغيرة و كبيرة في عصف ذهني شديد و واسع و تفصيلي حتى تشعر بحقيقة الخسائر التي سببها لك هذا الإدمان.

رگز و تحقق من الخسائر حتى تنهمر الدموع من عينيك حزنا على ما فات و رغبة في الرجوع إلى الله الذي يفرح بتوبة عباده.

اكتب كل شيء حتى توقن أن هؤلاء الفساق أضاعوا أعمار البشر و أتلفوا عقولهم و دمروا حياتهم و فككوا أسر بأكملها.

اكتب حتى تتضح امامك صفات الطريق الذي تسلكه فتعود لتملك زمام نفسك و تقودها إلى الخير تعود إلى أولادك و زوجتك زوجا حميما و أبا عطوفا رحيما، و تعود إنسان منشرح الصدر رائق البال هاديء مطمئن تحدد هدفك في الحياة رضا الرحمن فتفوز في الدنيا و الآخرة بإذنه و تصبح فردا متميزا في عملك في دراستك مميزا عند الله جل و علا.

اكتب و لا تمل. و تذكر قوله: **وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا (٢٨) يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا (النساء- الآيات ٢٧-٢٨).**

أما آن لك أن تغادر ذلك النفق؟

عليك التركيز على جذور المشكلة و تحديد الاعتقادات الغير صحية، فلعلك دوما تخاطب نفسك و تقول:

أنا وحدي ولا أحد يفهمني ، لا أحد لديه مشكلة مثلي ، أنا أستحق ما يحصل لي، أنا لست قويا بما يكفي لإنهاء إدماني للإباحية، أنا شخص سيء ، لا أحد يريدني..

أليس كذلك؟؟؟

عليك تحديد تلك الإعتقادات الغير صحية:

- حدد ما تعتقده (ليس سهلا أن تقوم بتحديدك كما تذكره لنفسك ، انغمس في أعماق نفسك، حاول أن تذكر تلك الاعتقادات و تقف عليها ثم تلفظها بلسانك) مرة واحدة أخرى أعط نفسك مزيدا من الوقت لن يضر.
- تعرف على الواقع " واقعك المؤلم " : أي أنك ظلت تقول لنفسك أنني سأتوقف عن فعل هذا لمدة سنة مثلا و ربما سنوات ، مزيد من الوقت لفعل هذه الأشياء السيئة سيضرك و كلما انتظرت بدون علاج سيصيبك الضرر أكثر.
- أدرك أن لديك القدرة على إيجاد حل بداخلك.
- عليك أن تعرف المزيد عن إدمان الإباحية من مصادر العلم النافع لتفهم جذور المشكلة.
- ضع خطة لإبعاد نفسك عن الدخول في دائرة إدمان الإباحية كما نشرحها هنا.
- تواصل مع الآخرين للمساعدة (وهذا الموقع مناسب لذلك حيث نتواصل مع الآخرين للمساعدة في الإقلاع عن الإباحية فالكل يعرض مشكلته و يقص ما يواجهه من صعاب تمنعه من الإقلاع و سيجد تشجيعا من زملائه على التوقف بكل تأكيد و سيكون هذا أمرا جيدا بلا شك بإذن الله).
- قم بتغيير نمط الحياة.
- استخدام القيم الخاصة بك للتغيير: عليك أن تدرك ما هو مهم حقا لك في حياتك، واستخدم هذا لمساعدتك على التغيير مثلا أحلامي في كسب رضا الله و أحلامي في وجود زوجة و أطفال و تكوين أسرة مستقرة سعيدة لن يكون في ظل هذا الضياع و التفكك الذي أعيشه.
- فكر في التقدم و ليس التغيير لأن التغيير هو عملية تدريجية.
- ركز على الاستقامة و الارتقاء بنفسك.

- إذا حدثت انتكاسات لا قدر الله فعلينا أن نتعلم منها ، قم بضبط خطة لمنع نفسك من الولوج في دائرة الإدمان المستمرة و امض قدما.
- لا تنظر إلى الوراء و احكم على التقدم الذي قمت به.

تذكر دوماً قوله سبحانه) : **أَفَمَنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ ۗ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ (آل عمران- الآية ١٦٢ .**

جزاكم الله خيرا.

نظف مخك لتتعافى!

و أنت في طريق علاجك من إدمان الإباحية نظف مخك!

نعم ، لا بد أولاً أن تنظف ذاكرتك من هذه الخواطر الإباحية و ذلك بالأ تسمع بإدخال المزيد منها إلى رأسك مرة أخرى وتمنع مصادرها عنك بالكلية.

يجب أن تتخلص من رصيد الخواطر الماضية عبر لزوم غض البصر، فهو الدواء الشافي لعلاج الخواطر؛ لأنه يساعد على نسيان الماضي بالإضافة إلى قطع الطريق على خواطر السوء الجديدة. وهذه هي وصفة ابن الجوزي التي وصفها لك في أثناء ذمه للهوى، حيث يخاطبك فيقول:

(اعلم - وفقك الله - أنك إذا امتثلت الأمور به من غض البصر عند أول نظرة؛ سلمت من آفات لا تحصي، فإذا كررت النظر لم تأمن أن يزرع في قلبك زرعاً يصعب قلعه، فإن كان قد حصل ذلك؛ فعلاجه الحمية بالغض فيما بعد، وقطع مراد الفكر بسد باب النظر، فحينئذٍ يسهل علاج الحاصل في القلب) [ذم الهوى، ابن الجوزي، ص(١٤٤).]

لا بد لك أخي و أختي أن تقطعا الطريق تماما إن أردتما الشفاء فلا تجعلوا أي سبيل للوصول تلك الصور و المشاهد الإباحية ، و لكن كيف ؟ إليكم الإجابة فيما يلي:

١= إذا كان لديك حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي، وهي تعرض عليك من المغريات ما تعرض، وأنت قد أخطأت ما أخطأت، قم بإغلاق حساباتك واهجرها لله سبحانه.

٢= إذا كان لك أصدقاء من الماضي وكانوا أعوان لك على الشر، فاعرض عليهم أن تكون لهم عوناً على الخير فإن استجابوا فله الحمد و المنة ، و إن أصروا فاتركهم لله سبحانه.

٣= إن لم تستطع عمل ذلك بسبب هواك فتذكر أنه ليس هناك أعز و لا أعلى من نفسك عليك فإنقاذها من هذا الجحيم أهم من أي شيء فسارع و لا تتردد.

٤= كثير من الشباب و الشابات لديهم صور فاضحة على أجهزتهم المختلفة فاستبدلوها بصور جميلة تذكركم بالله و عظمته و تبث الأمل فيكم و تزرع الطهر و النقاء في نفوسكم فأنتم أعزاء كرماء لا يعبر عنكم إلا كل جميل.

٥= البعض لديه أسماء لحساباتهم مثل بريدهم الإلكتروني سيئة وتحمل معاني غير طيبة، استبدلها بأسماء اخرى طيبة بهية مثل " صديق الأمل"، " محب الخير"، " قادم رغم الصعاب" و هكذا هذا إن أحببت أن يكون لك اسما مستعارا.

٦= ربما قد تكون مشترك في مواقع غير منضبطة أو تجر للمعصية فقم بالخروج منها و اقطع صلاتك بهم.

٧= مزق الصور المعلقة على جدران غرفتك و على دولابك، و نقها من هذا السوء و اجعل غرفتك أنيقة طيبها بالعطر فالبيت الذي فيه صورة من ذوات الأرواح لا تدخله الملائكة ، فقد ثبت في الحديث الصحيح أنه صلى الله عليه وسلم قال (: لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا صورة.)

٨= أحرق المجالات الجرائد و الروايات التي تحوي صوراً و موضوعات غير طيبة فانت أعز من أن تستهويك امرأة فاجرة أنت مسلم محب لله.

٩= اهجر التلفزيون ومعاصيه ومغرياته فلربما وقعت عينك على ما يذكرك بالماضي فاحترس.

١٠= إن كنت على علاقة بإحداهن أو كنت على علاقة بأحدهم فأوقفوا تلك العلاقات فوراً و قوموا بتغيير هواتفكم ، و سكنكم إن استطعتم فليس هناك أعلى من جنة عرضها السموات و الأرض يضحى من أجلها بكل ثمين فما بالك بالوضع و كذلك افعلوا مع أصدقاء السوء فهم سبب كل بلاء و النجاة منهم هي الحياة.

١١= نظف جهازك من كل المواد السيئة و استبدلها بكل ما يذكرك بالخير.

١٢ = إيميلك لو كنت تستقبل عليه أية رسائل من مواقع هابطة أغلقه و استبدله بغيره او اقطع علاقاتك بكل من يرسل لك تلك المواد.

هذه بعض المقترحات التي تهدف لقطع أي سبيل للرجوع أو التذكير بالماضي المشين. و من الممكن أن يكون ذلك صعبا في تصورك لكن جرب ستجد حلاوة منقطعة النظير بمجرد بدايتك في اتخاذ القرار و تشعر بأن ثقلا قد انزاح عن صدرك و انفتح لك باب رحمة من السماء تمنيت لو أنك قد اتخذت تلك القرارات منذ زمن.

يقول سبحانه: **وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا عَظِيمًا (٢٨) يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا (سورة النساء- الآيات ٢٧-٢٨).**

جزاكم الله خيرا.

كن قويا و ابدأ

لكي تخرج من طاحونة إدمان الإباحية و الدوامة التي لا تنتهي عليك ان توقف ترسها الدوار و لكن كيف ذلك؟ هيا لنرى.

-[تعلم كيف تتعرف على الوقت الذي تكون فيه ضعيفا و غير محصنا ، و تتجنب أي شيء يمكن أن يكون سببا في اثاره الغريزة لديك (أي مثلا لا تجلس على جهاز الكمبيوتر عندما تكون متعبا أو وحيدا بالبيت أو الغرفة حافظ دوما على تواجدك بين عائلتك أو يكون الباب مفتوحا و ظهرك للباب)

2-امسك نفسك في بداية الدورة التي شرحناها و بينهاها في المقال المنشور بعنوان (دورة إدمان الإباحية). قبل مرحلة التحفيز العاطفي (المثيرات) و وقبل أن يبدأ التفاعل الكيميائي عليك أن تفعل شيئا مختلفا بشكل جذري. قم بسرعة و اخرج من المنزل (مارس الرياضة ، اذهب إلى التسوق ، اذهب لرؤية أحد الأصدقاء الصالحين.)

الأمر سهل جدا على من سهله الله عليه و يحتاج منك بذل بعض الجهد لكي تسيطر على نفسك قبل أن تصل لنقطة اللاعودة. فكلما كان كبحك لنفسك مبكرا في بداية الدورة استطعت أن تبقى طاهرا بعيدا عن ذلك الشر بعدم انجرارك وراء الإباحية حيث الهم و الكدر و الحزن و الهلاك و تضييع العمر و تدمير النفس و الأسرة.

فأنت كما اتفقنا تريد أن تفيق من هذه السكره لتكون إنسانا صاحب هدف و إنسانا ناجحا و أول النجاح أن تكون عبدا حقيقيا لله بتقوية علاقتك بالله ساعتها ستصلح كل شئون حياتك و يعود التوازن و الاستقرار إلى نفسك فتصبح إنسانا ناجحا تفتخر بك أمتك و أسرته، فالمعاصي هي مثل الحجاب الذي يحول بينك و بين الوصول إلى رضا الله سبحانه.

وأسوق إليك بعض كلمات التائبين نقلتها بنصها من كتاب "العائدون الى الله" لمحمد المسند" لنوقن أن لذة الرجوع إلى الله و القرب منه لا تعدلها لذة بل هي اللذة الحقيقية:

- كنت أبكي ندما على ما فاتني من حب الله ورسوله.. وعلى تلك الأيام التي قضيتها بعيدة عن الله عز وجل (إمرأة مغربية أصابها السرطان وشفأها الله منه).
- نعم لقد كنت ميتا فأحياني الله والله الفضل والمنة (الشيخ أحمد القطان.)
- وفي ختام حديثي أوجهها نصيحة صادقة لجميع الشباب فأقول: يا شباب الاسلام لن تجدوا السعادة في السفر و لا في المخدرات والتفحيط.. لن تجدوها أو تشموا رائحتها إلا في الالتزام والاستقامة.. في خدمة دين الله، في الأمر بالمعروف

- والنهي عن المنكر.. ماذا قدمتم - يا أحبة - للإسلام؟ أين أثاركم؟ أهذه رسالتكم؟ شباب الجيل للإسلام عودوا فأنتم روحه وبكم يسود - وأنتم سر نهضته قديما وأنتم فجره الزاهي الجديد (من شباب التفحيط سابقا).
- كما أتوجه الى كل أخت غافلة عن ذكر الله.. منغمسة في ملذات الدنيا وشهواتها أن عودي الى الله - أختي - فوالله إن السعادة كل السعادة في طاعة الله (طالبة تائبة).
 - وختاما؛ أقول لكل فتاة متبرجة.. أنسيت أم جهلت أن الله مطلع عليك؟! أنسيت أم جهلت أم تجاهلت أن جمال المرأة الحقيقي في حجابها وحيائها وسترها؟! (فتاة تائبة).
 - كما أصبحت بعد الالتزام أشعر بسعادة تغمر قلبي فأقول: بأنه يستحيل أن يكون هناك إنسان أقل مني التزاما أن يكون أسعد مني.. ولو كانت الدنيا كلها بين عينيه.. ولو كان من أغنى الناس.. فأكثر ما ساعدني على الثبات - بعد توفيق الله - هو إلقائي للدروس في المصلى، بالإضافة الى قراءتي عن الجنة بأن فيها ما لا عين رأت .. ولا أذن سمعت.. ولا خطر على قلب بشر.. من اللباس والزينة.. والأسواق والزيارات بين الناس.. وهذه من أحب الأشياء الي قلبي ..فكنت كلما أردت أن أشتري شيئا من الملابس التي تزيد عن حاجتي أقول: ألبسها في الآخرة أفضل (فتاة انتقلت من عالم الأزياء الى كتب العلم والعقيدة).
 - وقد خرجت من حياة الفسق والمجون .. الى حياة شعرت فيها بالأمن والأمان والاطمئنان والاستقرار (رجل تاب بعد موت صاحبه).
 - وانتهيت الى يقين جازم حاسم.. أنه لا صلاح لهذه الأرض.. ولا راحة لهذه البشرية ..ولا طمأنينة لهذا الانسان.. ولا رفعة، ولا بركة، ولا طهارة.. إلا بالرجوع الى الله.واليوم أتساءل.. كيف كنت سأقابل ربي لو لم يهديني!!!! (طالبة تائبة).
 - بدأ عقلي يفكر وقلبي ينبض وكل جوارحي تناديني: اقتل الشيطان والهوى.. وبدأت حياتي تتغير.. وهيتي تتبدل.. وبدأت أسير على طريق الخير.. وأسأل الله أن يحسن ختامي وختامكم أجمعين.. (شاب تاب بعد سماعه لقراءة للشيخ علي جابر ودعائه).

أما عن اللذة الزائفة الحاصلة عند ارتكاب الذنب فيقول بن القيم رحمه الله عنها:

و لو حصل للعبد من اللذات والسرور بغير الله ما حصل .. لم يدم له ذلك.. بل ينتقل من نوع الى نوع.. ومن شخص الى شخص.. ويتنعم بهذا في وقت .. ثم يعذب به ولا بد في وقت آخر.

وكثيرا ما يكون ذلك الذي يتنعم به ويتلذذ به غير منعم له ولا ملذ.. بل قد يؤذيه اتصاله به ووجوده عنده ويضره ذلك.. وإنما يحصل له بملاسته من جنس ما يحصل للجرب من لذة الأظفار التي تحكه.. فهي تدمي الجلد وتخرقه.. وتزيد في ضرره.. وهو يؤثر ذلك لما في حكها من اللذة..

وهذا ما يتعذب به القلب من محبة غير الله هو عذاب عليه ومضرة وألم في الحقيقة لا تزيد لذته على لذة حك الجرب.. والعقل يوازن بين الأمرين ويؤثر أرجحهما وأنفعهما.. والله الموفق المعين وله الحجة البالغة كما له النعمة السابغة. (طريق الهجرتين- ابن القيم ص ٧٧).

فما عليك الآن إلا أن تعمل على وقف و تعطيل دورة الإدمان ابتكر تفنن اجتهد بكل شكل حتى لا تجلس أمام حاسوبك وحيدا، وامنع نفسك من أن تلج إلى المثيرات والمحفزات، وفك عنك القيود و انطلق نحو السماء و عش حرا أبيا لا أسيرا للشهوات.

تذكر قوله سبحانه) : يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ (الإنشاق - الآية ٦

قل: لا لن أفعَل

لا توجد مشكلة لا تتمكن الاباحية من جعلها الأسوأ.

أيا كان السبب لديك لاستخدام الاباحية سواء كان الحد من التوتر، أو لتخفيف القلق و جعل العزلة مهلة ممتعة، هل لاحظت أنها تعمل على حل تلك المشاكل؟

هل لاحظت أنك أقل توترا أو أقل قلقا أو سعيدا بوحديثك بعد استخدام المواد الاباحية ؟

بالطبع لا ، فذوو الخبرة يعلمون أن تأثيرها فقط يكون على المدى القصير جدا و هو في النهاية مجرد وهم.

في ظل موجة من الشغف ننسى هذا أو ما هو أسوأ،

و للأسف أنت اخترت عدم تصديق ذلك.

في ضوء ذلك، توجد كلمات قوية يمكنك استخدامها لمساعدتك في التعامل مع الرغبة الشديدة هي ببساطة: "لا ، لن افعل."

كفى...

إن استدعاء الرغبة الشديدة و الاستسلام للدخول في دورة ادمان الاباحية التي شرخناها مرارا هي سبب الشقاء الذي تعيشه.

عليك أن تقوم بمعالجة القضايا الأساسية مباشرة دون الهروب إلى جحيم الإباحية.

يقاس نجاح الفرد بقدرته على قول (لا) لهواه و نفسه الأمانة بالسوء فكلما قال لا كلما ارتقى.

كفى يا نفس ما كان ... كفى...

و في هذا المجال يقول الشيخ محمد يعقوب : كف عن الشكوى وابدأ العلاج.

كثير من الناس ليل نهار ليس لهم هم الا الشكوى .. التبرج كثير! .. والفتن ! و ..و.. و انا لا أستطيع العالم من حولي مليء بالفتن و الانترنت و الشارع و الجوال و ... و

يقول إسماعيل الهروى : " الزهد في الدنيا نفض اليدين عن الدنيا ضبطا أو طلبا ، وإسكات اللسان عنها مدحا أو ذما ، والسلامة منها طلبا أو تركا. "

الشاهد الذي نستخرجه من هذا الكلام المهم:

أن الذي يحب الدنيا يتكلم عنها كثيرا ولو بالذم .. كذلك يعد الرجل مفتونا بالنساء إذا أكثر من ذكرهن ولو بالذم قال الملك العليم – سبحانه – في آية من الآيات تظهر هذه الميول: " وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ اِنَّدُنْ لِي وَلَا تَقْنِيْٓ ؕ اَلَا فِي الْفِتْنَةِ سَقَطُوْا " (التوبة : ٤٩ .)

كف عن الشكوى وابدأ العلاج..

تجد بعض الناس يظل يشكو : النساء .. النساء ، فيقع في الفتنة..

وإنه إذا كف عن الشكوى وبدأ في العلاج ، لكفاه الله هذه الفتنة.

سيدنا موسى – عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام – لما قال له ربه " : اذْهَبْ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ
إِنَّهُ طَغَىٰ) " النازعات : ١٧ , ()

" قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ (34) وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ
مَنْي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَدِّبُونَ) " القصص : ٣٣ – ٣٤
()

اشتكى , ولكنه طلب العون فأعين .. أعانه الله و وهب هارون النبوة و هذه من البركات
أن يرزق أحد النبوة قال موسى: يا رب ، وأخي ، فقال – سبحانه : - وأخوك .

أيها الإخوة ، كفوا عن الشكوى وابدأوا العلاج .. كفاكم شكواى .. أنا لا أستطيع القيام
للفجر ، ولا أقدر على الدعوة ، ولا أقدر على كذا , ولا أستطيع كذا..

طالما تشتكى فلن تقوم ولن تقدر ولن تستطيع..

استعد فأنت الآن على موعد مع التغيير للأفضل .. فهل أنت جاهز؟

استعد فأنت الآن على موعد مع التغيير للأفضل بإذن الله.

أولا : عليك أن تكون رزينا فيجب عليك أن تفرق بين العلاقة الشرعية الزوجية (التي تكون مقبولة تماما و غير محرمة) وبين تلك الممارسات الغير صحية والمحرمة.

ثانيا : تحديد الحدود

- أي لا تدخل عبر الإنترنت و أنت وحيد.
- أي اهرج التلفزيون وتذكر أنه يجرك لعدم غض البصر.
- أي لا تذهب إلى الشوارع التي ربما تجد فيها مشاهد تثير غريزتك، وتجنب النزول إلى الأسواق التي يكثر فيها الاختلاط و اذهب فقط لحاجتك..... إلخ.
- اكتشف و حدد المزيد من الحدود فإنك تعلم المزيد عن نفسك.

ثالثا : إنشاء الأهداف:

- على المدى القصير : قل لنفسك أنا سأحارب اليوم مثلا استخدام الانترنت للدخول إلى المواد الضارة، فسأستخدم جهاز الكمبيوتر فقط لغرض محدد مفيد أو سأتركه.
- متوسطة المدى: تعلم قدر ما تستطيع عن الإدمان. كن خبيرا في أسباب انتكاساتك التي حدثت لك حتى تتفادى تلك الأسباب و لا تقع مرة أخرى فيها بحيث لا يصيبك اليأس ولا تحاول مرة أخرى.
- على المدى الطويل : ليكن هدفك أن تظل بعيدا عن الإباحية تماما لمدة ١٨٠ يوما. قم بتطوير مهارات جديدة لديك . قم بمساعدة الآخرين الذين يعانون من مشكلة مماثلة. طور علاقتك الحميمة السليمة مع زوجتك أو زوجك.
- قم بتحديد الفريق الذي سيدعمك : الأصدقاء و العائلة و المسجد و مجموعات الدعم الأخرى و موقعنا.

الآن حاول البحث عن علاقات جديدة مع صحبة صالحة لتجنب العزلة الاجتماعية فكلنا يعرف قصة قاتل المائة من بني إسرائيل حين سأل عن أهل الأرض، فذلل على رجل عالم، فقال: إنه قتل مائة نفس، فهل له من توبة؟ فقال: نعم، ومن يحول بينه وبين

التوبة، ثم قال له : انطلق إلى أرض كذا وكذا، فإن بها أناساً يعبدون الله، فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك، فإنها أرض سوء.

وكان هذا العالم مريباً حكيماً، حيث لم يكتف بإجابته عن سؤاله وبيان أن باب التوبة مفتوح، بل دله على الطريق الموصل إليها، و هو أن يغير منهج حياته، ويفارق البيئة التي تذكره بالمعصية وتحثه عليها، ويترك رفقة السوء التي تعينه على الفساد، وتزين له الشر، ويهاجر إلى أرض أخرى فيها أقوام صالحون يعبدون الله تعالى. وكان الرجل صادقاً في طلب التوبة، فلم يتردد لحظة، وخرج قاصداً تلك الأرض،

ولما وصل إلى منتصف الطريق حضره أجله، ولشدة رغبته في التوبة نأى بصدره جهة الأرض الطيبة وهو في النزع الأخير.

إن، اهجر أرض السوء والناس السوء.

في الأخير تذكر قوله تعالى: **وَلِيُمَحِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَمْحَقَ الْكَافِرِينَ (١٤٢) أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ (آل عمران- الآيات ١٤١-١٤٢).**

عش الواقع و دع الخيال المشوه

عندما ينظر المشاهد إلى الاباحية فإنه يبدأ في فقدان الاهتمام بالعلاقات الحقيقية و يصبح أكثر اهتماما بالبحث عن صدمة وراء صدمة لا نهاية لها، و يصبح مهووساً بالجديد الذي يوفره هذا العالم المظلم لمدمنيه المغيبين.

لماذا ؟ لأنه على عكس الشريك الفعلي شريك الحياة الزوجية، فإن الاباحية أبدا لا تقول لا، دائما متاحة و دائما لديها الوقت، و هي تبدو في مظهرها الخادع جذابة، و ليست كشريك الحياة الذي قد يكون في مزاج سيئ أو ليس في أحسن حالاته.

إنها دائما هناك، تنتظر الفريسة لتدمرها. يبدأ المدمن الغارق في نهاية المطاف بتفضيل الخيال عن الواقع، يريد أن يُترك وحده فقط مع جهاز الكمبيوتر الخاص به مع هذا الخيال المشوه والمقبت.

و تلك هي المصيبة أن تعيش في وهم و خيال غير واقعي كله أكاذيب، و أول أكذوبة فيه أن هؤلاء الممثلين يصورون لك أنهم يعيشون حياة ممتعة في حين أن حياتهم كلها ضنك ومخدرات وتدخين وكحول وفقر وهم وقلق. ويكفيك الدليل أنك المشاهد تعيش في ضيق و كرب شديدين فما بالك بالفاعل!!

إننا نذكرك بأيام الله) :وَدَّرَ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَعَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَنَكَّرَ بِهِ أَنْ تُبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ وَإِنْ تَعَدَّلَ كُلُّ عَدْلٍ لَأُؤْخَذَ مِنْهَا أُولَئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ (الأنعام - الآية ٧٠).

أكاذيب المواد الإباحية

كيف تتغلب على إدمان الإباحية ؟ يفيدك في ذلك أن (تتعرف على أكاذيب المواد الإباحية).

يقول أليكس وهو باحث غربي في المجال أن بعض الناس يدعون أن المواد الإباحية تساعد على تحسين أو استكمال حياتهم الحميمة.

طبعاً هذا شيء ينافي العقل والمنطق والفطرة السوية، فكيف يمكن لشيء أساسه مبني على الأكاذيب والخداع- فضلا عن أنه حرام وباطل- أن يكون له أي تأثير إيجابي على الناس؟

الشيء المهم أن يدرك الناس أن المواد الإباحية لم تنشأ لخير أبداً، و إنما صنعت فقط للبيع و الكسب وتدمير الأخلاقيات لدى الأمم.

إنهم في الغرب يشوهون المفاهيم، ويغيرون السلوك الفطري السليم، و يروون كل أنواع الأكاذيب فقط لجعل الناس تدمن على بضاعتهم الرديئة.

إن معرفة كيفية التغلب على إدمان الإباحية في الواقع تبدأ بأن يكون الفرد على بينة من الأكاذيب التي تبثها المواد الإباحية لمن يقع مدمناً أمامها وفريسة لها.

فيما يلي هذه الأكاذيب التي يجب أن تعرفها عن الإباحية.

الكذبة الأولى: النساء لسن بشرا:

في المواد الإباحية، لا يتم تصوير النساء كبشر لهن عقل و عاطفة. بدلا من ذلك هن وصفن على أنهن "أشياء" أو "دمى"، أو حتى "حيوانات."

الكذبة الثانية: التغلب على النساء و إخضاعهن هو الإنجاز:

الإباحية تشوه إدراك الناس حول العلاقة السوية المشروعة بين الرجل والمرأة، لأنها تجعل من ممارسة العلاقة كما لو كانت تمثل الفوز بلعبة. فالرجال الذين لديهم هذا التصور غالبا ما يتحدثون عن "تسجيل النقاط" أو "الفوز" بالنساء.

الكذبة الثالثة: النساء في هذه المشاهد هن النساء الطبيعيات:

بطبيعة الحال فإن منتجى هذه المشاهد الهابطة في الغرب يستعينون بمن هن أقدر على فتنة الرجال. والإدمان على المواد الإباحية يعطي صورة مشوهة للرجال تقتضي أن جميع النساء ينبغي أن يكن جذابات. كما لو أن قيمة المرأة تعتمد فقط على الصفات الجسدية ويا للأسف.

أقول: و هذا يشوه حقيقة جمال المرأة في نظر الرجال. فما فائدة جمال المرأة عند الله عز وجل اذا كانت عاصية لله تعالى ، متبرجة وسافرة لا تنتهي بنهيه ولا تأتمر بأوامره، فان جمال المرأة المسلمة انما يكمن:

- بايمانها العميق ، يعمر قلبها ويشرح صدرها ويحرك مشاعرها.
- بفهمها الدقيق للرسالة التي تحملها وتدعو اليها وتبلغها.
- بعقلها النير وفكرها السليم واطلاعها الواسع.
- بروحها الصافية ونفسها الطيبة وقلبها المطمئن.
- بخلقها الكريم وسلوكها المستقيم وعملها الصالح.
- بشرفها الرفيع وعفافها الطاهر وحيائها الفطري.
- بحبها لله وذكرها اياه وخشوعها له وبكائها بين يديه.
- بطاعتها وتقواها ودعائها ونجواها وعبادتها لرب العالمين.
- باخلاصها لزوجها وكرامها اياه وتجميلها من أجله.
- بقرارها في بيتها وحسن تدبيره والاشراف عليه.
- بحضن ابنائها وحسن تربيتهم وجميل توجيههم.
- بلطفها ، برقتها ، بعطفها ، بحنانها ، برحمتها ، بشفتها.
- بنعومتها وليونتها وأناقته وظرافتها ونظافتها ونضارتها

هذه هي المرأة الجميلة حقًا.

لكن ارجو أن لا يظن ظان أننا لا ندعو الى ان تعتني المرأة بجمالها الخارجي وجمال وجهها وأناقته من أجل زوجها وأمام زوجها فقط طبعًا، لكن يجب ان لا يكون على حساب جمالها الداخلي ، ويجب ان نكون منصفين بنظرتنا الى جمال المرأة الذي هو هبة من الله عز وجل.

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " : تتكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك" (رواه البخاري ومسلم ورواه أصحاب السنن).

فالرسول صلى الله عليه وسلم لم يبلغ او يمنع ان تتكح المرأة لجمالها ولكن ما أجمل وأرقى وارفح ان يكون الدين مقروننا مع الجمال اولا وأخرا لانه اذا ذهب الجمال لن يبقى الا الدين فاظفر بذات الدين تربت يداك!!

و الجمال الحقيقي هو جمال الشخصية.... و حلاوة السجايا و طهارة الروح.
و هو النفس الفياضة بالرحمة و المودة و الحنان و الامومة.... هي النفس الجميلة
النفس العفيفة و العفة درجات.... عفة اللسان و عفة اليد و عفة القلب و عفة الخيال
...وكلها درجات للجمال

و الخلق الطيب الحميد

و الطبع الصبور الحليم المتسامح

و الفطرة الصريحة البسيطة

و الروح الشفافة الحساسة

كل هذه ملامح الجمال الحقيقي

فاي قيمة لوجه جميل و طبع قاس خوان مراوغ خبيث

و اي قيمة امقاسات الجسد... و القلب مشحون بالطمع و الدناءة

و اي قيمة للشفاه المرجان و اللسان يقطر بالسم و القطران

و اي قيمة لوجه لا يوجد تحته عقل

و مما ترتب على هذا أن كثير من الشباب الذين أدمنوا الإباحية يضعون إختيارهم
الأوحد على جمال الجسد، و يغفلون عن الدين، فقد يتزوج بامرأة لا تصلي لأنها جميلة.

نسأل الله العافية، ثم تبني البيوت على غير طاعة الله فتكون هشة كبيت العنكبوت تنهدم
مع أول عاصفة.

و الكذب في المجال كثير، فمنه الاعتداء على الطرف الآخر بالعنف، ومنه أن
الممارسات الخاطئة والمحرمة إنما هي شيء يجدد العلاقة، ومنها أن الصغار من حقهم
أن يشاركوا الكبار في هذا الإنحلال، ومنها ومنها ومنها...

إن الإدمان على الإباحية مشكلة خطيرة تتطلب إجراءات فورية. فكيفية التغلب على
إدمان الاباحية تبدأ من خلال كونك مدركا تماما لحجم الخدع و الأكاذيب في هذا
المجال، ثم التصرف حيالها بالبعد عنها والحذر من نتائج السقوط فيها.

تذكر في كل وقت قول المولى عز وجل: **يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَعُوفٌ بِالْعِبَادِ** (آل عمران - الآية ٣٠).

عش الواقع و دع الخيال المشوه

عندما ينظر المشاهد إلى الاباحية فإنه يبدأ في فقدان الاهتمام بالعلاقات الحقيقية و يصبح أكثر اهتماما بالبحث عن صدمة وراء صدمة لا نهاية لها، و يصبح مهووساً بالجديد الذي يوفره هذا العالم المظلم لمدمنيه المغيبين.

لماذا ؟ لأنه على عكس الشريك الفعلي شريك الحياة الزوجية، فإن الاباحية أبدا لا تقول لا، دائما متاحة و دائما لديها الوقت، و هي تبدو في مظهرها الخادع جذابة، و ليست كشريك الحياة الذي قد يكون في مزاج سيئ أو ليس في أحسن حالاته.

إنها دائما هناك، تنتظر الفريسة لتدمرها. يبدأ المدمن الغارق في نهاية المطاف بتفضيل الخيال عن الواقع، يريد أن يُترك وحده فقط مع جهاز الكمبيوتر الخاص به مع هذا الخيال المشوه والمقبت.

و تلك هي المصيبة أن تعيش في وهم و خيال غير واقعي كله أكاذيب، و أول أكذوبة فيه أن هؤلاء الممثلين يصورون لك أنهم يعيشون حياة ممتعة في حين أن حياتهم كلها ضنك ومخدرات وتدخين وكحول وفقر وهم وقلق. ويكفيك الدليل أنك المشاهد تعيش في ضيق و كرب شديدين فما بالك بالفاعل!!

إننا نذكرك بأيام الله: **وَدَّرَ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَعَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَدَكَّرَ بِهِ أَنْ تُبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ وَإِنْ تَعَدَّلَ كُلُّ عَدْلٍ لَأَيُؤْخَذَ مِنْهَا أُولَئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ** (الأنعام - الآية ٧٠).

أكاذيب المواد الإباحية

كيف تتغلب على إدمان الإباحية ؟ يفيدك في ذلك أن (تتعرف على أكاذيب المواد الإباحية).

يقول أليكس وهو باحث غربي في المجال أن بعض الناس يدعون أن المواد الإباحية تساعد على تحسين أو استكمال حياتهم الحميمة.

طبعاً هذا شيء ينافي العقل والمنطق والفطرة السوية، فكيف يمكن لشيء أساسه مبني على الأكاذيب والخداع- فضلا عن أنه حرام وباطل- أن يكون له أي تأثير إيجابي على الناس؟

الشيء المهم أن يدرك الناس أن المواد الإباحية لم تنشأ لخير أبداً، وإنما صنعت فقط للبيع و الكسب وتدمير الأخلاقيات لدى الأمم.

إنهم في الغرب يشوهون المفاهيم، ويغيرون السلوك الفطري السليم، و يروون كل أنواع الأكاذيب فقط لجعل الناس تدمن على بضاعتهم الرديئة.

إن معرفة كيفية التغلب على إدمان الإباحية في الواقع تبدأ بأن يكون الفرد على بينة من الأكاذيب التي تبثها المواد الإباحية لمن يقع مدمناً أمامها وفريسة لها.

فيما يلي هذه الأكاذيب التي يجب أن تعرفها عن الإباحية.

الكذبة الأولى: النساء لسن بشرا:

في المواد الإباحية، لا يتم تصوير النساء كبشر لهن عقل و عاطفة. بدلا من ذلك هن وصفن على أنهن "أشياء" أو "دمى"، أو حتى "حيوانات".

الكذبة الثانية: التغلب على النساء و إخضاعهن هو الإنجاز:

الإباحية تشوه إدراك الناس حول العلاقة السوية المشروعة بين الرجل والمرأة، لأنها تجعل من ممارسة العلاقة كما لو كانت تمثل الفوز بلعبة. فالرجال الذين لديهم هذا التصور غالبا ما يتحدثون عن "تسجيل النقاط" أو "الفوز" بالنساء.

الكذبة الثالثة: النساء في هذه المشاهد هن النساء الطبيعيات:

بطبيعة الحال فإن منتجى هذه المشاهد الهابطة في الغرب يستعينون بمن هن أقدر على فتنة الرجال. والإدمان على المواد الإباحية يعطي صورة مشوهة للرجال تقتضي أن جميع النساء ينبغي أن يكن جذابات. كما لو أن قيمة المرأة تعتمد فقط على الصفات الجسدية ويا للأسف.

أقول: و هذا يشوه حقيقة جمال المرأة في نظر الرجال. فما فائدة جمال المرأة عند الله عز وجل اذا كانت عاصية لله تعالى ، متبرجة وسافرة لا تنتهي بنهيه ولا تأتمر بأوامره، فان جمال المرأة المسلمة انما يكمن:

- بايمانها العميق ، يعمر قلبها ويشرح صدرها ويحرك مشاعرها.
- بفهمها الدقيق للرسالة التي تحملها وتدعو اليها وتبلغها.
- بعقلها النير وفكرها السليم واطلاعها الواسع.
- بروحها الصافية ونفسها الطيبة وقلبها المطمئن.
- بخلقها الكريم وسلوكها المستقيم وعملها الصالح.
- بشرفها الرفيع وعفافها الطاهر وحيائها الفطري.
- بحبها لله وذكرها اياه وخشوعها له وبكائها بين يديه.
- بطاعتها وتقواها ودعائها ونجواها وعبادتها لرب العالمين.
- باخلاصها لزوجها وكرامها اياه وتجميلها من أجله.
- بقرارها في بيتها وحسن تدبيره والاشراف عليه.
- بحضن ابنائها وحسن تربيتهم وجميل توجيههم.
- بلطفها ، برقتها ، بعطفها ، بحنانها ، برحمتها ، بشفقتها.
- بنعومتها وليونتها وأناقته وظرافتها ونظافتها ونضارتها

هذه هي المرأة الجميلة حقًا.

لكن ارجو أن لا يظن ظان أننا لا ندعو الى ان تعتني المرأة بجمالها الخارجي وجمال وجهها وأناقته من أجل زوجها وأمام زوجها فقط طبعًا، لكن يجب ان لا يكون على حساب جمالها الداخلي ، ويجب ان نكون منصفين بنظرتنا الى جمال المرأة الذي هو هبة من الله عز وجل.

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " : تتكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك" (رواه البخاري ومسلم ورواه أصحاب السنن).

فالرسول صلى الله عليه وسلم لم يبلغ او يمنع ان تتكح المرأة لجمالها ولكن ما أجمل وأرقى وارفح ان يكون الدين مقروننا مع الجمال اولا وأخرا لانه اذا ذهب الجمال لن يبقى الا الدين فاظفر بذات الدين تربت يداك!!

و الجمال الحقيقي هو جمال الشخصية.... و حلاوة السجايا و طهارة الروح.
و هو النفس الفياضة بالرحمة و المودة و الحنان و الامومة.... هي النفس الجميلة
النفس العفيفة و العفة درجات.... عفة اللسان و عفة اليد و عفة القلب و عفة الخيال
...وكلها درجات للجمال

و الخلق الطيب الحميد

و الطبع الصبور الحليم المتسامح

و الفطرة الصريحة البسيطة

و الروح الشفافة الحساسة

كل هذه ملامح الجمال الحقيقي

فأي قيمة لوجه جميل و طبع قاس خوان مراوغ خبيث

و أي قيمة امقاسات الجسد... و القلب مشحون بالطمع و الدناءة

وأي قيمة للشفاه المرجان و اللسان يقطر بالسم و القطران

وأي قيمة لوجه لا يوجد تحته عقل

و مما ترتب على هذا أن كثير من الشباب الذين أدمنوا الإباحية يضعون إختيارهم
الأوحد على جمال الجسد، و يغفلون عن الدين، فقد يتزوج بامرأة لا تصلي لأنها جميلة.

نسأل الله العافية، ثم تبني البيوت على غير طاعة الله فتكون هشة كبيت العنكبوت تنهدم
مع أول عاصفة.

و الكذب في المجال كثير، فمنه الاعتداء على الطرف الآخر بالعنف، ومنه أن
الممارسات الخاطئة والمحرمة إنما هي شيء يجدد العلاقة، ومنها أن الصغار من حقهم
أن يشاركوا الكبار في هذا الإنحلال، ومنها ومنها ومنها...

إن الإدمان على الإباحية مشكلة خطيرة تتطلب إجراءات فورية. فكيفية التغلب على
إدمان الإباحية تبدأ من خلال كونك مدركاً تماماً لحجم الخدع و الأكاذيب في هذا
المجال، ثم التصرف حيالها بالبعد عنها والحذر من نتائج السقوط فيها.

تذكر في كل وقت قول المولى عز وجل: **يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيَحَدَّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَعُوفٌ بِالْعِبَادِ** (آل عمران - الآية ٣٠).

تحذير لكل متعافى من إيمان الإباحية و هو فى بداية الطريق!

بعد فترة وجيزة من التوقف عن إيمان الإباحية، سوف تصبح قادرا على الحصول على التواصل مع مشاعرك الحقيقية، في حين أنه هذا قد يبدو وكأنه شيء جيد، من الممكن أن تجد تلك المشاعر الحقيقية غير سارة بالنسبة لك... فقد تكون هناك مشاكل عالقة في حياتك وتحتاج إلى مواجهتها وهذا ليس بالشيء الهين على النفس.

إنك قد استخدمت إيمانك لفترة طويلة للهروب من المضايقات الحياتية، فعندما تُسلب هذا العكاز الوهمي الذي كنت تتكى عليه، فسوف تشعر بالثقل الكبير لأخطائك الماضية.

فقط عليك أن تدرك حينها أن هذا الألم هو مؤقت حتى تؤدي ما هو عليك وتحل مشكلاتك بنفسك وبصراحة.

استخدم هذا الألم كدليل لتحديد ما هي المجالات التي تحتاج إلى تحسينات في حياتك، حتى تتمكن من مواجهتها و الوصول إلى الحياة الحقيقية في طاعة الله و رضاه ، و اشغل نفسك بها من الآن فصاعداً.

تذكر قوله تعالى: **(إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ)** الحجرات - الآية ١٥، فعليك بجهاد نفسك لوجه الله والله هو الموفق والهادي.

خطوات على بداية طريق التغيير

ينطوي كل تغيير على خمس مراحل:

١. ما قبل التفكير في وجود مشكلة.
٢. التفكير في المشكلة.
٣. الإعداد لحل المشكلة.
٤. اتخاذ رد فعل لتنفيذ الحل.
٥. الوقاية من الانتكاس.

١ = ما قبل التفكير " : حيث يتوهم مدمن الإباحية أن الإدمان ليس له تأثير على حياته الشخصية"

- فالمدمنون لا يعتقدون أن سلوكياتهم الحالية تعتبر مشكلة.
- المدمن لا يدرك مدى الصعوبة التي ستواجهه لوقف هذا الإدمان.
- المجتمع لا يساعده.
- المدمن يفكر بأن سلوكه هذا أمر طبيعي مثل من يعرفهم من حوله مثلاً.
- المدمن لا يستطيع البقاء في مرحلة ما قبل التفكير إلى الأبد.

ثم تأتي المرحلة الثانية و هي:

٢ = التفكير : يبدأ المدمن في ملاحظة أن المواد الإباحية بدأت تؤثر على حياته تأثيراً ملحوظاً و يدرك أنه بحاجة إلى التغيير، و من الأسباب التي تجعل مدمن الإباحية يتخذ قرار الإقلاع:

>> الخوف

- الخوف من الله
- من أن يتم اكتشافها من قبل الزوجة أو الزوج
- من فقدان وظيفة
- من الإحراج الاجتماعي
- من كسر القانون

>>>> تضييع الواجبات

- نحو الله
- نحو الزوجة
- نحو الأولاد
- نحو والديك
- المدرسة أو الجامعة أو العمل

>>>>>> الحب

- حبك لله
- للزوجة
- للأولاد
- لعائلتك
- للمحيطين بك

كل هذا يدفعك لأن تتخذ قرار الترك و بذل كل ما تستطيعه لتصبح حرا بعيدا عن إدمان الإباحية.

بقية المراحل:

٣ = الإعداد لحل المشكلة.

٤ = اتخاذ رد فعل لتنفيذ الحل.

٥ = الوقاية من الانتكاس.

و سنناقش تلك المراحل الثلاث الأخيرة بإذن الله بصورة مفصلة لاحقا راجع "دورة التعافى المجانية لعلاج من أدمن الإباحية"

بارك الله فيكم و جزاكم الله خيرا ولتتذكروا) **إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ** وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران- الآية ١٦٠).

الخطوات السبعة للشفاء من الإباحية

الخطوة الأولى: الإنفراجة الكبرى للخروج من إدمان الإباحية

الإنفراجة الكبرى للخروج من إدمان الإباحية

هذه هي المقالة الأولى من سلسلة من المقالات تحت تصنيف الخطوات السبعة للشفاء من الإباحية.

يقول أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: بحلول الوقت أدركت أنني لدي مشكلة خطيرة بسبب المواد الإباحية حيث كنت أقضي حوالي ٤٠ ساعة في الأسبوع مدمناً أمامها وأسيراً، أي ما يعادل وظيفة بدوام كامل، ثم إنها أيضاً دمرت علاقاتي الشخصية، وكنت في حالة من الفوضى النفسية.

ثم حدثت انفراجة كبيرة لأن أحد معارفي بدأ يشكو من أن هناك ثمة شيء لا يعرفه عني وراء تغير سلوكي، فهو غير طبيعي، وأذكر أنني كنت أغضب منه، وأعتقد أنه لم يدرك جيداً ما هو السبب وراء تحويري تجاهه.

أعتقدت وقتها أن جميع الرجال عديمي القيم مثلي، وكل هدفي كان هو مجرد مشاهدة الإباحية إرضاءً لإدماني الذي سجن نفسي فيه.

فانظروا فعلى الرغم من الحرية التي توجد في الغرب بشأن العلاقات غير الشرعية إلا أنهم لا يشعرون بالارتياح و لا السعادة، فانظر إلى أليكس كمثال ماذا كان يفعل؟! يترك من معه ليشاهد الإباحية، فهو مولع بالمشاهدة، و أخذ من معه يشكو منه و يغضب منه، ثم هو في النهاية أدرك سوء هذا الطريق وتركه ليعيش حياة سعيدة ساعياً لتكوين أسرة مستقرة سليمة بعيداً عن هذه الأوحال، فتأمل و تدبر و اتخذ من ذلك عبرة يا مسلم ويا مسلمة.

يكمل أليكس فيقول : كما ذكرت لكم، كلما تقدمت في الإدمان قلت المقاومة داخلي، و لا أملك ان أساعد نفسي بل لاحظت وجود سلسلة من الأحداث السلبية التي بدأت تأخذ مكانها في حياتي.

كنت أناضل من أجل مواكبة الدراسة، كنت دائما متأخرا ومتعبا، وكنت دائما في انحدار، و كان الشيء الحقيقي الوحيد الذي استمتع به زوراً في الحياة هو المواد الإباحية. عندما كنت أشاهدها أتخيل أنني أكون سعيدا. كنت أعرف أنني أود الحصول على وظيفة جيدة وتكوين أسرة، ولكن كان هذا صعبا للغاية في ظل إدماني.

و ذات يوم كنت أشاهد المواد السيئة في سيارتي و كان هذا قبيل دخولي إلى الإختبار، فمضى بي الوقت دون أن أشعر ثم أدركت أنني قد تأخرت على الإختبار. فأغلقت جهاز الكمبيوتر المحمول و فررت مسرعا. عندما عدت وجدت سيارتي قد فتحت، وجهاز الكمبيوتر المحمول قد سُرق. شعرت بشعور سيء وهنا انتابني شعور جديد و فكرت وسألت نفسي ما هي عواقب أفعالي تلك؟ ولماذا أنا غير قادر على السير بعيدا عن هذا الطريق؟

تيفنت أن ثمة شيء ما خطأ هو الذي يجعلني لا أستطيع ترك الإباحية و مشاهدتها. لا أتذكر كيف جئت إلى مكتبة مكان الدراسة في محاولة للبحث عن كتاب لا أذكر اسمه ، و بعد قراءته راجعت كل الأشياء التي فعلتها عندما كنت مراهقا، و تفكرت في الطريق السيء الذي سلكته للتعامل مع الصراعات في أعمالي اليومية.

للأسف كان إدماني هذا هو المكان الوحيد الذي ظننت أنه يمكن أن أجد فيه الراحة بعد قراءة هذا الكتاب، علمت أنني في مشكلة وكانت تلك هي بداية الإنفراجة الكبيرة.

===

و لهذا عليك أن تدرك أخي أن بداية الإنفراجة أن تجلس مع نفسك و تتفكر في أحوالك و ما هو الطريق الذي تسلكه؟ و كيف أوصلك إلى هذا الحال من الشتات و الضياع و الحزن و التفكك؟ و تعترف أنك على خطأ و أن الاستمرار فيه لن يزيدك إلا ضعفا و انحدارا و سقوطا. واجه نفسك و لا تهرب و اعترف أن هناك مشكلة تحتاج إلى حل و سريع. ضع نهاية لهذه الأخطاء و اتخذ و لو خطوة للنجاة منها. واجه الحقيقة و اعترف بها، قال تعالى : (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (١٢٥) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا (١٢٦) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيْتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى (١٢٧) وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى طه الآيات ١٢٤-١٢٧. هل تريد أن تكون بصيرا هنا وفي الآخرة بإذن الله أم تريد غير ذلك؟

تلك هي بداية الإنفراجة بإذن الله.

الخطوة الثانية : أطعم نفسك الخيرة

الخطوة الثانية : أطعم نفسك الخيرة

هذا هو المقال الثاني في سلسلة الخطوات السبعة للشفاء من الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: قبل بضع سنوات اكتشفت أنني مدمن للإباحية و كنت قادرا على الإقلاع عن التدخين ولقد أقلعت بالفعل عنه سريعا و كلية، وقررت استخدام نفس النهج مرة أخرى لتترك الإباحية فحاولت استخدام إرادتي لفترة من الوقت، وكانت أطول فترة استطعت أن أتحكم بها في نفسي بعيدا عن الإباحية كانت أسبوعين و في كل مرة أنزلق فيها أقول لنفسي على أية حال أنا فعلتها، ثم أنغمس في فترات من عدم التحكم في النفس مرة أخرى.

أخيرا شعرت بأني مررت بما يكفي من العناء و الشقاء بعد نحو عام من المحاولة و الفشل. و فكرت في السبب فوجدته أنني أغذي نفسي الشريرة بما تريد و لا أعين نفسي الخيرة كما ينبغي، وأن هذا هو سبب الزلات، ففي أي فريق أنا؟ مع نفسي أم ضدها؟

بعد حوالي يومين كنت أقضي عطلة نهاية الأسبوع في منزل و الدتي، حيث قضيت 5-6 ساعات في إدماني. و حينما اكتفيت أدركت أنني حقا علي أن أفعل شيئا مختلفا إذا أردت أن أوقف تلك السلوكيات. كتبت قائمة بجميع الأشياء التي يمكن أن أفعلها لتغذية نفسي الخيرة بداخلي.

وتضمنت قائمتي مراقبة مشاعري، تناول الطعام الصحي، وشرب ما يكفي من المياه، والحصول على قسط كاف من النوم، والقيام يوميا بالرياضة، والتأمل، و ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة التي تعلمتها من كتاب بعنوان "اقتلوا الشهوة." "

أنا أعتقد أن تعلم تقنية التعرض و منع الاستجابة و جعلها ممارسة يومية كانت هي الاتقراة الثانية بالنسبة لي على الصعيد العملي.

منذ ذلك الحين شاركت توجهي لدعم وإطعام نفسي الخيرة بالأعمال الصالحة والمفيدة مع العديد من الآخرين وتلقيت استجابات إيجابية جدا منهم.

أقول: سبحان الله القائل: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٨) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٩) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (١٠) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) الشمس الآيات ٧-١١، والقائل جل في علاه: (وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ) يوسف - الآية ٥٣. فهل تفلح بعون الله وتزكّي نفسك؟

الخطوة الثالثة: لا يمكنك أن تفعل ذلك وحدك

هذا هو المقال الثالث في سلسلة الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: توجهي بإطعام نفسي الخيرة و عملي به جعلني قادرا على البقاء رصينا لمدة شهر. ثم بدأت ألاحظ أنني سأضعف و أدركت أنني بحاجة أكثر إلى مساعدة من متخصص. بعد بعض البحث وقعت على برنامج متخصص و سجلت به، و داومت عليه لمدة ٤ شهور وبحلول ذلك الوقت كنت قادرا على الابتعاد عن المواد الإباحية ما يقرب من ٥ أشهر.

أقول :والبرنامج المتخصص الذي يشير إليه أليكس هو عبارة عن برنامج به متخصصون يتابعونك ويرشدونك خلال فترة علاج إدمان الإباحية و يقدمون لك النصائح .ومثل هذه البرامج التي تساند الفرد يعزو المشاركون فيها شفاءهم من الإدمان إلى مساعدتهم (سنتناول هذه البرامج في مقالاتنا إن شاء الله). وفي الحقيقة نحن بحاجة إلى مثل هذه البرامج المساندة والداعمة للتعافي في بلادنا الإسلامية لمساعدة مدمني الإباحية على تركها. وتأمل كيف أن الغرب هو الذي استباح الإباحية و نشرها ، هو نفسه الآن يستفيق على تدميرها لهم و إهلاكها لمجتمعاتهم، فينشئون برامج و جمعيات و مؤسسات لعلاج إدمانها و كان من الأحرى بهم أن يمنعوها و يجرموها لكنها فطرتهم المنتكسة، يجهرون بالمنكر ثم يعالجون آثاره فهم فعلاً لا يعقلون أو يسمعون.

ويكمل أليكس فيقول :المشكلة في الحقيقة كانت متداخلة وهي أنني توقفت وأصبحت معتمدا على الوسائل الصحية للتعامل مع مشاكلي اليومية. وقد اعتقدت أنني ما دمت لم أشاهد المواد الإباحية سنتحل مشاكلي الأخرى تلقائياً. لكن الحال لم يكن كذلك، فسرعان ما وجدت نفسي أنفق كل وقت فراغي في المواقع غير المرتبطة بالإدمان وغيره من الشواغل التافهة. أساسا كنت أستخدم هذه الوسائل لنفس الأغراض التي كنت أستخدم لها المواد الإباحية، وذلك لكي أهرب من الواقع. وهذا أضعف من مقاومتي وشعرت بأنني سأعود لهاوية الإدمان مرة أخرى.

أقول : قال الإمام ابن القيم:

أمر الله تعالى نبيه أن يأمر المؤمنين بغض أبصارهم وحفظ فروجهم، وأن يعلمهم أنه مشاهد لأعمالهم مطلع عليها: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ) غافر: ١٩، ولما كان مبدأ ذلك من قبل البصر جعل الأمر بغضه مقدما على حفظ الفرج، فإن كل الحوادث مبدؤها من النظر، كما أن معظم النار من مستصغر الشرر، تكون نظرة.. ثم نظرة.. ثم

خطوة.. ثم خطيئة، ولهذا قيل: من حفظ هذه الأربعة أحرز دينه: اللحظات، والخطرات، واللفظات، والخطوات.

قال: والنظر أصل عامة الحوادث التي تصيب الإنسان، فإن النظرة تولد الخطرة، ثم تولد الخطرة فكرة، ثم تولد الفكرة شهوة، ثم تولد الشهوة إرادة، ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة، فيقع الفعل ولا بد ما لم يمنع مانع. ولهذا قيل: الصبر على غض البصر أيسر من الصبر على ألم ما بعده.

وقيل:

كل الحوادث مبدؤها من النظر *** ومعظم النار من مستصغر الشرر
كم نظرة فتكت في قلب صاحبها *** فتك السهام بلاقوس ولاوتر
والعبد ما دام ذا عين يقلبها *** في أعين الغيد موقوف على الخطر
يسر مقلته ما ضر مهجته *** لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

يكمل أليكس فيقول : في نفس الوقت بدأت مناطق أخرى من حياتي تنهار أيضا. وجدت نفسي غارقا في الديون، ومتخلف في دراستي . كنت مجنونا ، حتى أنه في برنامج الدعم للإقلاع عن الإدمان قيل لي إذا توقفت عن مشاهدة المواد الإباحية فإن حياتي ستعود لطبيعتها مرة أخرى، ولكنني لم أتوقف وعدت مرة أخرى، و حياتي لا تزال في فوضى. اعتقدت أنهم كذبوا علي، وشعرت بخداع كبير، طبعًا الخداع كان إدماني أنا واستغراقي فيه، فقد قاموا هم بتحذيري من كل تلك الأشياء التي كانت تجري، وأنا لم أستمع لنصائحهم.

شعرت بالعجز وبدأت في إيجاد مجموعة أخرى للدعم والمشاركة في الخروج من هذه المشكلة بصورة هادفة، وهذا و الذي اعتبره الإنفراجة الثالثة لي.

إن التعاون على الخير و الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر و الاجتماع على ذلك أساس من أسس الإيمان، فإله سبحانه يقول) :وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (التوبة - الآية ٧١، لذا علينا أن نجتمع على دعم التعافي من الإدمان الإباحي المدمر للكثيرين من مختلف الأعمار، و ذلك بصورة منظمة و بشكل يحترم خصوصية الأفراد وتنهض بهم لأعلى الدرجات إن شاء الله.

الخطوة الرابعة: الصدق هو أفضل طريق

هذه هي المقالة الرابعة من مجموعة مقالات الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: أصعب جزء في الانفراجة الثالثة لي كانت قدومي إلى من يدعمني والذي عاهدته أن أقلع عن الإباحية.

فقد اتضح لأليكس أن حياة الإنحلال التي عاث فيها والزنا الذي قاده ذلك إليه هو شيء مهلك له، فهذا لديه بعض العقل مع كثير من الهوى ومع ذلك علم به أنه على باطل، فما بال المسلم وهو لديه الحق كله في دينه والهدى والنور؟

يكمل أليكس : كنت أعرف مقدار الألم الذي يسببه إدماني لمن حولي، وأنا كنت غارقاً فيه. لكنني أيضاً وقتها لم أرد التفكير في أي طريقة أخرى. ذات مرة لم أكن أشاهد هذا الفساد، وجائنتي الخواطر لأنظر في أشياء أخرى تحوي صوراً غير منضبطة أيضاً. إن المدمن من فكر سيء لأسواء بسبب ما أوصل نفسه إليه. كنت قد شعرت بالتعب من كل ذلك، فقررت اللجوء إلى أحد المعارف والالتزام أمامه بالإقلاع عن هذه العادة السيئة. وكان سعيداً جداً بالتقدم الذي حققته.

في هذه الليلة اتخذت خطوتي الأولى باشتراك في مجموعة إرشادية للتخلص من هذا الإدمان، واعترفت أمام نفسي أنني كنت عاجزاً عن ترك الإدمان لوحدي و أنني أحتاج إلى المساعدة. و كانت هذه هي الانفراجة الرابعة، حيث كنت صادقاً مع نفسي ومع الآخرين ممن يهمهم أمري.

حقاً إن الصدق مع الله هو الأصل، فالصدق نجاة وخير، وعاقبة الصدق خير، قال تعالى : (طَاعَةٌ وَقَوْلٌ مَّعْرُوفٌ فَإِذَا عَزَمَ الْأَمْرُ فَلُوّ صدَقُوا اللهُ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ) محمد - الآية ٢١. والصدق مع الله يكون بإخلاص الأعمال له، فإنك حين تترك هذا الإدمان السيء يكون هدفك الأول هو إرضاء الله و الخشية منه و رجاء محبته، ثم يأتي بعد ذلك أي هدف آخر في العمل والحياة والعلاقات وهي في حد ذاتها مرتبطة برغبتك في طاعة المولى عز وجل. إذا علم الله عز وجل هذا منك أعانك وسددك و وفقك من حيث لا تدري. بالتأكيد أنت حاولت كثيراً من قبل، فعليك الآن بالصدق مع الله.

ففي صحيح النسائي عن شداد بن الهاد الليثي : أن رجلاً من الأعراب جاء إلى النبيّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فأمن به واتبعته،

ثمَّ قال:

أهاجرُ معَكَ، فأوصى به النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بعضَ أصحابه، فلمَّا كانت غزوةُ غنَمِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سبيًّا، فقسَمَ وقسمَ له، فأعطى ما قسمَ له، وكانَ يرعى ظَهْرَهُمْ، فلمَّا جاءَ دفعوهُ إليه،

فقالَ: ما هذا؟

قالوا: قَسَمَ قَسَمَهُ لَكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فأخذَهُ فجاءَ بهِ إلى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ،

فقالَ: ما هذا؟

قالَ: قَسَمْتُهُ لَكَ،

قالَ: ما على هذا اتَّبَعْتُكَ، ولكيَّ اتَّبَعْتُكَ على أن أرمى إلى هُنَا، وأشارَ إلى حَلْقِهِ بِسَهْمٍ، فأموتَ فأدخلَ الجَنَّةَ

فقالَ: إن تُصدقَ اللهُ بِصَدَقِكَ،

فلبثوا قليلاً ثمَّ نَهَضُوا في قتالِ العدوِّ، فأَتَى بهِ النَّبِيُّ يَحْمِلُ قَدْ أَصَابَهُ سَهْمٌ حيثُ أشارَ،

فقالَ النَّبِيُّ: أهوَ هوَ؟

قالوا: نعم،

قالَ: صدقَ اللهُ فصدقَهُ، ثمَّ كَفَنَهُ النَّبِيُّ في جَبَّةِ النَّبِيِّ، ثمَّ قَدَّمَهُ فَصَلَّى عَلَيْهِ، فَكانَ فيما ظَهَرَ من صَلَاتِهِ: اللَّهُمَّ هذا عَبْدُكَ خَرَجَ مُهاجِرًا في سَبِيلِكَ فقتلَ شهيدًا أنا شهيدٌ على ذلكَ.

اللهم اجعلنا من الصادقين بالأعمال والأقوال.

ثم يأتي الصدق مع النفس فالمسلم الصادق يعترف بعيوبه وأخطائه ويصححها.

كتب أحدهم: يظل بعض الأشخاص وعلى مر السنين كما هم، لديهم قناعة بأنهم ليسوا بحاجة إلى أي تعديل أو تغيير في أفكارهم وسلوكياتهم وعاداتهم، والمقصود هنا التغيير الإيجابي، وموقفهم هذا ينطلق من مبدأ أنهم أفضل من غيرهم، لأنهم يعتقدون أنهم يسرون في حياتهم على الطريق الصحيح، وليس هناك ما يجبرهم على تغيير نمط التفكير. إن أهمية أن يعيد الإنسان النظر في أفكاره وعاداته وأن يفتح على رؤى وتجارب وقراءات جديدة لا تنبع من أن التغيير مطلب من الآخرين بقدر ما سيجلبه التغيير من سعادة وسلام للشخص نفسه وقدرة على تحقيق الأفضل في الحياة.

هل تذكرون كعب بن مالك - رضي الله عنه - الذي تخلف عن غزوة تبوك، والذي أنزل الله في حقه قرآناً فقال سبحانه: (وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ) [سورة التوبة الآية: ١١٨] ؟؟؟

لقصة هذا الصحابي الجليل مغزى عميقاً، لا شك أنكم تعلمون هذه القصة، ولكن سأقف عند فقرة صغيرة منها؛ هي لبها ومغزاها. في جزء من الرواية جاء:

فقال كعبُ بنُ مالكٍ : فلما بلغني أنَّ رسولَ الله صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ قد توجَّهَ قافلاً من تبوكَ ، حضرني بُئى . فطفقتُ أتذكَّرُ الكذبَ وأقول : بم أخرجُ من سخطِهِ غداً ؟ وأستعينُ على ذلكَ كلِّ ذي رأيٍ من أهلي . فلما قيل لي : إنَّ رسولَ الله صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ قد أظَلَّ قادماً ، زاح عني الباطلُ . حتى عرفتُ أنني لن أنجوَ منه بشيءٍ أبداً . فأجمعتُ صدقةً . وصَبَّحَ رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ قادماً . وكان ، إذا قَدِمَ من سفرٍ ، بدأ بالمسجدِ فركع فيه ركعتين . ثم جلس للناس . فلما فعل ذلكَ جاءه المُخَلَّفون . فطفقوا يعتذرون إليه . ويحلفون له . وكانوا بضعةً وثمانين رجلاً . فقبل منهم رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ علانيتهم . وبايعهم واستغفرَ لهم . ووكلَ سرائرهم إلى الله . حتى جئتُ . فلما سلمتُ ، تبسَّم تبسُّمَ المُغضَبِ ثم قال " تعال " فجئتُ أمشي حتى جلستُ بين يديه . فقال لي " ما خُفِّكَ ؟ ألم تكن قد ابتعتَ ظهركَ ؟ " قال قلتُ : يا رسولَ اللهِ ! إني ، والله ! لو جلستُ عند غيرك من أهل الدنيا ، لرأيتُ أني سأخرج من سخطِهِ بعذرٍ . ولقد أعطيتُ جدلاً . ولكني ، والله ! لقد علمتُ ، لئن حدَّثتُك اليومَ حديثَ كذبٍ ترضى به عني ، ليوشكنَّ اللهُ أن يُسَخِّطَكَ عليَّ . ولئن حدَّثتُك حديثَ صدقٍ تجد عليَّ فيه ، إني لأرجو فيه عُقبي اللهُ . والله ! ما كان لي عذرٌ . والله ! ما كنتُ قطُّ أقوى ولا أيسرَ مني حين تخلفتُ عنك . قال رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ " أما هذا ، فقد صدق . فمُحْتَمَى حتى يقضي اللهُ فيك " ففقتُ . (صحيح مسلم).

أي أن هذا الصحابي الجليل لو أَرْضَى النبي بلسانه ولم يكن صادقاً خشي أن الله عز وجل سيسخطه عليه.

إننا عندما نصل إلى هذا المستوى من التوحيد حلت كل مشكلاتنا، ها هو قد رأى أن رضا النبي صلى الله عليه و سلم من دون أن يرضي الله لن ينجيه.

فأنزل الله فيه آيات تخلد صدقه أبد الدهر: (لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبَ فَرِيقٍ مِّنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ (118) وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ

لِيَتُوبُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (١١٩) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ (التوبة ١١٧-١٢٠).

اللهم اجعلنا مع الصادقين و منهم، آمين.

الخطوة الخامسة : مزيد من العمل

هذه هي المقالة الخامسة من مجموعة مقالات الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: منذ ذلك الحين عدت إلى خريطة العمل، وكان ذلك لإعادة التفكير في كل الأشياء التي أثرت في و التي لم تؤثر في ، و أخيرا نهضت بنفسي لقراءة بقية الكتب عن التحرر من إدمان المواد الإباحية. لقد تعلمت الكثير من الاشياء الجديدة فيها، واكتسبت بعض وجهات نظر جيدة جدا.

و بدأت حضور اجتماعين لمجموعة الدعم على أساس منتظم. لدي الآن أصدقاء والكثير من الداعمين لشفائي من هذا الإدمان. كما أنني تعلمت قيمة كبيرة من كتابة اليوميات المناسبة، و كيف يمكن أن تكون مفيدة لشفائي . برنامج المساندة علمني كتابة اليوميات ، لكنني لم أفعل ذلك بشكل صحيح في البداية.

من خلال كتابة اليوميات كنت قادرا على تحديد معظم المثيرات التي تحرك إدماني والأكاذيب الداخلية و التي كنت أقولها لنفسي من خلال حياتي. وانا حتى الآن أكتب يومياتي يوميا و أحافظ على إيجاد الأشياء الجديدة و التي أقوم بإعادة برمجتها في رأسي، و أيضا أعمل على استبدال تلك الأكاذيب بالأشياء الإيجابية التي أريدها في حياتي و أو من بها في أعماق قلبي. و كانت كتابة اليوميات وحضور مجموعة المساندة، والمزيد من العمل، هما الانفراجة الخامسة بالنسبة لي.

و ينبغي أن أشير هنا إلى أن هناك فوائد كبيرة يجنيها المرء من وراء كتابة مذكراته وخواطره، فهي تعد من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي والإجهاد.

في تقرير نُشر بمجلة طبية امريكية مؤخرا، تم ذكر أن تدوين الإنسان لمشاعره قد تغنيه كثيرا عن الذهاب الى الطبيب وتساعد في عدم تغيبه عن العمل وتجعله يحرز تقدما في

مجاله المهني، وذلك نظراً لوجود العلاقة النفسجسمية بين النفس والأمراض العضوية بسبب الضغوط. فمجرد كلمات تصف بها مشاعرك في صورة منظمة ستساعدك على إيجاد حل لهذه المشاكل مع العمل الجدي.

وفي كتاب «الشفاء عن طريق التعبير عن المشاعر»، يعرض جيمس جيني باكر الباحث بجامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية لحالات عديدة تم شفاؤها عن طريق التعبير عن المشاعر.

أمسك بقلمك الجميل ودفترك الأنيق و ابدأ بكتابة يومياتك بعفوية، و بالإضافة إلى العمل وما ذكرناه في هذه الرحلة الخاصة بالشفاء. إنها فرصة لمحاسبة نفسك قبل أن تُحاسب.

ولنتذكر في النهاية قوله: (وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسُرَدُونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) التوبة - الآية ١٠٥.

الخطوة السادسة: املأ فراغك الداخلي

هذه هي المقالة السادسة في سلسلة مقالات الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: على الرغم من أنني كنت على ما يرام، إلا أن هناك شيء واحد كان يزعجني و لا أستطيع تحديده . كان هناك شعور بوجود فراغ بداخلي، و لم أكن أعرف كيف أملأ هذا الفراغ.

منذ ذلك الحين لقد كنت أناضل للإجابة عن هذا التساؤل "ما الذي يمكنني استخدامه لملء هذا الفراغ في داخلي؟"، و لم أستطع أن أجد جواباً.

قبل نحو شهر اشتريت بالصدفة كتاباً كان حوالي ١١٥ صفحة و يحمل عنوان "الممارسة العقلية" و أذكر أنني قد حصلت منه على كثير من الملاحظات الإيجابية لسبب بسيط لأن هذا الكتاب أجابني على السؤال الكبير، الذي لم أجد جواباً عنه في مئات الكتب الأخرى حيث كانت الإجابة بسيطة جداً. الآن أقول أن مشاكلتي جاءت أساساً من تركيزي على النتائج وليس على العمل من أجل حل المشاكل فكان سعبي الدائم للتركيز على المزيد و المزيد من النتائج دون إعطاء اهتمامي بما أعمله و التركيز فيه دون ملل كان سبباً في صنع شعور بالفراغ و عدم الرضا المستمر.

علمت أنه يجب أن أركز على وجود الهدف الشخصي السليم مثلما أركز على عمل ما هو سليم، وكانت هذه هي الانفراجة السادسة.

و هنا يشير أليكس إلى شيء مهم جدا و هو ذاك الشعور الداخلي المخيف بالفراغ الذي يشعرون به بسبب أنهم كفروا بالله سبحانه وتعالى ، تلك هي الحقيقة التي تغيب عنهم فيبحثوا بعيدا عن العلاج الفعلي لهذا الشعور المخيف بغير هدى ، فاللهم اهدنا و اياهم.

و للعلم فإن شيئا من هذا الشعور ينتابنا عند المعصية إذا بعدنا عن الله. لدى كل منا الشعور بأن هناك شيء بداخلنا نحتاج أن نملأه، إنها الروح. طبعا أليكس في المثال لم يصل إلى أنها الروح، و أن هذا الشعور الداخلي بالفراغ لا شيء يسده و يملأه مثل القرب من الله و الإيمان به و محبته و الأنس به. هو وإن كان وصل لما يشغل وقته أو وصل لهدف دنيوي، إنما هو مازال صاحب روح خاوية.

أما نحن المسلمون فبفضل الله لدينا الزاد والطريق من المولى سبحانه.

يقول الله تعالى: **وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى** (طه - الآية ١٢٤).

والضنك الموجود في الآية هو مرتبط بالروح، فكما أن للجسد غذاء يعينه على البقاء و الإستمرار، و إذا زاد أو قل أو تناوله الإنسان بطريقة غير صحيحة فإن قوانين الجسد تختل فتصيبه الأمراض و العلل، كذلك الروح، فإن للروح غذاء إن قل أو انعدم حدث للروح الإضطراب و الخلل و أصيبت بالضنك الذي يجمع كثير جدا من الأمراض أقلها الضيق و الحيره و الملل، مرورا بالضغط و التوتر العصبي، الى ان ينتهي المطاف بصاحب تلك الروح إذا استمر في تيهه و ضلاله إلى اليأس من رحمة الله وأن يصاب بالجنون أو يقوم بالإنتحار كفرا بالله و العياد بالله.

و إنه من المؤسف حقاً أن يشعر الإنسان بأنه في هذه الحياة لا دور له وكأنه خلق لغير غاية، مما يترتب عليه الشعور بالملل و السامة، وأحيانا يصل به الحال إلى أن يفكر في التخلص من الحياة كلها، وهذه كلها بسبب الضياع و التيه و الفراغ القاتل، رغم أننا الأمة الوحيدة التي وضع لها مولاها برامج تنظم حياتها كلها على مدار الساعة، بل إن الواجبات لديها أكثر من الأوقات، و سبب ذلك كله إنما هو سوء التوجيه و انعدام القيادة الواعية و فقدان التربية المرشدة الهادفة الموجهة فمع الأسف هذه حال مجموعة من الناس نسأل الله العافية.

رغم هذا فالمسلم الصادق الواعي لا يعرف اليأس ولا يجوز له أن يستسلم لهذا الواقع المؤلم وإنما يجب عليه أن يسعى في إنقاذ نفسه بثتى الوسائل الممكنة خاصة وأن الطريق مرسوم رسمه لنا الإسلام منذ أيامه الأولى، ولذلك تعالي نبداً.

أولاً: أولى الخطوات هي ضرورة الشعور الصادق بالحاجة إلى التغيير فهذا أهم عامل من عوامل العلاج والنجاح وهو الشعور الصادق بالرغبة في التغيير.

ثانياً: الاستعداد لعملية التغيير بالأخذ بالأسباب الممكنة لأن الحق جل وعلا أخبرنا بقوله: ((إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)) (الرعد: ١١)، فلم ولن يحدث التغيير إلا إذا كنا راغبين فيه جادين في حدوثه.

ثالثاً: لا بد من دراسة الواقع دراسة متأنية، وهل أنت فعلاً تعاني من مشكلة حقيقية أم أن هذا وصف غير دقيق وبالتالي لا توجد مشكلة؟ فإذا نظرت في واقع حياتك بدقة وحللت نظامك اليومي بطريقة دقيقة قطعاً ستخرج بنتائج طيبة تساعدك في تحديد مقدار التغيير المطلوب إدخاله على حياتك ونظامك اليومي من حيث المحافظة على الصلاة في أوقاتها والأذكار والقرآن.

رابعاً: بعد الشعور الصادق بالرغبة في التغيير يأتي برنامج التغيير والذي يركز على:

- المحافظة على الصلاة في أوقاتها.
- تخصيص وقت يومي لحفظ ولو آية واحدة من القرآن وعدم إهمال ذلك مهما كانت الأسباب، وإن لم يكن فلا أقل من القراءة للقرآن.
- قراءة بعض الكتب الإسلامية بصفة يومية.
- المحافظة على الأذكار خاصة في النهار مع الإكثار من الاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.
- الاجتهاد في صيام النوافل مع شيء من قيام الليل وهذه وصية نبوية وعلاج لمن لم يستطع الزواج.
- إذا كنت دارساً فعليك بتحديد وقت محدد للدراسة والمراجعة بصفة يومية حتى تصبح المذاكرة عادة وليست حسب الظروف. عليك أن تضع في اعتبارك التفوق الدراسي وبذلك تستغل معظم الأوقات في المراجعة.
- إذا وجدت أي كتاب في تنمية الذات فسيكون جيداً أن تطالع عليها إن شاء الله. واعلم أخي الكريم أن الفراغ هو سبب هذه المشكلة، فإذا ما استطعت أن تحسن الاستفادة منه بطريقة جيدة ترضي المولى فسوف تكون من أسعد الناس إن شاء الله.

نعيد التذكير بأن التغيير يبدأ من الداخل، وإذا علم الله صدق نيتك وفقك لكل خير، وشغلك بطاعته، وجعل لك سبلاً كثيرة - لا سببلاً واحداً - للدعوة إلى دينه وهداية عباده: ((وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ)) [فصلت: ٣٣]، وأنصحك بسماع محاضرات تحض على هذا الأمر من قبيل محاضرة قديمة للدكتور

الداعية إبراهيم الدويش عنوانها (الرجل الصفر)، وأمثالها من المحاضرات التي تنمي فيك الإقبال على الدعوة وطلب العلم.

كما لا يفوتنا أن نذكرك بوسيلة ناجعة، وهي الصحبة الصالحة، وحبذا لو كانت في مراكز دعوية إسلامية، أو مراكز لتحفيظ القرآن الكريم، فهناك ستجد الصحبة الصالحة، فمصاحبة المتفوقين تنتج شخصاً متفوقاً، ومصاحبة الكسالى والبطالين، فإنما عاقبتها الإخلاق إلى الأرض والشعور بالنقص والدونية، والشعور بالغرابة والتهيه في هذه الحياة، فالزم الصالحين، وستجد بعد ذلك فرقاً كبيراً في تذوق الحياة، بل ربما مستقبلاً تشكو ضيق الوقت وعدم اتساعه لتحقيق أهدافك وطموحاتك الدعوية والشخصية في هذه الحياة بإذن الله! جرب.. وكما قيل: التجربة خير برهان.

ثم ان اليكس أيضا توصل الى نقطة هامة حقيقة من خلال الكتاب الذي قرأه. فعلى الرغم انه لم يصل الى حقيقة الفراغ الداخلي الذي كان يشعر به، و لا كيف له أن يملأه، الا اننا من الممكن ان نتعلم شيء مهم هو أنه من اهم سبل العلاج هو ان تكف عن الشكوى و تبدأ العلاج.

إن ظلت تشكو و تشكو و تقول أنا مدمن للإباحية أنا لا استطيع أن اتركها أنا خسرت كل شيء أنا متعب أنالن تحل مشاكلك بل ستكبر و ستضخم و ستزداد.

ركز في العمل، اعمل، اعمل، ثم اعمل.

اعمل على أن يزداد عزمك على الترك في كل مرة تنتكس فيها لا قدر الله.

حاول ان تجد طريقة جديدة للخروج من نفق هذا الإدمان في كل مرة ترجع فيها للطريق السبيء.

ألزم نفسك بشيء جديد يقربك من الله فإن كنت تصلي الوتر فقط مثلا فقل هذه المرة سأصلي ركعتين بالإضافة إلى الوتر، و إن كنت لا تصلي الفجر عاهد نفسك أن تبدأ في صلاته. و إن كنت مثلا لا تصوم تطوعاً فصم و لو يوماً في الشهر و راقب قلبك كيف سيكون، بالطبع سيكون احسن حالاً.

و هكذا فإن بدأت في شيء لا تتركه حافظ عليه حتى يصير الخير لك عادة و اتخذ من كل سقطة نقطة انطلاق جديدة للصعود لا للهبوط.

أسأل الله لك كل خير، وأن ينير دربك، ويهدينا وإياكم إلى السبيل الأقوم، إنه هو الأعز الأكرم القائل: (إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) الفرقان - الآية ٧٠.

الخطوة السابعة: الشفافية الكاملة

هذه هي المقالة السابعة و الأخيرة من سلسلة مقالات الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: حتى مع كل هذه المعرفة الجديدة المكتسبة، كنت ما زلت أجد نفسي أميل أحياناً للرجوع إلى نفس العادات والإدمان. كنت أحياناً أخدع نفسي وأقول أن استشارتي من شيء رأيتُه كان حادثاً عابراً و ليس مشكلة.

هذا الخط من التفكير كان يحدث على مستوى اللاوعي، وكنت قادراً على التعرف عليه و إحضاره إلى السطح من خلال كتابة يومياتي.

ساعدتني هذه المعرفة لاتخاذ الخطوة النهائية التي كنت أعرف أنني بحاجة إليها منذ وقت طويل و هي استخدام برامج المراقبة على الحاسب الآلي وفلتر اشتراكات الإنترنت (مع موفر خدمة الإنترنت المحلي- في خدمة تسمى الإنترنت الآمن أو الخاص بالعائلات).

علّمتُ من يدعمني كيفية التحقق من سجل الويب الخاص على جهاز الكمبيوتر الخاص بي، لمساعدتي على أن أبقى صادقاً أمام من التزمت أمامه.

كما استخدمت برنامج على الجهاز لمنع الوصول إلى أية مواقع سيئة، و أود أن أوصي المبتدئين في العلاج بوضع مثل تلك البرامج لحين إتمام شفائهم.

لقد ساعدني كثيراً أن أتمتع بالشفافية الكاملة مع نفسي، و كانت هذه هي الانفراجة السابعة و الأخيرة إنه من المهم بالنسبة لنا أن نتذكر أن مقدار الوقت الذي يمكننا البقاء فيه متعافين هو مجرد رقم ، فإن علينا نعمل و لا نكف عن العمل حتى نحافظ على هذا الشفاء التام.

==

في هذه المقالة توصل أليكس إلى الخطوة الأخيرة التي ستساعده على أن يبقى بعيداً عن الإباحية و هو أن يجعل عليه رقيباً من معارفه أو أجهزته، فاتخذ برنامجاً لحجب المواقع السيئة، ثم علم من قبل أن بإمكانه تخطي رقابة تلك البرامج فاتخذ أحد المعارف رقيباً عليه. و لم يذكر أبداً أليكس رقابة الله عليه فهو ليس بمسلم و لا أدري ما هو دينه و أسأل

الله أن يهديه لدين التوحيد الإسلام، فلو علم أن الله عليه رقيباً لاتخذهُ رقيباً و هو المقدم على كل هذه الوسائل المساعدة.

لكن ليس هناك ما يمنع أبداً من اتخاذ برامج لحجب المواقع السيئة و وضع كلمة سر طويلة يصعب تذكرها حتى لا يسهل عليك إلقاء الحجب بسهولة بنفسك، و أن تتخذ أيضاً من يراقبك و تتخير شخصاً أميناً . قد تنتقي أيضاً شخصاً يكون عنده نفس المشكلة وتحول معرفتك به في معصية الله إلى معرفة في طاعة الله، بحيث يساعد كل منكما الآخر، ثم حينما يقوى الإيمان بترك المعاصي ستجد نفسك تلقائياً تشعر بمراقبة الله لك فتصل لمقام الإحسان و هو أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فهو يراك. و سأقص عليكم قصة رائعة.

قيل أنه كان هناك رجل اسمه نوح ابن مريم كان ذي نعمة ومال و ثراء وجاه، و فوق ذلك صاحب دين وخلق، وكان له ابنة غاية في الجمال، ذات منصب وجمال. و فوق ذلك صاحبة دين وخلق.

وكان معه غلام اسمه مبارك، لا يملك من الدنيا قليلاً ولا كثيراً ولكنه يملك الدين و الخلق، ومن ملكهما فقد ملك كل شيء.

أرسله سيده إلى بساتين له، وقال له اذهب إلى تلك البساتين واحفظ ثمرها وكن على خدمتها إلى أن أتيك. مضى الرجل وبقي في البساتين لمدة شهرين.

وجاءه سيده، جاء ليستجم في بساتينه، ليستريح في تلك البساتين. جلس تحت شجرة وقال يا مبارك، أنتي بقطف من عنب.

جاءه بقطف فإذا هو حامض.

فقال أنتي بقطف آخر إن هذا حامض.

فأتاه بآخر فإذا هو حامض.

قال أنتي بآخر، فجاءه بالثالث فإذا هو حامض.

كاد أن يستولي عليه الغضب، وقال يا مبارك أطلب منك قطف عنب قد نضج، وتأتني بقطف لم ينضج. ألا تعرف حلوه من حامضه ؟

قال :والله ما أرسلتني لأكله وإنما أرسلتني لأحفظه وأقوم على خدمته. والذي لا إله إلا هو ما ذقت منه عنبه واحدة. والذي لا إله إلا هو ما رقيبتك، ولا رقيبت أحداً من الكائنات، ولكني راقبت الذي لا يخفى عليه شيء في الأرض ولا في السماء.

أعجب به، وأعجب بورعه وقال الآن أستشيرك، والمؤمنون نصحة، والمنافقون غششه، والمستشار مؤتمن. وقد تقدم لابنتي فلان وفلان من أصحاب الثراء والمال والجاه، فمن ترى أن أزوج هذه البنت؟

فقال مبارك: لقد كان أهل الجاهلية يزوجون للأصل والحسب والنسب. واليهود يزوجون للمال والنصارى للجمال. وعلى عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، يزوجون للدين والخلق. وعلى عهدنا هذا للمال والجاه. والمرء مع من أحب، ومن تشبه بقوم فهو منهم. أي نصيحة وأي مشورة؟

نظر وقدر وفكر وتملى فما وجد خيراً من مبارك، قال أنت حر لوجه الله (أعتقه أولاً). ثم قال لقد قلبت النظر فرأيت أنك خير من يتزوج بهذه البنت.

قال أعرض عليها. فذهب وعرض على البنت وقال لها: إني قلبت ونظرت وحصل كذا وكذا، ورأيت أن تتزوجي بمبارك.

قالت أترضاه لي؟

قال نعم.

قالت : فإنني أراضاه لمراقبة للذي لا يخفى عليه شيء في الأرض ولا في السماء.

فكان الزواج المبارك من مبارك.

فما الثمرة وما النتيجة؟

حملت هذه المرأة وولدت طفلاً أسماه عبد الله، لعل الكل يعرف هذا الرجل.

إنه عبد الله ابن المبارك المحدث الزاهد العابد الذي ما من إنسان قلب صفحة من كتب التاريخ إلا ووجده حياً بسيرته وذكره الطيب.

إن ذلك ثمرة مراقبة الله عز وجل في كل شيء.

أما والله لو راقبنا الله حق المراقبة لصلح الحال، واستقامة الأمور.

فاللهم أعنا على مراقبتك في السر و العلن و اغفر لنا ما كان منا من تقصير و
ذلل) : وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا
وَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) آل عمران - الآية ١٤٧ .

أعراض انسحابية قد تنتابك عند ترك الإباحية.. فكيف تتعامل معها؟

عند محاولة وقف الممارسات الإباحية، قد تظهر عليك بعض الأعراض الانسحابية.

الأعراض الانسحابية المحتملة:

- ١ . الدوخة
- ٢ . آلام الجسم
- ٣ . الصداع
- ٤ . الأرق
- ٥ . الشعور بعدم الراحة
- ٦ . القلق
- ٧ . تقلب المزاج
- ٨ . الضيق

لماذا يجب التنبيه على هذا الأمر؟ حتى تأخذ حذرَكَ و تنتبه أنه عند تركك للإباحية هذا الطريق
الموحد فإنه من المحتمل أن تنتابك بعض الأعراض، فعليك أن تكون على فهم و إدراك أنها أعراض
انسحاب إيمان الإباحية.

فإياك أن تستسلم فتعود إلى الإباحية لتخفف من أثر الأعراض التي ستزول سريعاً بعون الله حيث
ستتحسن حالتك و مزاجك و تتعافى صحتك و تفيق من سكرتك و تتقدم إلى الأمام نحو رضا الله و
تكون إنسان ناجح إن شاء الله.

ما عليك سوى الصبر قال تعالى) : **وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ** (٤٦)
الَّذِينَ يَطُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (البقرة- الآيات ٤٥-٤٦ .

فعليك أن تفرغ إلى الصلاة وتناجي فيها ربك، واسأله أن يعينك على ذكره وشكره وحسن عبادته،
وأن يكفيك بحلاله عن حرامه، وأن يثبت قلبك على الإيمان فهو مقلب القلوب، أسأله المعونة والرحمة
و أسأله مما سأله منه خير عباده الرسول عليه الصلاة والسلام، وأكثر من ذكر الله والاستغفار وذكر
الباقيات الصالحات. إن من داوم على الطرق يوشك أن يفتح له الباب فما بالك بمن يطرق باب الله
جل وعلا القائل " : **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** "

و رحم الله ابن القيم حيث قال:

لكل نائب لا بد له في أول توبته من عصرة وضغطة في قلبه.. من همّ أو غم.. من ضيق أو حزن..
يجب أن تشعر بهذه العصرة عندما تتوب..

الخوف من أن تكون قد ضللت الطريق.. فأنت لا تعرف جوانب الطريق.. لا تدري أوله ولا تعلم الى
أين يفضي بك آخره..

ويقول ابن القيم: ولو لم يكن إلا تألمه بفراق محبوبه.. فقد كانت الذنوب محبوباته.. أنيسته في
وحشته.. فعندما يتوب سوف يفقد هذا الأنيس.. سوف يفقد أشياء كان يحبها.. سيتألم لفراق عيوبه التي
لازمته ردحا من الزمان..

فينضغط قلبه وينعصر لذلك ويضيق صدره.. فأكثر الخلق يتوبون ثم ينكثون على أعقابهم ويعودوا
الى المعاصي لأجل هذه المحبة للمعاصي..

والعالم الموفق يعلم أن الفرحة والسرور واللذة الحاصلة عقيب التوبة تكون على قدر هذه العصرة
أقوى وأشد كانت الفرحة واللذة أكمل وأتم..

إنّ هذه العصرة دليل على حياة قلبك وقوة استعداده.. لو كان قلبك ميتا واستعدادك ضعيفا لما
انعصر.. واعلم أن الشيطان الرجيم الملعون نستعيز بالله منه هو لص الإيمان.. واللص إنما يقصد
المكان المعمر.. بمعنى أن يحاول سرقة الايمان من القلب المعمر بالإيمان.. إنه لا يذهب الى
المقهى أو الى الملهى.. فمن يجلس هناك ليس في قلبه ما يسرق.. إنما يقصد المكان المعمر من اجل
السرقه..

فاللهم اهدنا و ثبتنا على الهدى: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) البقرة -
الآية ٢٨٦.

أسلوب واحد لا يكفي لإقلاعك عن إدمان الإباحية

يقول أليكس، و هو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: أريد أن أشاركك استراتيجية ساعدتني على وضع كل شيء في موضعه، والتوقف عن إدمان مشاهدة الإباحية من أجل الوصول إلى الخير الموجود عند التحرر. تقنية التعرض ومنع الاستجابة تقنية قوية نعم، ولكن أعتقد أنها لن تقوم بهذه المهمة وحدها وهي الإقلاع عن إدمان الإباحية.

لقد أدركت أنني حقا علي أن أفعل شيئا مختلفا إذا أردت أن أوقف تلك السلوكيات. كتبت قائمة بجميع الأشياء التي يمكن أن أفعلها لتغذية نفسي الخيرة بداخلي.

وتضمنت قائمتي مراقبة مشاعري، تناول الطعام الصحي، وشرب ما يكفي من المياه، والحصول على قسط كاف من النوم، والقيام يوميا بالرياضة، والتأمل، و ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة (ERP) التي تعلمتها من كتاب بعنوان “اقتلوا الشهوة” (يمكن لك مراجعتها في مقال خاص بالتقنية بنفس الاسم).

منذ ذلك الحين شاركت توجيهي لدعم وإطعام نفسي الخيرة بالأعمال الصالحة والمفيدة مع العديد من الآخرين وتلقيت استجابات إيجابية جدا منهم.

أليكس هنا يشير إلى ما هو في ديننا و الذي يتمثل في عمل الصالحات والذكر الطيب والخوف من المولى عز وجل. لذا بالإضافة إلى الممارسة اليومية لتقنية التعرض ومنع الاستجابة، عليك أن تلتزم بالقواعد التالية حتى تقوي نفسك المطمئنة على نفسك اللوامة أو الأمانة بالسوء إن شاء الله:

- الصلوات الخمس.
- قراءة ورد من القرآن. بتدبر ابدأ و لو بصفحة ثم زد بالتدرج.
- المحافظة على الأذكار المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم.
- قيام الليل. ابدأ بركعتين خفيفتين و الجأ فيها إلى الله و تضرع و اشكو إليه حالك فلن يخذلك و داوم الطرق على بابهِ فهو كريم و رحيم، ابدأ ولو بركعة الوتر فقط.
- حافظ على ساعات من النوم الكافي يوميا
- حافظ على الأكل الصحي (٣ وجبات متوازنة + وجبتين خفيفتين في اليوم).
- و قد تلجأ إلى الصوم حتى يساعدك على السيطرة على نفسك الأمانة كما أمر بذلك النبي صلى الله عليه و سلم.
- شرب الكثير من الماء (على الأقل ٨ أكواب يوميا)

- اكتب يومياتك " مذكراتك " عن المثيرات التي قد تكون دافعا لوقوعك في دائرة الإدمان و ذلك حتى تتجنبها
- التفكير و التأمل في خلق الله و اليوم الآخر و الحكمة من خلقك لعبادته و دورك في هذه الحياة لتعمير الأرض
- تجنب المواقف الخطرة " الجوع و الغضب و الوحدة "، و خاصة الوحدة. فعن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه: نهى عن الوَحْدَةِ : أن يبيتَ الرجلُ وحدَه ، أو يُسافرَ وحدَه (الراوي : عبدالله بن عمر المحدث: الألباني - المصدر: السلسلة الصحيحة - الصفحة أو الرقم: ٦٠ خلاصة حكم المحدث: إسناده صحيح على شرط البخاري).

ملاحظة عن تجنب الجوع التي ذكرها أليكس علينا أن نفهم شيئا مهما عنها. هناك فرق كبير بين الجوع و الصوم، فأنت تصوم لله فصومك الذي تمتنع فيه عن الطعام و الشراب و سائر المفطرات، فإنه يهذب نفسك و يقويها و يزيد إيمانها و ارتباطها بربها. أما أن تترك الطعام هكذا بغير صوم فهذا يضر بك وقد يخرج نفسك عن السيطرة و التحكم بسبب الضعف. فالصوم لا يضر الأجسام بل ينفعها بينما الجوع الدائم يضر بها، و الصوم جوع مؤقت " بضع عشرة ساعة "، و الصوم يختلف ديناميكيا عن الجوع الدائم

و للحديث بقية دوماً بإذن الله، ولنتذكر قوله سبحانه: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) المائدة - الآية ٣٥.

أشياء أخرى تُؤخذ في الاعتبار عند الإقلاع عن الإباحية

يقول أليكس، وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: لقد أوجزت كل شئ ساعدني في الحصول على الشفاء في أول ٩٠ يوما من ترك إدمان الإباحية وممارسة العادة السرية. في واقع الأمر أنا لم أمارس العادة السرية بعد منذ أن أدت الـ ٣٠ يوما الأولى من تقنية التعرض ومنع الاستجابة. لكن في الواقع، ليس لدي حتى الآن الطريقة المثالية، وعندما أعرف سوف أعلمك بها، ولكن الآن أنا لدي قليل من الوسائل الأخرى التي وجدتها مفيدة.

فهو لم يصل لأن منبع الهدي الإسلامي ليس عنده، ولكن بإذن الله مع الإستعانة بالله و الإستقامة و حينما تبدأ شجرة الإيمان تنبت في قلبك و تقترب من ربك ستقدم محبة الله على أي شيء، تلك هي الطريقة المثلى اصبر و لا تيأس و أكمل الطريق، والله هو القائل) : **وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ** (العنكبوت - الآية ٦٩ .

ثم يعرض علينا أليكس وسائل أخرى مهمة جدا لمساعدتك في العلاج غير تقنية التعرض و منع الإستجابة. فبالإضافة إلى مجموعات الدعم الخارجي و كتابة المذكرات الشخصية و استخدام برامج الرقابة والفلتر للأنترنت، و التي تم تناولها في مقالات الخطوات السبع للشفاء من الإباحية تأتي هذه النصائح:

• **ثقّف نفسك** : اقرأ بقدر ما تستطيع عن كيفية وقف إدمان الإباحية. وهذا هو ما فعلته وواصل القيام بذلك. فإنه ليس فقط سيساعدك على التوقف عن مشاهدة الإباحية، ولكنها سوف تساعدك في بقية حياتك.

• **عمل مدونة خاصة بك** : افتتح مدونة خاصة بك ، سيجبرك هذا على استيعاب حقا كل ما قرأت و اشرح ذلك للآخرين. فأفضل طريقة لتعلم شيء ما، هو تعليمه لشخص آخر. علاوة على ذلك ليس فقط لتقوم بمساعدة نفسك، و لكن لتساعد الآخرين أيضا، و لجعل العالم مكانا أفضل. حاول أن تفعل ذلك من خلال واحد من المواقع المجانية مثل blogger مثلا أو. wordpress

• **الحياة الإيمانية** : انخرط في حياتك الإيمانية و عليك أن تفسح المجال لذلك.

• **تدوين الأفكار:** كانت اليوميات واحدة من الأدوات الأكثر فائدة بالنسبة لي. هناك شيء قوي حول تدوين أفكارك على الورق.

• **تذكر أن التقدم هو المطلوب وليس الكمال:** لا تحاول أن تفعل ذلك تماما و لا تحاول أن تكون مثاليا دفعة واحدة. سوف تخطئ، ونحن جميعا كذلك . طالما كنت مستمرا في العمل على إصلاح نفسك، سوف تكون على نحو أفضل. استغرق الأمر وقت معين في إيمانك، فلا تتوقع إصلاح كل شيء في غضون يوم واحد. فسوف يستغرق ذلك بعض الوقت. كن صبورا مع نفسك، و حافظ على الاستمرار و الابتعاد عن الإباحية، و حياتك سوف تستمر في التحسن.

• **تعلم من الأخطاء:** تعلم من أخطائك عند ارتكابها، وبمرور الوقت سوف تصبح شخصا جديدا . اذا واصلت العمل في ذلك، لا توجد وسيلة أخرى؛ سوف تصبح شخصا جديدا حقا!

• **تقدير الذات:** قل لنفسك: أشكرك على تحملك، و شكرا لك لمحاولتك تغيير نفسك، و أشكرك على الاستمرار في البحث عن حلول. عن طريق إجراء تغييرات في نفسك لأنك ترغب بجعل هذا العالم مكانا أفضل من ذلك بكثير!

و تذكر أن تقوم بإطعام نفسك الخيرة دوماً و شجعها و ادعها و غذي قلبك بالإيمان و الطاعات فالإيمان يزيد بالطاعة و يقل بالمعصية، فداوم على الطاعة و فعل الخير ستجد نفسك تقاوم الشر و الإباحية و لا تضعف أو تكسل عن هذا فتجد نفسك فريسة لنفسك الأمانة و الهوى و الوسوس، حماك الله أخي و رعاك و قواك اللهم آمين . والله سبحانه هو القائل) : **أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ** (آل عمران - الآية ١٤٢).

سؤال و جواب

نعم هناك بعض الحرج من الحديث عن تلك المشكلة !

أرسل إلينا أحد أصدقائنا رسالة يقول فيها:

السلام عليكم نعم هناك بعض الحرج من الحديث عن تلك المشكلة و لكن كيف لي أن أضمن إن كنت ضمن منتدك أن أبتعد عن هذا التصرف؟

و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته
أخي بارك الله فيك و وفقني الله و إياك إلى الهدى
الشافى هو الله و هو الذي بيده قلوب العباد لذا نحن نلجأ إليه في كل حوائجنا ليقضيها لنا
و لكن نحن نأخذ بالأسباب و نبذل من جهدنا حتى نصل إلى رضاه و حتى يوفقنا فلا بد
لنا أن نتحرك تجاهه حتى يقبل علينا جل و علا

قال تعالى (: إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

و قال تعالى في الحديث القدسي " إذا تقرب العبد إليّ شبراً تقربت إليه ذراعاً، وإذا
تقرب إليّ ذراعاً تقربت منه باعاً، وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة " رواه البخاري

الله أكبر سبحانه جواد كريم رحيم فقط أقبل عليه و لو بخطوات ستجد خيرا كبيرا و فتحا
عظيما فقط تحرك و اتخذ القرار و ابدأ
فمن الأسباب التي علينا بذلها معرفة طبيعة مرضنا و أعراضه و تأثيراته و كيف أتعامل
معه للخروج من دائرة إدمانه التي كما تعلم مدمرة.
ومنها الاستعانة بمن يعاني من نفس معاناتك حتى نتأزر فيقص كل مشكلته و ما يمنعه
من الإقلاع عنها و ما حققه و ما لم يستطع تحقيقه.
فتجد هذا و ذاك يحكي كل ما قطعه في طريقه للشفاء فتتشجع و تتقوى و تشعر أنك قوي
بإخوانك أما أن تعيش وحيدا في ذلك النفق المغلق فهذا ما يريده الشيطان أن يحاصرك
في ذلك النفق المظلم الكئيب حتى لا ترى النور.

نحن نريد من المشاركة كما ذكرت لك أن كل منا يعين الآخر يحفزه على الترك أنت اليوم ضعيف غيرك اليوم قوي أنت اليوم قوي غيرك اليوم ضعيف و الضعيف يتقوى بالله ثم بأصدقائه الذين يشاركونه نفس الهدف نفس الأمل نفس الرجاء في الشفاء. سائرين سويا إلى الله حتى يرضى عنا فيعيننا على الخروج من هذا الطريق الموحد فيطهر قلوبنا و نصبح أسوياء نعيش عيشة رضية و نموت ميتة سوية شعارنا " وَقَالَ إِنِّي ذَاهِبٌ إِلَىٰ رَبِّي سَيَّهْدِينِ "

ما الذي يخيفك أدخل بإيميل جديد لا يعلمه غيرك و باسم مجهول و ناقش و حاور و اعرض مشكلتك و بإذن الله سنتستفيد طالما تريد الخير و تبغي الوصول لرضى رب العالمين.

و بالله ثم بكم نتشجع و نستمر حتى نكمل ما بدأناه.

رأينا الغرب رغم تفسخه و إباحيته أدرك بعضهم خطورة الإباحية كأفراد فصاروا هم أنفسهم ينشئوا المواقع و المنتديات و المجموعات لعلاج إدمان الإباحية فأحببنا نقل تلك التجربة - متحلين بأصول شريعتنا الغراء العظيمة الجليلة - لبلادنا.

فلماذا نحن المسلمين و العرب انغلقتنا على إدمان الإباحية و لا نستحي من الله ثم من أنفسنا و في المقابل نستحي من علاج ذلك الإدمان حتى و لو تكلمنا بحسابات و همية كمجهولين كما يفعل كثير من الغربيين عند تلقبهم العلاج؟!!

فهذا بالطبع أمر حساس و لكن كونك تدخل بحساب مجهول و من يستطيع معرفتك؟! ليس المهم الاسم المهم أنت ماذا سنتستفيد ؟ وفقنا الله و إياكم لكل خير اللهم آمين

ربي يوفقكم ساعدوني أنا أتخبط منذ سنين فماذا أفعل؟

من رسائل متابعينا

سؤال : ربي يوفقكم ساعدوني أنا أتخبط منذ سنين ، تعبت ، بسبب الأفلام الجنسية ، تركت صلاتي وحياتي و نفسي ، كل مرة أحاول و أفشل ، كل مرة الجأ لله ثم يغويني الشيطان و أعود لعادتي في ظرف قصير،حتى في رمضان ارتكبت المعاصي ، أريد الانتحار فأنا أحس بمذلتني و ضياع عزتي وكرامتي و إهانتني لديني.

السلام عليكم :

أخي في الله

قد يقع الإنسان في الذنب فيندم ويتوب ويقلع، ثم يتكرر منه الذنب فيتوب وهكذا. فيتساءل حينئذ هل لي من توبة بعد ذلك ويتكى الشيطان على هذا الضعف ليقتعه بالتخلي عن التوبة وأنه رجل غير جاد بل و يدفعه أحيانا إلى التخلص من حياته و العياذ بالله فيخسر بهذا الخسران المبين .

لكنه حين يتفكر في نفسه جادا فسيقول :

الذنب الأول مضى وتبت منه، وهذا ذنب آخر فأتوب منه، وخير لي أن أموت على توبة من أن أموت وأنا مصر على الذنب.

وفي السنة النبوية ما يؤيد هذا المعنى. ففي البخاري من حديث أبي هريرة أنه صلى الله عليه و سلم قال :

[إنَّ عبداً أصاب ذنباً ، وربما قال : أذنب ذنباً ، فقال : ربّ أذنبتُ ، وربما قال : أصبتُ ، فاعفِرْ لي ، فقال ربُّه : أَعَلِمَ عبدي أنّ له ربّاً يغفر الذنبَ ويأخذُ به ؟ غفرتُ لعبدي ، ثم مكث ما شاء الله ثم أصاب ذنباً ، أو أذنب ذنباً ، فقال : ربّ أذنبتُ - أو أصبتُ - آخر فاعفِرْه ؟ فقال : أَعَلِمَ عبدي أنّ له ربّاً يغفر الذنبَ ويأخذُ به ؟ غفرتُ لعبدي ، ثم مكث ما شاء الله ، ثم أذنب ذنباً ، وربما قال : أصاب ذنباً ، قال : قال : ربّ أذنبتُ - أو قال : أذنبتُ - آخر فاعفِرْه لي ، فقال : أَعَلِمَ عبدي أنّ له ربّاً يغفر الذنبَ ويأخذُ به ؟ غفرتُ لعبدي ، ثلاثاً ، فليعمل ما شاء]

قال الحافظ المنذري معناه والله أعلم أنه ما دام كلما أذنب ذنباً استغفر وتاب منه ولم يعد إليه بدليل قوله { ثم أصاب ذنباً آخر } فليفعل إذا كان هذا دأبه ما شاء ؛ لأنه كلما أذنب

كانت توبته واستغفاره كفارة لذنبه فلا يضره " لا أنه يذنب الذنب فيستغفر منه بلسانه من غير إقلاع ثم يعاوده فإن هذه توبة الكذابين . انتهى.

و عن عقبة بن عامر رضي الله عنه روى [: أن رجلاً قال يا رسول الله أحدنا يذنب الذنب ، قال يكتبُ عليه ، قال ثم يستغفرُ ويتوبُ ، قال يُعْفَرُ لَهُ وَيُتَابُ عَلَيْهِ ، قال ثم يعودُ فيذنبُ ، قال يكتبُ عليه ، قال ثم يستغفرُ ويتوبُ ، قال يُعْفَرُ لَهُ وَيُتَابُ عَلَيْهِ وَ لَا يَمَلُّ اللَّهُ حَتَّى تَمَلُّوا .] و الحديث قال فيه بن حجر رحمه الله حسن صحيح وله شاهد في الصحيحين.

و عن علي بن ابي طالب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم " : **خياركم كلُّ مُفْتَنٍ تَوَّابٍ**"

و الحديث صححه السيوطي في الجامع الصغير و قال عنه بن حجر له شاهد.

وقيل للحسن: ألا يستحي أحدنا من ربه يستغفر من ذنوبه ثم يعود ثم يستغفر، ثم يعود، فقال: ود الشيطان لو ظفر منكم بهذه، فلا تملوا من الاستغفار.

وقال عمر بن عبد العزيز -رحمه الله- في خطبته: "أيها الناس من ألم بذنوب فليستغفر الله وليتب، فإن عاد فليستغفر الله وليتب، فإن عاد فليستغفر الله وليتب، فإنما هي خطايا مطوقة في أعناق الرجال وإن الهلاك كل الهلاك في الإصرار عليها."

بل وهذا المعنى داخل تحت قوله تعالى " : وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ إِلَّاءَ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ " آل عمران ١٣٥
وقوله تعالى " : إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ " الأعراف ٢٠١

وقال النعمان بن بشير في قوله تعالى " : وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " البقرة ١٩٥ ، يقول: إذا أذنب أحدكم فلا يلقي بيده إلى التهلكة ولا يقولن لا توبة لي ولكن ليستغفر الله وليتب إليه فإن الله غفور رحيم.

و عن البراء وقال له رجل يا أبا عماره " : وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ . " أهو الرجل يلقي العدو فيقاتل حتى يقتل قال: لا ولكن هو الرجل يذنب الذنب فيقول: لا يغفره الله لي.

وقال سعيد بن المسيب في قوله جل و علا " : فَإِنَّهُ كَانَ لِلأَوَّابِينَ غَفُورًا " الإسراء

٢٥ قال: هو الذي يذنب ثم يتوب ثم يذنب ثم يتوب ثم يذنب ثم يتوب.

وقال عطاء بن يسار في هذه الآية: "يذنب العبد ثم يتوب فيتوب الله عليه، ثم يذنب فيتوب فيتوب الله عليه، ثم يذنب الثالثة فإن تاب تاب الله عليه توبة لا تمحى."

وعن وهب بن جرير عن أبيه قال كنت جالسا عند الحسن إذ جاءه رجل فقال: يا أبا سعيد ما تقول في العبد يذنب الذنب ثم يتوب. قال: لم يزد بتوبته من الله إلا دنوا. قال ثم عاد في ذنبه ثم تاب. قال لم يزد بتوبته إلا شرفاً عند الله... ثم ذكر حديثاً عنه ثم قرأ " إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ " الأعراف ٢٠١.

هذا حتى لا يصيبك اليأس و القنوط عند وقوعك في الذنب

فإياك إياك أن تيأس و تقنط من رحمة الله مهما فعلت فاصبر و ثابر و رابط و اتق الله و واصل حتى تصل لرضى الله و كن على ثقة أنه أرحم بك من أمك فاستعن به و اقترب منه و فر إليه و افعل الخير و سابق إلى الحسنات حتى تمحو بها السيئات كلما فعلت ذنب قم و صل ركعتين توبة لله و اسنغفر كثيرا ستجد أثر الاستغفار في قلبك لكن ابدأ و جاهد نفسك و حاول و كلما سقطت عاود الوقوف و اتخذ من سقوطك نقطة انطلاق أقوى من التي قبلها ستشعر بلذة عجيبة حينما تبذل من أجل الوصول إلى مرضاة خالقك.

و كما ذكرت لك استعن بالله أولا ثم بموقعنا

اقرأ كل المقالات التي فيه بعناية و طبق التقنية القوية التي عرضناها بالموقع تحت عنوان تقنية التعرض و منع الاستجابة ستنتفعك بإذن الله كثيرا

وننصحك بالاشتراك بالمنتدى ستجد فيه خير معين على التقوى و القرب من الله و اعرض فيه مشكلاتك و أرسل إلينا كلما احتجت لأي استفسار

أعانك الله و تاب عليك و وفقك لكل خير اللهم آمين

دائماً ما تساورني الشكوك بأنني لن أتمكن من الزواج!

من رسائل القراء الأعزاء

أرسل إلينا أحد القراء برسالة

السلام عليكم ، شكرا لك علي هذه الجهود عندي استفسار هل لي بطرحه أم لا.....
موضوعي بخصوص إدمان الإباحيه ...فأنا والعياذ بالله مدمن إباحيه و لكن بتوفيق الله
من خلال موقعكم صرت أقلل بالتدريج ...سؤالي هو دائماً ما تساورني الشكوك بأنني لن
أتمكن من الزواج و أنني..... و..... و أنني إن تزوجت فسوف أفشل فما الحل و ما العلاج
؟

و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته

جزاني و إياكم كل الخير أخي ، تفضل على الرحب و السعة بكل سرور

لماذا تساورك هذه الشكوك ؟
و ما معنى الفشل الذي تتحدث عنه ؟

و لكن على العموم تأكد أخي أن أي مضاعفات أصبت بها جراء إدمان الإباحية سواء
كانت ضعف أو أو سوف تختفي تماما بمجرد إقلاك عنها لفترة و كلما ابتعدت
كلما اختفت تماما و في فترة وجيزة بإذن الله و هذا من لطف الله و رحمته بعباده.

و أبشرك فإن إقبالك على ترك هذا الطريق لبشرى لك على أن الله يريد لك الخير و يريد
أن يصطفيك بالتوبة لكنك يجب أن تدرك أن نفسك و الشيطان لن يتركاك بسهولة في
باديء الأمر فيبدأ الشيطان بالوسوسة بأمور ليست لها في الواقع حقيقة.

لا تلتفت امض و لا تلتفت ها أنت رأيت النور تنسمت ريح التوبة بدأت تنهض من جديد

امض و سارع الخطى "ففرؤا إلى الله"

و اعلم أخي أن الغزال لو لم يلتفت وراءه ما أكله السبع

كلما أصابتك الوسواس هذه استغفر كثيرا صل على النبي صلى الله عليه و سلم كثيرا و
حدد مثلا لنفسك رقما كبيرا في كل مرة تأتيك فيها هذه الوسواس أو غيرها.

افعل هذا

و لازم الذكر و الصلوات و اقطع كل سبيل يذكرك بالماضي الموحش الكئيب

حينها لن تأتيك الوسوس أبدا و أوصيك في كل مرة ترتكب فيها الذنب أن تصلي ركعتين توبة لله

فقد ورد فيها حديث صحيح رواه الترمذي وأبو داود وأحمد في "المسند" وغيرهم. فعن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما من عبد يذنب ذنبا فيحسن الطهور ثم يقوم فيصلّي ركعتين ثم يستغفر الله إلا غفر له، ثم قرأ هذه الآية: وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ [آل عمران: ١٣٥].

و تأكد أن الشيطان سيستسلم لأنه يوسوس لك على أمل العودة فإن قطعت آماله سييأس حينها تكون قد عبرت الجسر إلى ضفة النجاة .

و أهلا بك صديق عزيزا بموقعنا بوركت و حفظك الله.

فما كان منى إلا الاستعانة بالله و البحث عن حل لمشكلتي

رسالة من صديق حفظه الله و ثبته و أعانه و إيانا بارك الله فيه

السلام عليكم أول شي نشكركم على جهودكم التوعوية التي تساهم دائما بتوعية الشباب المنغمس في هذه الآفات القبيحة التي لأشي منها سوي تضليل و تدمير الفطرة السليمة التي وهبها لنا الله عز وجل و إنهاك الجسد والعقل والتفكير لدرجة الجنون و أنا و الحمد لله و أعوذ بالله من كلمة أنا كنت أتابع منشوراتكم والتي و ضعنتي على طريق التفكير من أجل الخلاص مما أنا فيه من هول الإباحية و إدمانها،

و التي ترسخت في ذهني منذ نعومة أظفري في سن الثانية عشر و التي عانيت منها و أدمنتها حتى سني الحالي و أنا في ربيعي السابع والعشرين فما كان منى إلا الاستعانة بالله و البحث عن حل لمشكلتي ومتابعة الصفحات و المعلومات حتي قررت أن الحل الوحيد هو بالعزم و الصبر والاتكال علي الله و أنا اليوم في اليوم العاشر و مازلت صابر رغم الرغبة الشديدة التي تساورني وتدعوني للمشاهدة والممارسة و أيضا أشكركم مرة اخرى لأنكم فعلا موقع ممتاز و تساعدون في التوعية و الإرشاد ونتمنا لكم دوام النجاح والصحة و سلمت أيديكم و بارك الله فيكم وشي أخير عندي موضوع طويل بخصوص الإباحية والعادة السرية وبعض الأدعية التي أتمني أن تشاركوا بيها و إن شاء الله نحاول نرسل الموضوع ليكم في أقرب وقت و أكرر شكري وبارك الله فيكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

=====

و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته

بارك الله فيكم أخي و جزاني و إياكم كل الخير

حقيقة أسعدتني تلك الكلمات الرقيقة الجميلة

و ربنا يحفظك من كل سوء و يثبتك و يجعلك دوما على طريق الخير و يجعل لك أنيسا في قلبك يغنيك عن ما يغضب الله

شيء جميل حقا أن نرى و نسمع عن تلك النماذج أمثالكم و ننتظر منكم المزيد و أتمنى

لو أرسلت إلينا ما تدخره لديك
جزاكم الله خيرا

و أسالك أن تكثر من الحمد على نعمة الهداية فبه تزيد النعمة و تدوم و سؤال الله الثبات
يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك و المحافظة على اذكار الصباح و المساء

و فقكم الله الى ما يحب و يرضى و لا تحرمننا دوما من هذه الأخبار الجميلة

و كذلك مشاركاتك على موقعنا.

حببت انشارك معاكم ونحكي قصتي لأخوتي يمكن يستفيدوا

رسالة من أحد متابعينا
حقيقي رسالة جميلة و روعة حفظه الله

أرسل إلينا يقول:

"السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..حببت انشارك معاكم ونحكي قصتي لأخوتي يمكن يستفيدوا من اللي صار لي وان شاء الله ربي يهديننا ويثبتنا علي طريق الحق باختصار أنا عمري ٢٣ سنة مع إني شخص مصلي وقاريء للقرآن لكن كان عندي خطأ نمارس فيه و هو المواقع الإباحية والعادة السرية ..و مهما حاولت إنه نبطل هالعادة ما قدرتش وبديت نبحت عن الحكم الشرعي للعادة و شنو جزاء اللي يمارس فيها و شنو العواقب منها و ما نوع العذاب اللي حيناله مرتكبها لكن للأسف هذا كله لم يأت بنتيجة ..

و في يوم من الأيام سمعت لشيخ يتكلم عن الله و يتحدث عن صفات الله عز وجل وعن رحمته بعباده وكيف أن الله أرحم وأحن للعبد من أمه ويسامح العبد عن أخطائه ...كل هذه الصفات أثرت فيا بصراحة وبديت نستحي إنه نمارس هالعادة و ربي يراقب فيا و الله بديت حتى نتحشم إنه نشتهي الزنا في قلبي و بعدت عن كل ماهو مشبوه و محرم حتى الأغاني تركتهم و الحمد لله الحمد لله الحمد لله ..

ياااارب ثبتنا علي دينك و علي الحق واهدنا سبل الخير والحق.

..وأخر شي نوصي الشباب اللي يعانون من الحالة هادي إنهم يتصدقوا ويكثرُوا من فعل الخير وعلينهم بالصوم لأنه يعود النفس على الصبر .. وشكرا ليك يا أدمن و ربي يوفقك ويسدد خطاك و السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته
أخي و حبيبي جزاك الله خيرا
اللهم بارك فيك و رزقنا الله و إياكم الثبات على الهدى
و حفظك الله حقيقة لا أستطيع أن اخفي فرحتي بتلك الكلمات اللطيفة التي تهز القلب فما
أجمل أن نتكلم عن الله و عن صفاته و عن الخوف منه و مراقبته و الحياء منه
حقيقي معاني روعة و إحساس جميل أن نعرف الله بصفاته و أسماءه فنحبه فإذا أحببناه
هان كل شيء علينا في سبيل الوصول لمرضاته و كل من عرف الله احبه و لما لا و هو
صاحب كل صفة جميلة و اسم جميل سبحانه ليس كمثل شيء
و أشكرك أنك لم تحرمننا من عرض تجربتك في الإقلاع عن الإباحية لتكون لمن خلفك

مصباحا ينير لهم الطريق و يبعث لهم الأمل يحثهم على السير أن لا يياس و لا تراجع و أن الطريق ممهد لكن يحتاج لبعض الجهد و يهون بالاستعانة بالله و بما شرعه الله من أسباب كالصوم فالصوم فعلا يعلم الصبر و يسمو بالانسان و له لذة و فرحة عند الفطر يعلمها كل من صام لله ثبتك الله و حفظك و رجاء لا تحرمننا من تعليقاتكم و توجيهاتكم و مقترحاتكم نعتز بك صديقا عزيزا على موقعنا.

أقلعت عن مشاهدة القنوات الإباحية لكن ما زلت أشاهد بعض المقاطع من حين لآخر ماذا أفعل؟

السلام عليكم، وردت رسالة من أحد متابعينا الأعرء على الموقع

الرسالة يقول فيها : حقيقة كنت من المتابعين للقنوات الإباحية لفترة من الزمن ثم ابتعدت عنها بدون علاج نفسي ، و الله يعلم مخافة عقاب الله ، لكن من فترة لأخرى أبحث عن مقطع بالجووال سواء بتويتير و خلافه لكن المخجل أن ابني 13سنة اكتشفت بالصدفة أنه يشاهد مقاطع عن طريق الانستاجرام فما الحل لي ولهذا المراهق علما بأني أبلغ من العمر ٤١ سنة؟؟

و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته

مرحبا بك أخي الحبيب حفظك الله و ولدك و أولاد المسلمين من كل سوء و فتنة ، و هدانا و إياكم إلى الطريق المستقيم.

و الحمد لله أن أقلعت عن مشاهدة تلك القنوات القبيحة فله الفضل و المنة ، و سعدت كثيرا حقيقة لقولك أن الذي دفعك لترك متابعتها خشيتك من الله ، قال تعالى " : إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ " الملك ١٢ .

فأسأل الله أن أكون و أنت منهم اللهم آمين.

لكن هناك مشكلة كبيرة جدا وقعت فيها أخي الحبيب ألا و هي ذهابك بين الحين و الحين للبحث عن مقاطع إباحية بتويتير و غيره ، فأنت لم تزل مدمنا للإباحية و إن كنت في مستوى أقل بالطبع لكن لازلت مدمنا عليها هذه هي الحقيقة للأسف إن مستويات الإباحية سبعة مستويات

فإذا كنت مبتلى برؤية المشاهد السيئة فلا تفكر فيما إذا كنت مدمنا على الإباحية أم لا (لأنك مدمن)، و لكن فكر في أي مستوى من مستويات الإدمان أنت ؟

لترى في أي مستوى انت من الإدمان تابع التفصيل التالي:

- ١- التعرض بمعدل مرة أو مرتين في السنة.
- ٢- بداية استخدام المواد الإباحية فأحيانا يتم النظر إلى الصور الإباحية مع زيادة الاهتمام
- ٣- علامات المتاعب تبدأ في الظهور حيث يقوم الشخص بالنظر إلى المواد الإباحية مرة واحدة في الشهر، وعادة ما يحاول أن يتجنبها ، ولكن في بعض الأحيان تكون الرغبة قوية بحيث لا يمكن السيطرة على نفسه ، و يستسلم الشخص في النهاية.
- ٤- يبدأ الشخص بملاحظة زيادة التخييلات الجنسية، ومحاولات للسيطرة عليها، مما يؤدي إلى أعراض انسحاب أقوى عند الإقلاع.
- 5- المواد الإباحية تؤثر يوما بعد يوم في الشخص و في حياته حتى أنه يقضي جزءا كبيرا من اليوم في التفكير في المواد الإباحية.
- ٦- المواد الإباحية تسيطر أكثر يوما بعد يوم في حياة الشخص بسبب تراخيه، مما يؤثر على العمل و الدراسة، والعلاقات الشخصية.
- ٧- المواد الإباحية و مشاهدتها يستهلك معظم وقت الشخص، و وصل لمرحلة يظن أنه لا يستطيع السيطرة فيها على نفسه.

تلك هي مستويات إدمان الإباحية

لقد اطلعت على المستويات السبعة لإدمان الإباحية.

هل أوقفك شيء و أنت تقرأ ؟؟؟!!!

هل توقفت عند المستوى الأول، و لاحظت شيئا سأكبره عليك :المستوى الأول لإدمان الإباحية هو التعرض بمعدل مرة أو مرتين في السنة للمواد الإباحية.

هل تعتقد أن عبارة “مرة أو مرتين” فقط تعني أن ذلك لا يؤثر عليك و لا يضعك على طريق الإدمان ؟

إنه شيء يدعوك للتوقف حقا، فحينما يشاهد المرء مشاهد إباحية مثلا مرة أو مرتين و في السنة و لابس في الشهر، فإنه يعتقد أنه ذلك لا يؤثر على حياته العادية، إنما في الحقيقة هو يؤثر، وهو بذلك يكون مدمنا في المستوى الأول.

لهذا قال المؤلف الذي طرح هذه المستويات للإدمان: لا تفكر فيما إذا كنت مدمنا على الإباحية أم لا، و لكن فكر فيما إذا كنت مدمنا كثيرا أو قليلا؟

هذه الوقفة تلفت نظرنا إلى شيء خطير جد خطير و هو ما يعتبره عدد من الناس- من غير الملزمين دينياً والمتأثرين بصحبة السوء- يعتبره شيئا عاديا أن يشاهد مشهدا هابطاً، ولا يعتبره نوع من الإدمان لم يؤثر على حياته و نفسه و شخصيته.

إن كنت تفكر كذلك، فأنت على الطريق إلى الهاوية لأن كل مدمن يظن نفسه بطلاً محصناً في البداية.

و من هنا عليك أن تنتبه فإن كنت في بداية الطريق فهذا تنبيه لك بخطورة و ظلمة هذا الطريق فارجع و تب و حذار ان تكمل فيصعب عليك الرجوع و ربما رجعت و لكن تكون الخسارة كبيرة.

و إن كنت قد وصلت إلى أعلى مستويات الإدمان فلا تيأس فإله يقبل التوبة من عباده بمشيئته ورحمته التي وسعت كل شيء، فجاهد نفسك و اصبر و اعمل الصالحات حتى يظهر ذلك القلب و تقوى عزيمته على الترك النهائي، و أصلح ما أفسدته هذه المشاهدات السيئة و احمل اليقين في قلبك أن الله سيعينك و ازرع شجرة الأمل في قلبك حتى ترى النور من جديد فأمتك تحتاج إليك، و زوجتك و أولادك يحتاجون إليك، فأنت عونهم بعد الله في هذه الدنيا.

و انصحك أن تكمل المقال على الرابط التالي [مستويات إدمان الإباحية السبعة وكبح الجماع باكراً](#)

فابختصار أخي بارك الله فيك أنت انتقلت من مستوى إلى مستوى أقل منه فقط و لكنك ما زلت تعد مدمنا فعليك أن تستعين بالله و تتوب ثم تفرغ من وقتك و لو القليل للإطلاع على ما نشرناه و ما سننشره بموقعنا فهو يحوي ما يزيد عن ٥٠ مقالة متخصصة - حتى الان - في علاج هذا الإدمان و اقرأها بتأني و فهم و اقترح عليك تطبيق ما جاء فيها من نصائح و خاصة مقال ["هل تعرف كيف توقف إدمان الإباحية"](#) و مجموعة مقالات ["الخطوات السبعة للشفاء"](#) بكل اهتمام و الله المعين و الشافي.

و كما رأيت أنت الآن حزين و قلق على ولدك لأنك اكتشفت أنه يشاهد مقاطع إباحية على الانستاجرام فاجعل تقوى الله و خوفك منه ثم حزنك و قلقك هذا على فلذة كبدك

يدفعك إلى ترك هذا الذنب و قطع كل طريق يوصل إليه و فوراً فهل يصلح ان ينجي
الغريق غريقاً!!!!

أما بالنسبة لكيفية التعامل مع مشكلة ولديك فعليك بمراجعة هذا المقال ماذا أفعل لو علمت
أن ابني يشاهد مواداً إباحية؟

ثقوا و تأكدوا بأن الكثير يتابعكم

أرسل إلينا أحد الأخوة رسالة يقول فيها جزاه الله خيراً

السلام عليكم ورحمة الله ، جزاكم الله خير الجزاء على ما تقومون به من توعية الناس و
إرشادهم إلى الخير وتحفيزهم لترك الشر قال رسول الله صل الله عليه وسلم " : **الدال
على الخير كفاعله** " ، فأنتم مشكورين على جهودكم ؛ وإن قل عندكم
عدد التعليقات إلا أنه ثقوا و تأكدوا بأن الكثير يتابعكم ، عن نفسي تابعتكم بالأمس و
أعجبتني كثيراً ، الحمد لله أنا في طريقي للخلاص من هذه العادة السيئة و من هذه المواقع
النتنة التي لا فائدة منها و إنما هي شهوة للحظات وتنتهي ويبدأ معها الندم والحسرة ..
ختاماً عذراً على الاطالة و جزاكم الله خير الجزاء

جزانا و اياكم أخي كل الخير على هذه الكلمات الطيبات
و نشكركم على دعمكم لنا و نسعد كثيراً بمثل هذه الرسائل التي تحتنا على الاستمرار
بارك الله فيك
و اللهم ارزقك العون على ترك كل ما لا يرضي الله و ثق بأن هذا سيكون قريباً بإذن الله
طالما تتأبر و تجاهد

{وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا} [العنكبوت: ٦٩].

فالله معك ، ثبتك الله على الخير و حفظك من كل سوء و جعلك دزماً عوناً لنا على
الخير.

وأنا حقيقة لا زلت أتمنى أن يشارك المتابعين في نشر الفكرة و دعمها و التقدم بأنفسهم
للخروج من دائرة الإدمان و هذا لن يكون إلا عن طريق المشاركة و عرض المشكلات
ليعين كل ممن يعاني الآخر في حلها.

فالله وحده ولي ذلك و القادر عليه

جزاكم الله خيراً