

# سبيل التعافي من إدمان الإباحية

( برنامج متكامل )

د محمد عبد الجواد

## هل تعرف كيف توقف إدمان الإباحية؟

### الإجابة بسيطة لكنها ليست بالسهلة.

إنهم اليوم في الغرب- على هبوطهم وتسيبهم الأخلاقي- أصبحوا يعانون أشد المعاناة من الإباحية، وقد وصلت بهم هناك إلى حد الإدمان مما أدى إلى تدمير الأفراد والأسر و الجماعات. وبناء على ذلك تحركوا وبحثوا وحلوا هذا المرض الخبيث ، مرض إدمان المواد الإباحية، وأصبح عندهم متخصصون في علاج إدمان الإباحية.

و لقد قمت بفضل الله و منه عليّ بترجمة ما ينفعنا في الشقين العملي و العلمي من هذه العلوم إلى اللغة العربية، و أصلّت له في كل مرة بالتوجيهات الحكيمة المنيرة لإسلامنا العظيم، لينتفع به إخواني في دين الله ممن ابتلوا بهذا البلاء، ومساهمة مني في مساعدتهم على التعافي من هذا المرض ، و سنتوالى بإذن الله وعونه المقالات المطروحة لعلاج هذه المشكلة الخطيرة و المدمرة، مع توفير مساحة للنقاش بالمنتدى ، و عبر التعليقات على المقالات، و كذلك بالتواصل المباشر عبر الرسائل من خلال الموقع ، و أيضا من خلال توفير الأسئلة والأجوبة في المجالات الإيمانية و تنمية الذات البشرية ذات العلاقة إن شاء الله.

أقدم لكم - في البداية - تجربة لأحد المتخصصين في علاج إدمان الإباحية و هو شاب أمريكي يدعى أليكس و كان هو نفسه يعاني من إدمان المواد الإباحية و كافح حتى شفي من هذا المرض خلال عامين منذ عام ٢٠٠٨ و حتى عام ٢٠١٠.

### الإباحية ليست فقط عادة سيئة!

يقول أليكس: كنت قادرا على الإقلاع عن مشاهدة الإباحية لأكثر من ٩٩% من وقتي، كما أنني لم أمارس العادة السرية منذ عام ٢٠٠٩، ثم اخترت زوجتي كمصدر وحيد لخبرتي فيما يخص العلاقة الحميمة ، و أعتقد أن التقنيات التي استخدمتها لوقف إدمان الإباحية من الممكن أن تستخدم لكي تصنع تغييرا نهائيا في كل مناحي حياتنا. إن إدمان الإباحية ليست فقط عادة سيئة بل هي مدمرة.

إنها دائرة للوسواس القهري (انظر شكل رقم ١ أدناه) و التي لم أكن قادرا على التخلص منها. و عادة تبدأ هذه الدائرة مع الأفكار الجنسية الغير مرغوبة و التي طالما حاولت تجنبها.



إن محاولة عدم التفكير في شيء لم تكن سهلة بالنسبة إلي للأسف ، ففي النهاية كنت أصل للنقطة و التي عندها تتكاثر علي الأفكار و التي لا أستطيع وقف ضغطها علي لفترة طويلة، فأعود إلي الطريق الوحيد الذي أعرفه لجعل هذه الشهوة تذهب مؤقتاً، و هو مشاهدة الإباحية و ممارسة العادة السرية.

بعد ذلك أعود ببطء لشعوري و أدرك ما الذي حدث. ثم أشعر بالذنب و الخطيئة و لكوني ضعيف فلقد استسلمت ، ثم أقسم ألا أفعل ذلك مرة أخرى.

وللأسف مع مرور الوقت أجد تلك الأفكار تعود مرة أخرى لي، و لأنني لم أكن أعرف كيف أتعامل معها بطريقة صحية فالدورة كانت تكرر نفسها.

بكل وضوح رأيت أن محاربة رغباتي الجنسية فقط قد جعلها تعود سريعة و بقوة فألجأ أكثر إلي مشاهدة الإباحية و ممارسة العادة السرية لكي تساعدني في تخفيف مؤقت لهذه الأفكار و الرغبات.

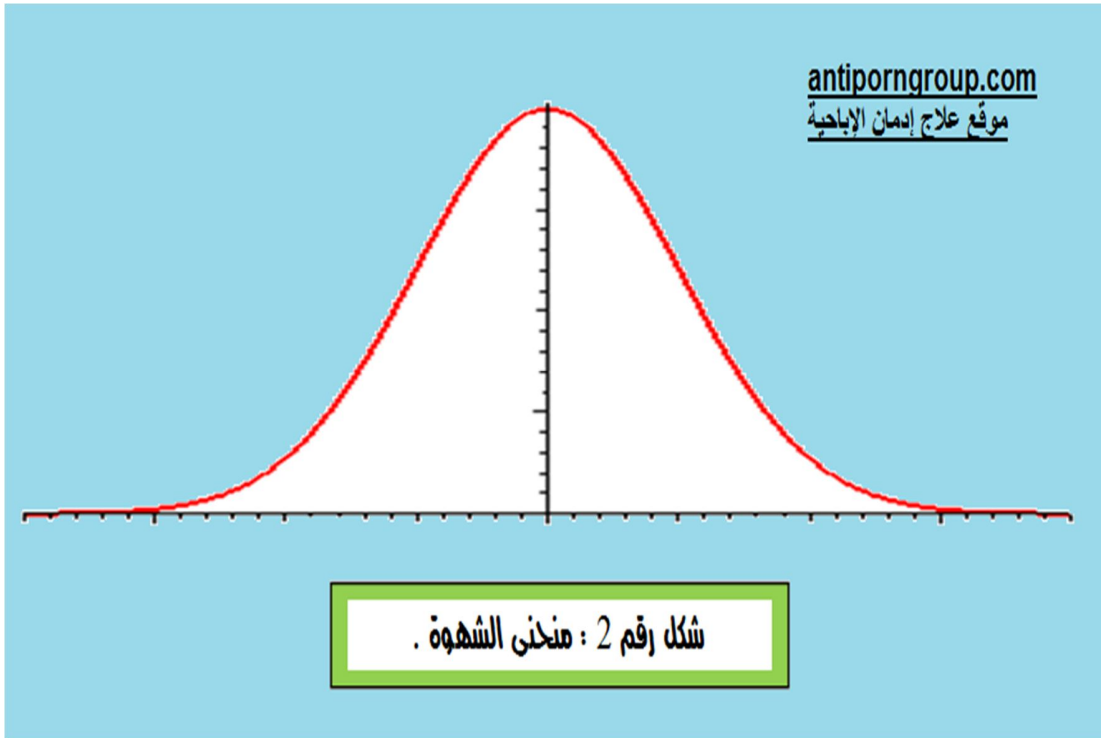
حقيقة هذه الدورة للوسواس القهري جعلتني لا أستطيع السيطرة على نفسي فكنت أقضي معظم يومي في مشاهدة هذه المشاهد، ومخي قد استخدم تلك المشاهد المنتظمة لهذه الصور لكي يحدث إشباعاً مؤقتاً لرغباتي و يسمح لي بالعودة إلى وضعي الطبيعي.

بعبارة أخرى كنت قد وجدت أنه كلما تغذيت أكثر على هذه المشاهد كلما قويت رغبتني لمشاهدة المزيد، وغرقت في دوامة مؤسفة انهرت فيها تماماً في النهاية.

لا توجد شهوة تدوم للأبد.

العنصر الثاني الذي تعلمته هو فهمي أن المشاعر البشرية و منها الشهوات لا تدوم للأبد.

حقيقة أي دفعة فسيولوجية شكلها يشبه منحنى جرسى (شكل رقم ٢).



في البداية تبدأ الشهوات و الرغبات الشديدة ببطء ثم تنمو باطراد حتى تصبح بالفعل مكثفة و قوية، وفي مكان ما على هذا الطريق معظم المدمنين يستسلموا لشهواتهم لكي تدمرهم وتلتهمهم، و نتيجة لهذا يخضعوا لفكرة أنه لا يمكن وقف هذا الرغبات الملحة و التي ستكون قوية فليس أمامهم خيار سوى الاستسلام.

في واقع البشر لا يمكن أن تحافظ على العاطفة أو المشاعر إلى أجل غير مسمى، وأخيرا فإن أي شعور أو شغف سينخفض.

بالتالي فإن المطلوب لوقف إدمان الإباحية هو أن نتعلم كيف نتخلص من الرغبة الشديدة وأن نتعلم إتقان مهارة البقاء بعيدا عن الرغبة الشديدة لفترة كافية لتختفي.

هذا بالطبع يبدو بسيطا، ولكن العديد من المدمنين يعلمون أنه ليس من السهل عليهم القيام بذلك. وقبل أن أقوم بعرض التقنية التي ساعدتني على القيام بذلك تماما. اسمحوا لي أولا أن أريك بعض الإشارات الفسيولوجية البسيطة التي يمكن أن تستخدم لقياس مدى قوة الشهوة لدينا.

إن العلامات الفسيولوجية للشهوة القوية من المهم جدا معرفة ارتباطها بتغيرات فسيولوجية معينة، و التي تبدأ لتأخذ مكانها في الجسم البشري عند التعرض لرغبة شديدة لمشاهدة الإباحية و ممارسة العادة السرية عند المدمنين، هذه التغيرات تتضمن:

- سرعة النبض
- زيادة ضغط الدم
- اتساع حدقة العين
- سرعة التنفس

من المهم أن نعرف هذه الأعراض لأن هذه المعرفة يمكن أن توفر لنا المعلومات اللازمة لمساعدتنا في طريقنا إلى التعافي من إدمان الإباحية.

اسمحوا لي أن أشرح: يمكننا أن نتعلم معدل النبض لدينا خلال حالة طبيعية و من ثم استخدام هذه المعلومات لتتغير إذا كان النبض لدينا مرتفعا جدا.

بالتالي يمكن أن يكون النبض بمثابة وسيلة سهلة لقياس مؤشر أننا على وشك الخروج عن السيطرة. في نفس الوقت يمكننا استخدام قياس النبض ليخبرنا أننا خرجنا من منطقة الخطر حيث تبدأ الرغبة الجسدية في الانخفاض.

عنصر آخر مهم جدا، من السهل أن نلاحظه هو أنفاسنا ، فالتنفس هو الوظيفة الجسدية الغير إرادية الوحيدة و الذي يمكننا التحكم إراديا فيها.

تفكر في ذلك!

لا يمكنك السيطرة على ضغط الدم، لا يمكنك السيطرة على النبض، و لكن يمكنك التحكم في التنفس.

يمكنك أن تأخذ نفسك ببطء و بعمق ، أي أن تكون هذه " أنفاس مسيطر عليها " ، و من خلال ذلك يمكن أن يكون لها تأثير مباشر على عقلك اللاواعي. و هذا مفتاح قوي جدا لوقف إدمان الإباحية كما سيتم الشرح لاحقا.

حسناً، كيف نفعل الشهوة الضارة قبل أن نقلتها؟ دعونا ننتقل مباشرة إلى التنفيذ.

تسمى هذه التقنية "تقنية التعرض و منع الاستجابة " التي استعملتها لمساعدتي في التغلب على الرغبة الشهوانية وهي تقنية لها باع طويل ونتائج طيبة سابقاً فيما يخص علاج الإدمان وتعديل السلوك. إنها موجودة منذ وقت طويل جداً، وملايين من الناس قد استخدموها لأنها فعالة جداً.

يقول أليكس : لقد تعلمت هذه التقنية في الأصل من كتاب بعنوان "اقتلوا الشهوة"، وهو موجه لمساعدة الناس من أجل الإقلاع عن إدمان الكحول و إدمان المخدرات، و قمت بتعديلها بشكل طفيف لمساعدتي في التغلب على إدمان الاباحية.

فأهلاً بك في هذا الموقع، و تذكر دوماً أن الله خالقك العزيز الرحيم التواب يحب أن يراك تائباً يفرح برجوعك إليه فلا تتردد قم و تطهر و قف بين يديه متذللاً باكياً نادماً متوسلاً ان يخلصك من الذنوب و من الأوحال و أن يتوب عليك و أن يوفقك لأن تتخلص من تلك الأغلال.

و كن على يقين أن الله يحبك إذ جعلك مسلماً من غير أن تسأله و يحبك أن هداك إلى أن تطلب التوبة و يفرح إن عدت إليه فالحمد لله من قبل و من بعد و هو الجدير بالحب و التضحية حتى تنال رضاه و تأكد أن الأمر مهما بدا لك أنه صعب فإله سيدلك لك كل الصعاب و سيعينك إن أقبلت عليه و بذلت و نويت الخير.

و تذكر أنك بالفعل تحتاج إلى التغيير فحياتك قد دُمرت و نفسك قد تحطمت و أسرتك على شفا الهاوية فانتبهز هذه الفرصة و جرب تلك التقنية و اقرأ ما عرضناه و ما سنعرضه من مواد اقرأها بفهم و روية و طبقها عملياً و حدد هدفك الآن هدفك هو أن توقف ذلك الإدمان هذا هو هدفك ركز فيه و خصص كل يوم من وقتك للعمل على التعافي من هذا الإدمان و احذر كل قاطع لك عن هذا الطريق أنت الآن على الطريق لا تلتفت و لا ترجع و إن عدت فارجع و بسرعة حتى لا تضيع الطريق فربما لا تاتيك الفرصة مرة أخرى فانتبهزها و ثابر و اصبر و تحمل فالأمر يحتاج إلى تضحية لأنه يعني نجاتك في الدنيا و الآخرة.

فرسالتنا أخي الحبيب هي الدعوة إلى العفة و نشر الفضيلة و محاربة الإباحية و مساعدة مدمنيها على التعافي من هذا المرض.

و رؤيتنا أن نجعل هذا الموقع منبراً للمساهمة بشكل جدي و حقيقي في علاج مدمني الإباحية و أن تصل فكرته إلى قطاع كبير من الناس

و هدفنا المساهمة في علاج و تعافي عدد كبير من مدمني الإباحية و ذلك بتقديم النصيحة و الدعم و المشورة لكل من يعاني من إدمان الإباحية إن شاء الله، و بكشف زيف الإباحية و خداعها و أسرارها القذرة و توضيح مخاطرها على الدماغ و الأسرة و المجتمع.

فاللهم تب علينا و ارحمنا و خذ بنواصينا إليك أخذ العزيز عليك.

(وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ)

آل عمران – الآية ١٤٧

فما رأيك لو توجهت الآن إلى التعرف على تقنية التعرض و منع الاستجابة ، فتعلمها ثم ابدأ في التنفيذ ، ثم تابع قراءة المقالات عبر التصنيفات المختلفة بالموقع.

وفقك الله و أعانك.

أخوكم د محمد عبد الجواد

أحبكم في الله ♥

الحمد لله وكفى ، و صلاة و سلاما على عبده المصطفى

أخي العزيز مرحبا بك

- هل تكافح من أجل السيطرة على شهوتك التي أوردتك المهالك ؟
- هل وجدت نفسك تتساءل لماذا أنا أفعل هذا الأمر مرات و مرات و لا أستطيع ان أضع نهاية للجحيم الذي أحياه ؟
- هل دوما تضطر إلى التخفي حتى لا يكتشف أمرك أحد ؟
- هل تخاف من أن أحدا قد يعلم أسرارك التي تشعر بالعار تجاهها ؟
- تتساءل هل هناك من طريق لكي أعيش حياتي بطريقة أفضل من تلك المهينة التي أحيها ؟

نحن هنا سنكافح سويا كمقاتلين مستعنيين بالله مولانا حتى نساعد أنفسنا و غيرنا على الخروج من هذا النفق المظلم و العيش بعزة و كرامة هدفنا رضا الرحمن و غايتنا جنة الفردوس في صحبة النبي صلى الله عليه و سلم

لقد قمت بفضل الله بإنشاء هذا الموقع موقع علاج إدمان الإباحية [www.antiporngroup.com](http://www.antiporngroup.com) بشكل عام و عمل تلك الدورة "دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن الإباحية" بشكل خاص لمساعدة من ابتلي بهذا البلاء على التعافي منه لأنني أكاد أجزم أن السبب الرئيسي الآن في زماننا هذا كمعوق للوصول إلى رضا الله و إلى الهداية و الراحة و الحياة الطيبة و إلى استقرار الأسرة و تماسكها و ترابطها هو الإباحية بكافة صورها عافانا الله و كل المسلمين من مضلات الفتن ما ظهر منها و ما بطن.

و أرجو منك أخي الكريم أن تكون قد فرغت من قراءة المقالات الهامة الأخرى على الموقع قبل البدء في تلك الدورة حتى تكتمل الفائدة و تكون تمهيدا قويا و عوننا لك على التعافي و بقوة بإذن الله ، هذه المقالات تدرج تحت تصنيفات عديدة تجدها في صفحة المقالات فراجعها و اقرأها و ركز عليها و ابدأ في تنفيذ ما جاء فيها حفظك الله.

و إذا رغبت في الاستفسار عن شيء فتواصل معي عبر الموقع.

و شاركنا همومك و أفراحك ، نجاحاتك و انتكاساتك حتى نشاركك الأفراح و نكون عوننا لك بعد الله عز و جل على تحقيق التعافي بإذن الله الشافي و قم بالتعليق على المقالات و دروس الدورة و ضع مشاركاتك القيمة بالمنتدى لننتفع بها و نستفيد فجزاكم الله خيرا.

مرحبا بكم في دورتنا فبعد الانتهاء منها بإذن الله ستكون قد حصلت الكثير من المعلومات من خلالها .

يرجى ملاحظة أن تثقيف نفسك مهم جدا، و لكن يجب عليك اتخاذ الكثير من الإجراءات الأخرى و التي من شأنها أن تجعلك حرا من قيد الإباحية .إذا كنت على استعداد لتغيير حياتك أو صيغ بخطوات عليك العمل على تحصيلها:



=1 اعزم على أن تقرأ هذه الدروس كاملة ، و لا تستسلم لأفكار سلبية قد تأتيك لتثنيك عن عدم إكمالها

=2 بعد قراءة كل مادة من مواد الدورة قد تجد أنه من المفيد أيضا كتابة يوميات التقدم التي أحرزتها و الخاصة بك على منتدانا.

=3 عليك بتحميل برنامج **K9** مثلا لحجب المواقع الإباحية على جهازك.

هذه الدورة "دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن الإباحية " و التي سنعرضها الآن تشتمل على ٢٣ درسا قيما شارحا فيها شرحا وافيا لجوانب تلك المشكلة و حلها حلا عمليا راجيا المولى أن يجعلها سببا في تعافي من أصيب بهذا الداء و ليصبح إنسانا حرا ناجحا و ليصبح قبل أي شيء عبدا لله و فقط.

و أحب أن ألفت نظركم إلى أن هذه الدروس هي ترجمة لمجموعة دروس لدورة أقامها شخص يدعى أليكس كان مدمنا للإباحية و تعافى من إدمانه لها و صار معالجا الآن لمدمني الإباحية في الغرب ، و أليكس بدوره قد استقاها من بعض الكتب و البرامج المتخصصة في هذا المجال عارضا تجربته الشخصية في التعافي من إدمان الإباحية فترجمتها و نقلتها إليكم بصورة سهلة واضحة مبرزاً جمال و عظمة ديننا و حكمة شريعتنا الغراء التي لا تأمر إلا بخير و لا تنهى إلا عما هو ضار يتحدث عن بعض معانيها قليل من الغربيين من أصحاب الفطر السليمة و لكنهم لا يدرون أن الإسلام قد هدانا لهذا منذ مئات السنين نسأل الله لهم الهداية إلى الإسلام دين العفة و الطهارة و الحياة الطيبة و أن يثبتني و إياكم على الدين.

فאלلهم أعنا و لاتعن علينا ، و انصرنا و لاتنصر علينا ، و اهدنا و يسر الهدى لنا

لنبدأ الآن دروس دورة التعافي

فهم إدمان الإباحية

1- المواد الكيميائية الخمسة في الدماغ و التي تعمل أثناء المعاشرة الزوجية و كيف أنها تختلف عن مشاهدة الإباحية.

2- دورة إدمان المواد الإباحية.

3- كيف يعمل الدماغ البشري ؟

4- ما هي المحفزات الخارجية التي تدفعك للوقوع في دائرة إدمان الإباحية ؟ و ماذا تفعل عند تعرضك لمثير خارجي ؟

5- كن حذرا و راقب مشاعرك حتى لا تقع في الإباحية!

## خطوات عملية لكسر دائرة الإدمان

6- ممارسات بسيطة تتحكم بها في دماغك حتى لا تقع في إدمان الإباحية

7- كيف أصنع خطة شخصية للتعافي من إدمان الإباحية؟

8- أفضل شيء يمكن أن تفعله للتعافي من إدمان الإباحية!

9- كيف تغير تقنية التعرض و منع الاستجابة دماغك للأفضل؟

10- نموذج رائع سوف يغير حياتك

تكوين رؤية جديدة

11- استراتيجية هامة تساعدك على النجاة من إدمان الإباحية

12- سبع معتقدات خاطئة حاصرتني في نفق الإباحية

13- كيف تتعامل مع المثيرات بطريقة سريعة؟

14- أتعرض لهجوم من المثيرات فكيف أواجهها؟

15- ماذا تريد من هذه الحياة؟ تمرين هام جدا

منع الانتكاسة

16- الانتكاسة و ماذا نتعلم منها؟ الجزء الأول

17- الانتكاسة و ماذا نتعلم منها؟ الجزء الثاني

18- مجموعات الإثني عشرة خطوة و كيف نستفيد منها؟

19- ماذا يدور في اجتماعات الإثني عشرة خطوة؟ (وقفات و مقترحات)

20- عش على مراد الله منك لا على مرادك أنت

21- تصفية البرمجيات قرار صعب و لكنه مهم

22- كيف تسد ذلك الشعور بالفراغ الذي بداخلك؟

23- شكرا لك على وقتك! ملخص الدورة و ما يجب عليك فعله بإيجاز

أخوكم المحب د. محمد عبدالجواد

طبيب أخصائي الأمراض الصدرية - باحث و كاتب في علاج إدمان الإباحية - من مصر-

سعدت بمروركم و أرجو ترك تعليقكم فهذا يزيدني سعادة):

---

## فهم إدمان الإباحية

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

سنتكلم بإذن الله في دروسنا الخمس الأولى من هذه الدورة حول فهم إدمان الإباحية

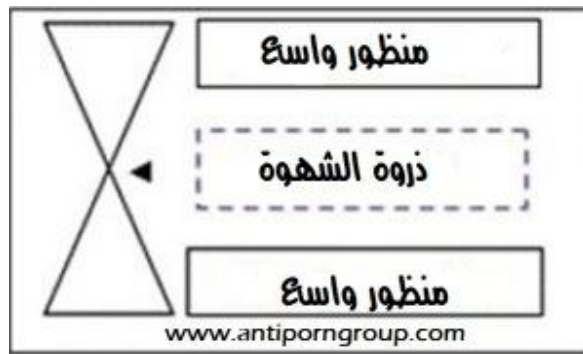
في كتاب [مخدر الألفية الجديدة و علوم المخ المتعلقة باستخدام إباحية الإنترنت ] لمؤلفه مارك كاسلمان مؤسس برنامج كانديو المعالج لمدمني الإباحية و الذي يقدم وصفا مفصلا جدا للعمليات التي تتم داخل الدماغ أثناء مشاهدة الإباحية.  
و لكي نفهم هذه العمليات قام المؤلف بشرح كيف أن المخ قد خلقه الله عز و جل لكي يعمل في علاقة زوجية صحية و ليس في علاقة وهمية خيالية خداعية مع الإباحية ، ثم قام بمقارنة نشاط الدماغ أثناء تلك العلاقة الزوجية الصحية و نشاط الدماغ أثناء مشاهدة المواد الإباحية.

المؤلف وصف كلتا العمليتين بـ "النزول في القمع" ، الجزء العلوي من القمع يمثل لنا الحالة الطبيعية للعقل ، حيث إننا موجودون تماما و ندرك ما يدور حولنا.

و بمجرد أن نبدأ بالإنخراط في النشاط الزوجي يبدأ لدينا تناقص تدريجي لإدراك ما حولنا ، حتى يتم الوصول إلى الذروة الجنسية. بعد ذلك نبدأ في العودة ببطء إلى موقعنا الطبيعي ، حيث نحظى ساعتها بنظرة أوسع للعالم و بإدراك ما يدور حولنا.  
يقدم المؤلف أيضا وصفا تفصيليا للمواد الكيميائية الداخلية التي يتم إطلاقها أثناء هذه العملية. المقتطفات التالية من كتاب مخدر الألفية الجديدة تفسر هذه العملية.

#### العملية الشبيهة بالقمع و التي تحدث في الزواج الصحي

في العلاقة الزوجية الصحية، الألفة الزوجية بين الزوجين تخلق تغييرات جسدية قوية، و عاطفية، و كيميائية حيث تتم عملية شبيهة بالقمع ( انظر الشكل التالي).



ففي الجزء العلوي من القمع يتمتع الزوجان بمنظور واسع عن العالم المحيط بهما ، ثم عندما تبدأ الحميمية الجسدية ، فإن أدمغتهم تبدأ في التركيز حتى تصل إلى ذروتها و هي الأكثر ضيقا و الأكثر

تركيزا ليركز الدماغ عمله في هذا الحدث و لكي يقوم بهذا يجب على الدماغ أن يركز و بشكل ضيق اهتمامه و أن يحجب كل الانحرافات الأخرى التي قد تصرفه عن التركيز مثل (العمل، الأطفال، دفع الفواتير، ..... الخ من الأمور الحياتية اليومية)

### إفراز المواد الكيميائية الطبيعية

وللمساعدة في هذه العملية ، يبدأ الدماغ في إطلاق سيلا من المواد الكيميائية ( المُنْتَجَة في داخل الجسم ) . وتشمل هذه المواد الكيميائية الطبيعية ما يلي:

#### =1الدوبامين:

ارتفاع مستويات الدوبامين في الدماغ ينتج عنه تركيز الاهتمام للغاية. هذه المادة الكيميائية هي السبب في جعل كل من الزوجين يركزان بشكل مكثف على الآخر مع إقصاء كل شيء من حولهم. و يرتبط إفراز الدوبامين بالشهوة و هو أيضا المتسبب في التعود على ذلك كالإدمان ، مما يفسر لنا هذا الانجذاب الصحي و تعود كل من الزوجين على الآخر.

يقول جار الله في كتابه الزواج : " فسبحان الله الذي جعل الزواج حرثا للنسل، و سكنا للنفس، و متاعا للحياة، وطمأنينة للقلب، وإحصانا للجوارح. كما أنه نعمة و راحة، و سنة و ستر ، و ميثاق غليظ و واجب اجتماعي و سكن نفساني وسبيل مودة و رحمة بين الرجال و النساء ، يزول به أعظم اضطراب فطري في القلب و العقل، و لا ترتاح النفس و لا تطمئن بدونه ؛ كما أنه عبادة يستكمل الإنسان بها نصف دينه، و يلقي ربه بها على أحسن حال من الطهر و النقاء. و من امتنان الله تعالى على الإنسان بهذه النعمة ما ورد في قوله تعالى " : وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " [ الروم: ٢١ ]

#### =2النورأدرينالين:

هذه المادة الكيميائية التي تولد البهجة و تزيد الطاقة من خلال إعطاء الجسم جرعة من الأدرينالين الطبيعي.و النورأدرينالين يقف وراء زيادة سعة الذاكرة و مهما كان المحفز ففي وجود هذه المادة الكيميائية فإنه و بسبب تلك المادة يُطبع هذا المحفز في الدماغ و هذا يساعد على تفسير كيف أنه يمكن لزوجين متحابين أن يتذكرا أدق تفاصيل علاقتهما الزوجية الحميمة.

#### =3التستوستيرون:

و هو المعروف بهرمون الرغبة الجنسية في كل من الرجل والمرأة، و لكن هرمون التستوستيرون بالنسبة للرجال، هو الهرمون الأساسي للرغبة ، مما يثير مشاعر الطاقة الإيجابية.

#### =4الأوكسيتوسين:

إن فيضان من الأوكسيتوسين يُفرز في قمة الشهوة فيعمل كمهديء طبيعي للأعصاب ، و يقوم بتخفيض ضغط الدم، و يقلل الحساسية للألم والتوتر، و يحفز على النوم.

## =5 السيروتونين:

هذه المادة الكيميائية الطبيعية تُفرز بعد ذروة التهيج الجنسي مباشرة ، حاملة معها شعورا عميقا من الهدوء و الارتياح و التخلص من الإجهاد، و للعلم فإن هناك أدوية مضادة للاكتئاب مصممة لزيادة مستويات السيروتونين بالجسم.

### إنها تجربة أكثر من مجرد مادية:

فالزوج والزوجة يتحركان من أعلى القمع إلى أسفله معا، و هناك أكثر مما هو مجرد مجموعة تأثيرات للمواد الكيميائية على الجسد المادي و حسب بل إن العقل و القلب و الروح ينضموا جميعا معا أثناء العلاقة الزوجية.

إنها في الحقيقة ذروة كثير من الأمور و ليست الشهوة فقط ، فهي تمثل تنويجا لكل الأشياء التي يتشارك فيها الزوج والزوجة من رعاية للولاد و الإنفاق على الأسرة و تنظيف البيت إلخ. إنه السكن قال تعالى " : وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا " فقد فطر الله كلا من الزوجين على حب الآخر وطلبه و الجد في البحث عنه ذلك لأن الفطرة البشرية هادية إلى الزوجية فهي تسوق كل رجل إلى طلب الأزواج بامرأة، وكل امرأة إلى قبول الاتحاد مع رجل، وهي التي تربط قلوبهما وتمزج نفسيهما وتوحد مصلحتيهما، وتجعل الصلة بينهما أقوى من كل صلة بين اثنين في هذا العالم ، حتى يسكن كل منهما إلى الآخر عند كل اضطراب ، ويأنس به ما لا يأنس بالأهل والأصحاب.

قد يقول قائل لماذا لا يستشعر كثير من الأزواج هذه النعمة؟!

**يجيب عن هذا محمد رشيد رضا - رحمه الله - فيقول " :** وقد أفسد على الناس تلك المودة والرحمة ، وحجبهم عن الموعظة بالحكمة ، وأضعف في نفوس الأزواج ذلك السكون والارتياح ، غرور الرجال بالقوة وطغيانهم بالغنى ، وكفران النساء لنعمة الرجال ، وحفظ سيئاتهم ، وتماديهم في الذم لها و التبرم بها ، و ما مضت به عادات الجاهلية في بعض المتقدمين ، وعادات التفرنج في المعاصرات والمعاصرين ، وقد به الناس بعضهم بعضاً " انتهى كلامه رحمه الله و أنا أكاد اجزم أنه لو عاش بيننا الشيخ رحمه الله لذكر على رأس تلك الأسباب التي لا تجعل كثيرا من الأزواج يشعرون بتلك النعمة هو النظر إلى المحرمات بدء مما يُعرض من مواد إباحية بالتلفاز على مختلف القنوات و التي تُقدم من خلال الأفلام و المسلسلات و قنوات الغناء القبيحة و قنوات الرقص و غيرها مما هو معلوم لدى الناس الآن بدء منها و انتهاء إلى المواد الإباحية الأكثر تطرفا و شدة و التي تعرض على الانترنت مثلا و هذا أمر لا شك فيه و من عارضه فهو مكابر و متبع لهواه.

و أما المشاهد للإباحية فيذهب من خلال عملية مماثلة لما يتم بين الأزواج و لكن المواد الكيميائية المعنية تنتج نتيجة مختلفة تماما.

عندما يدخل الفرد القمع من خلال مشاهدة المواد الإباحية، فإن العمليات الفيزيائية والكيميائية تكون مطابقة تقريبا لتلك الموجودة في المعاشرة الزوجية، و لكن مع بعض الاختلافات الجذرية... هنا أيضا تحدث عملية شبيهة بالقمع كما ذكرنا سابقا في الجزء العلوي من القمع، قبل البدء في عرض المواد الإباحية، يتمتع الفرد بمنظور واسع عن العالم أيضا في بداية ذلك القمع ، فمدمني الإباحية يصفون الجزء العلوي من القمع بالواقع تماما كما في قمع الزواج، و يبدأ المشاهد للإباحية في حجب التششت لكنه حجب مبالغ فيه فهو وحده و الشيء الذي سيصطحبه خلال القمع هو صور إباحية. فيحجب كل تفاصيل الحياة اليومية، مثل العمل و دفع الفواتير، و التزاماته و مسؤولياته و

يسقط ببطء في حالة من الفوضى و يبدأ الشخص بحجب جميع الأفكار المتعلقة بالزواج ، والأسرة، والأخلاق، والالتزامات، والعواقب...

### إفراز المواد الكيميائية الطبيعية

دماغ المشاهد للإباحية يبدأ في إفراز مواد كيميائية ذاتية. فالمشاهد يشعر بآثار تلك المواد الكيميائية من ذهاب الإجهاد و الضغوط و القلق و الألم في الحياة كل هذه المشاعر تبدأ تتلاشى حيث أن المواد الكيميائية المخدرة تلك قد غمرت جسمه فالمشاهد للإباحية قادر على مداواة الذات و الهروب من واقع الحياة من خلال أثر تلك المواد الكيميائية.

فيستجير من الرمضاء بالنار بدلا من مواجهة الواقع و التحديات بالإستعانة بالله و بالوسائل المشروعة يزيد المشكلة مشاكل و تعقيدا و يستجلب غضب الجبار و يخسر عمره و صحته و يعيش قلقا حيرانا كنيبا من سيئ إلى أسوأ.

### =1 الدوبامين:

ارتفاع مستويات الدوبامين في الدماغ ينتج عنه تركيز الاهتمام للغاية ، فهذا يجعل المشاهد يقوم بالتركيز المكثف على الصور الإباحية و يقوم باستبعاد كل شيء آخر حوله.

### =2النورأدرينالين:

هذه المادة الكيميائية تستحث مشاعر الابتهاج و زيادة الطاقة من خلال إعطاء الجسم جرعة من الأدرينالين الطبيعي. كما يزيد سعة الذاكرة. هذا ما يفسر لماذا أن مدمني الاباحية يتذكرون الصور بوضوح و كأنها حية رغم مرور وقت طويل على مشاهدتها.

### =3التستوستيرون:

مشاهدة المواد الإباحية تؤدي إلى إفراز هرمون التستوستيرون و الذي بدوره يزيد من الرغبة في المزيد من المواد الإباحية.

### =4الأوكسيتوسين:

يعمل بمثابة مهدئ طبيعي ، فالفرد يسعى لافراز هرمون الأوكسيتوسين للتعامل مع التوتر و ضغوط الحياة بكل أسف و حزن شديدين.

### =5السيروتونين:

إن إفراز هذه المادة الكيميائية الطبيعية تثير شعورا عميقا بالهدوء ، فالأفراد يتحولون إلى الاباحية لمداواة الذات والهروب من الإجهاد. فكما ترون إنها تجربة أكثر من مجرد تجربة جنسية، فهناك الكثير مما يجري في قمع الإباحية أكثر من مجرد شهوة. في الواقع، إذا قمت بإزالة الشهوة من العملية، فإننا في الحقيقة لن نجد أي تشابه بين مشاهدة الإباحية

و الزواج.  
في الوقت الذي ينزل فيه مدمن الإباحية إلى الأسفل في قمع المواد الإباحية، فإن هناك موجة عارمة من الصور و الرسائل المتضاربة و المشوشة تعصف بمخ المشاهد. يتم تخزين الصور المرئية كما الذكريات العاطفية في الدماغ قبل أن يدرك مركز المنطق ما حدث.  
عندما يدرك الجزء المسئول عن المنطق في المخ ما حدث ، فهو يبدأ بما يسمى استجابة "المكافحة أو الهروب" فتقوم الغدة الكظرية بإفراز الكورتيزول و المعروف بـ "هرمون التوتر"، والذي بدوره ينشط العمليات الحيوية في الجسم لمواجهة التوتر.  
عملية الإباحية في جوهرها مكثفة جدا و أبعد من مجرد شهوة يتم تفرغها ، يجب أن نفهم جيدا أن الجسم البشري لا يستطيع التعامل مع هذا المستوى الهائل من الإثارات الساحقة و المتصارعة و هذا هو السبب في أن العديد من أخصائيي الأمراض النفسية و العصبية يشيرون إلى المواد الإباحية على أنها "الكوكايين البصري".

### إنها ذروة فارغة و جوفاء

عندما يستخدم أحد المواد الإباحية للوصول إلى ذروتها ، مع الوقت فإن الدماغ يحدث له نوع من التبدل لتعوده عليها ، ويصبح في نهاية المطاف درب من الملل . فالمطلوب زيادة في مجموعة متنوعة من الصور أو زيادة في الوقت الذي يقضيه على الانترنت للحفاظ على مستويات التحفيز. و أما في علاقة الزواج الصحي، فإن العلاقة الحميمة الزوجية ما هي إلا جزء من كل شيء آخر يحدث في حياة الزوجين. لذلك عندما يلتقي الزوجان فإنه من المستبعد جدا أن الدماغ يمل تلك العملية الجنسية.  
لماذا؟

يقول كاتب مقال الزواج آية من آيات الله من موقع إمام المسجد : " فمن تمام رحمة الله ببنينا آدم أن جعل أزواجهم من جنسهم، وجعل بينهم مودة وهي: المحبة، ورحمة ، فإن الرجل يمسك المرأة إما لمحبة أو لرحمة بها بأن يكون لها منه ولد أو محتاجة إليه في الإنفاق بينهما، وغير ذلك { إن في ذلك لآياتٍ لقومٍ يتفكرون } فإن الناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر، و تشتغل أعصابهم بتلك الصلة بين الجنسين، و تدفع خطاهم، و تحرك نشاطهم تلك المشاعر المختلفة الأنماط و الاتجاهات بين الرجل و المرأة، ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التي خلقت لهم من أنفسهم أزواجاً، و أودعت نفوسهم هذه العواطف و المشاعر، وجعلت في تلك الصلة سكناً للنفس و العصب و راحة للجسم و القلب و استقراراً للحياة و المعاش، و إنشاء للأرواح و الضمائر، و اطمئناناً للرجل و المرأة على السواء { إن في ذلك لآياتٍ لقومٍ يتفكرون } فيدركون حكمة الله في خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موفقاً للآخر، ملبياً لحاجته الفكرية و النفسية و العقلية و الجسدية. بحيث يجد عنده الراحة و الطمأنينة و الاستقرار، و يجدان في اجتماعها السكن و الاكتفاء، و المودة و الرحمة."

### الخروج من القمع

و بعد انقضاء الشهوة و الرجوع إلى الواقع فإن حوارا يائسا يدور في عقل و نفس مشاهد الإباحية و ذلك عندما يخرج مشاهد الإباحية من أضيق جزء من القمع إلى منظور واسع، و فجأة يعود له التفكير العقلاني و الحوار الميؤوس منه يبدأ فيقول لنفسه:  
ماذا فعلت؟

كيف لم أفكر في عاقبة ما فعلته ؟ لماذا فعلت هذا ؟ تلك كانت المشكلة!  
فبمجرد أن ينزل إلى القمع أثناء مشاهدة المواد الإباحية، فإنه يفقد قدرته على "التفكير" ، فطوفان المواد الكيميائية يتجاوز قدرته على التفكير و التعامل بالمنطق لأن الفص الجبهي للمخ " مركز



منطق العقل " ، و كذلك الجهاز الذي يسيطر على المتعة و العاطفة في المخ يُعَلِّقان تقريبا .  
في نهاية الدرس الأول من دورتنا أمل أن يكون لدينا الآن فهما أفضل لماذا؟ أن الإباحية يمكن أن  
تكون إدمانا و تدميرا للشخص المشاهد لها؟ و كيف أنها تجعل الأشخاص المدمنين عليها مغيبين عن  
الواقع في سكرة رافضين للزواج او متزوجون لكن حياتهم الأسرية متخبطة منهارة أو شبه منهارة  
تفتقر إلى المودة و الرحمة و السكن؟!  
أنا سعيد حقا أنك قد وجدت هذه الدروس و بإذن الله تكون قد استفدت من هذا الدرس!

أخوكم المحب د. محمد عبدالجواد

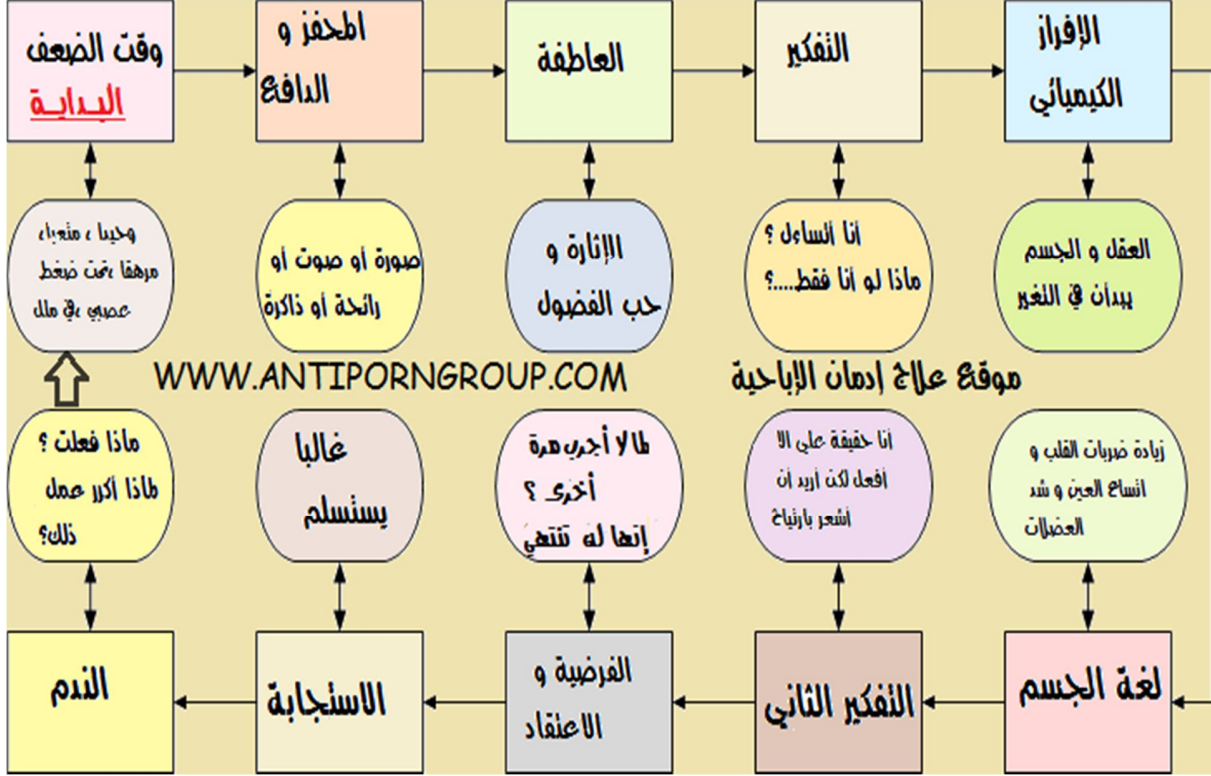
طبيب أخصائي الأمراض الصدرية - باحث و كاتب في علاج إدمان الإباحية - من مصر-

سعدت بمروركم و أرجو ترك تعليقكم فهذا يزيدني سعادة):

---

## الدرس الثاني : دورة إدمان المواد الإباحية

هيا بنا أحبتي في بداية درسنا نشاهد هذا الشكل القادم و نتأمل فيه جيدا و نقرأه مرارا لنأخذ فكرة عامة قبل الدخول في موضوعنا هذا



بداية هناك ما يعرف بالتصرف الخارجي أي ( الانخراط في النشاط الذي لا تريد الانخراط فيه و أنت واعيا (وعادة ما يبدأ مع مشغل او دافع ، و الذي يتم ترجمته من قبل الدماغ في مستوى اللاوعي ، و ينتج بسبب عاطفة قوية، مثل الإثارة و حب الفضول عندها فقط لا تقوم بالتفكير من خلال الدماغ الواعي الخاص بك!

**تفكر في ذلك!**

معظم الناس يؤمنون بأن تصرفاتنا تنبع من خلال تفكيرنا ، هذا ليس صحيحا تماما!

في الواقع إن الدافع وراء ما يقرب من ٩٠٪ من سلوكنا اليومي من قبل عقلنا الباطن " اللاوعي".

و الذي يجعل الأمور أكثر سوءا هو أنه و بمجرد بدء الجسم في استجابة كيميائية ، فإنه يتجاوز القدرة المعرفية لدينا.

وهذا يعني، أننا ما زلنا على علم بما يجري، ولكننا غير قادرين وقتها على تقديم تقييم عقلائي دقيق لسلوكنا و لنتائج المرتقبة.

مباشرة بعد إفراز المواد الكيميائية الداخلية لدينا يبدأ الجسم في التغيير (تحدثنا عنه في المقال السابق و سنتحدث عنه في المستقبل أيضا ).

هذا هو حقا خط الدفاع الأخير لدينا إنه التفكير الثاني و هو فرصتنا الأخيرة لنذكر ما يحدث و نقوم باتخاذ إجراءات طارئة لإنقاذ أنفسنا) سوف نتحدث كثيرا عن هذا أيضا.

إذا لم نكن قادرين على كسر دورة الإدمان ، فإن هناك فرصا لأن ينتهي هذا بالاستسلام، والانخراط في السلوك.

بعد "التصرف خارجيا" يعود الدماغ إلى الوضع السابق ، و تعود نفوسنا إلى الحالة العادية .حيث نكون ساعتها قادرين على النظر في الوضع منطقيا، و نذكر ما حدث.

رد الفعل المعتاد لهذا الإدراك هو أن يشعر الشخص بعواطف سلبية شديدة، مثل الشعور بالذنب و الندم وكرهية الذات ، رد الفعل هذا على عكس المتصور يقوي و يعزز الإدمان لأنه يمنعنا من اتخاذ إجراءات بناءة تسهم بشكل جدي في تعافينا.

**لنتذكر ، نحن قد نقوم بفعل أشياء سيئة، ولكننا لسنا أهل سوء!**

**يقول حسن محمد نجار في مقاله جلد الذات : حاسب... بدل أن تجلد :**

كثيراً ما تتداعى لنا الذكريات، فينفرط شريط الأيام عارضاً نجاحاتنا وزلاتنا، وبين هذه وتلك لا بد من دقائق محاسبية نقضيها مع أنفسنا، مكافئين أو مُعاقبين، فالتعزيز له دور إيجابي في مواصلة النجاحات، والعُتب والمحاسبة إنما هو محاولة لنُبشِّح مواضع التقصير والخطأ لتصحيحها.

لكن قد تعبر بنا أمواج التقصير، فنتخطئ بها سواحل العتب؛ لنرتمي في أحضان "جلد الذات"، فلا نتوانى في تعذيبها وتحطيمها؛ لتغرق في بحر من فقدان الثقة.

كثيرة هي زلاتنا، فنحن أولاً وأخيراً بشرٌ، ولسنا معصومين من خطأ أو نسيان، لكن من الخطأ أن نتوقف عندها زمناً طويلاً لا تستحقه، وأن نُنشئ على أعتابها مزارات نُحيي بها ليالي من البكاء والنواح على ماضٍ لن يعود.

**فمُحاسبة الذات:** هي مراجعة النفس، ومعرفة الأسباب وطرق علاجها، وهي ضرورية لكل إنسان صادق مع نفسه قبل غيره، وتُعتبر من العوامل الهامة التي تساعد على استقرار ورُقِّي حياة الإنسان وتطورها، ومن ذلك حالة التوبة من الذنوب الكبيرة والصغيرة، فالتوَّابون يهدفون من خلال شعورهم بالذنب إلى تخليص النفس من آثامها، والعمل الجاد لتطهيرها، من خلال بناء الذات الجديدة والقادرة على العطاء، أو الانتقام من كلِّ مصادر الفشل والقَمع.

**بينما جلد الذات:** هو الاستمرار في الإيذاء دون علاج، وإنزال العقاب بزيادة اللوم والتعذيب للجسد أو للروح، أو للمجتمع فقط، دون التأمل في أسباب الخطأ.

**اصبر... عالج... بدل:**

يجب التحلي بالصبر والهدوء في علاج أي مشكلة، أترى لو كان النبي - صلى الله عليه وسلم - استسلم في مهد الدعوة، ولم يصبر عليها، هل كانت ستصل دعوته إلينا؛ قال أندرو كارنجي: "الإنسان الذي يُمكنه إتقان الصبر، يُمكنه إتقان أي شيء آخر."

وهذا التغيير حتى يحدث يتطلب القيام بالآتي: **أقدم لو أخطأت، اعتبر بماضيك، تطوّر، أوجد البدائل،** ولا تكن كالذبابة، فقد ورد أنه كان هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة، وظلّت تحاول وتحوم وتدور من اليمين إلى اليسار، ومن أعلى إلى أسفل، إلى أن نفدت كل طاقتها وماتت، وكان بالقرب منها باب مفتوح، ولكنها لم تحاول البحث عن طريق آخر للخروج، وإنما أصرت على الخروج من النافذة، وأصرت على طريقة واحدة، مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت، وكان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق، لو أنها فقط حاولت.

نكمل كلامنا عن دورة إدمان الإباحية كاسيلمان مؤسس برنامج كانديو لعلاج مدمني الإباحية وضع قائمة بتلك المحفزات و الدوافع التي تدفع بالشخص للدخول في دورة الإدمان و هي الملل، ضغط العمل الشديد ، الوحدة ، و القلق ، الخوف ، الغضب ، التعب و الإرهاق

و أحيانا تختصر في أربع أسباب رئيسية :الجوع و الغضب و الوحدة و التعب.

خلال أوقات الضعف تلك ، يفقد الدماغ الواعي لدينا القدرة على رؤية الأشياء بوضوح .فالأكثر احتمالا حينها هو تولي الدماغ اللاواعي لدينا تلك المهمة. رغم أننا نعرف بالفعل حينها إلى أين نحن ذاهبون!

يمكنك تجنب الأوقات الضعيفة من خلال البدء في اتخاذ رعاية جيدة لنفسك .أشياء بسيطة مثل الحصول على الكثير من النوم، وتناول الطعام بشكل صحيح، وشرب ما يكفي من المياه، و تكتب يومياتك لتفريغ تلك الفوضى من دماغك . في الفصول القادمة سنتكلم عن الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام به لإحلال السلام والهدوء في حياتك.

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 و من 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. دوماً كن محصناً. لا تجلس وحدك في مكان مغلق. كن حذراً عندما تكون مجهداً أو حزينا أو مهموماً. كن حذراً و أنت جائع - الجوع خلاف الصيام فانتبه - و ذلك لأنك في هذه المواقف تكون عرضه أكثر للدخول في دورة الإدمان و الاستسلام. كن دوماً على طهارة ، واطب على فعل الخيرات و على رأسها الصلاة . اشغل وقتك بكل نافع و مفيد ، و بإذن الله سنتجو 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).

في المقالات الأخرى سوف نتكلم بالتفصيل عن كيفية تعطيل هذه الدورة و نرسم سوياً خطة لتحقيق ذلك بإذن الله و الله المستعان.

و في الدرس القادم سنذهب لنلقي نظرة فاحصة على كيفية عمل الدماغ .

ابق أماناً

لا تكن وحيداً و لا قلقاً و لا تحت ضغط عصبى.

## الدرس الثالث : كيف يعمل الدماغ البشري ؟

اقترح الدكتور بول ماكلين في الخمسينيات من القرن الماضي نموذجا لما أسماه **الدماغ الثلاثي**\* . و هو ينص على أن البشر لا يملكون دماغا واحدا فقط، و إنما طبقة من ثلاثة أدمغة بعضها فوق بعض و هم **الدماغ الزاحف** ، و **الدماغ الثديي** " العاطفي " ، و **الدماغ الرئيسي**.

## نظرية الدماغ الثلاثي



موقع علاج ادمان الإباحية

[WWW.ANTIPORNGROUP.COM](http://WWW.ANTIPORNGROUP.COM)

=الدماغ الزاحف

هذا الدماغ هو المسؤول عن وظائف الجسم اللاإرادية مثل نبض القلب، التنفس، والتحكم في درجة الحرارة . و هو مسؤول أيضا عن احتياجات الإنسان الحيوية مثل البقاء، و التغذية و التزاوج .

هذا الدماغ هو جزء من عقلك الباطن . إنه يحتوي على مجموعة من التعليمات المبرمجة مسبقا و التي ستنفذ دائما .

هذا الدماغ لا يمكن أن يتغير أو يتعلم من التجارب السابقة، إنه يفهم فقط الصور ، و لا يفهم اللغة.

بعض الصفات المرتبطة مع الدماغ الزاحف هي: العدوان و الهيمنة، و الاستحواذ، التسلط ، و الخوف، و العبادة، ، و الخنوع و الجشع، و السعي إلى الزواج .

## =2الدماغ الثديي

هذا النوع من الدماغ يسمى بالدماغ العاطفي ، وهذا الدماغ مسؤول عن شعورك بما تفعله . هذا الدماغ يصنع الرسائل الكيميائية التي تسمح لك بتخزين المعلومات في الذاكرة فكلما كانت الرسالة مشحونة عاطفيا كان لها تأثير أقوى على الدماغ.

هذا الجزء من الدماغ قادر على التعلم من التجارب السابقة ، فإنه يضمن لك الشعور بالمتعة من الأنشطة التي تهدف إلى بقائك مثل الأكل والجنس.

تساعد هذه الوظيفة على ضمان أنك سوف تستمر في تكرار تلك السلوكيات المفضلة . الدماغ العاطفي هو أيضا قادر على تعلم مصاحبة الألم لبعض الأنشطة التي قد تهدد وجودك ، مثل حريق أو حادث اصطدام بسيارة.

نحن نفضل اعتقاد أننا نتخذ معظم قراراتنا على أساس ما **[نعتقد ]** أنه الصحيح و أنه الحق و لكن في الواقع فنحن نتخذ معظم قراراتنا بناء على ما **[نشعر به ]** أنه هو الصحيح و أنه هو الحق . و هذا **"الشعور"** هو الاستجابة التي نحصل عليها من الدماغ العاطفي لدينا.

## =3الدماغ الرئيسي

هذا هو الدماغ الفكري و الذي يتحكم في أشياء مثل التفكير، اللغة. هذا الدماغ هو المسؤول عن إخبارنا بما نحن نعتقد.

و للأسف، هذا الدماغ ليس له أسبقية أو أقدمية على أسلافه الإثنين السابقين ، فعلى سبيل المثال، في حالة الطوارئ، يمكن لدماغك أن يسبب لك ردا تلقائيا بطريقة معينة، دون الحاجة إلى التفكير . هذه هي وظيفة حاسمة لبفاننا، و لكنه يمكن أيضا أن يقدم لك بعض المشاكل الحقيقية لو قرر العقل الباطن لدينا تولي الأمر بدلا عنه .

في الدرس التالي، سنذهب بإذن الله لنلقي نظرة فاحصة على بعض المسببات المحتملة (الأحداث الخارجية) التي يمكن أن تجعل الدماغ الزاحف و الدماغ الثديي " العاطفي " يتوليان المسؤولية بدلا عن الدماغ الرئيسي.

\*إن علم دراسة المخ و سلوكياته علم جديد و متطور و قد نشأت نظريات عديدة تفسر عمل المخ

منذ قدم الزمان و حتى وقتنا هذا و منها ما ظهرت في الخمسينيات بما يعرف بنظرية الدماغ الثالوثي كما ذكرناها في هذا المقال ، يقول دى بونو : (إن الدماغ عبارة عن نظام تحدث بداخله

الأشياء وفقاً لطبيعة هذا النظام، كما أن معرفة طريقة عمل نظام ما تمكن الفرد من عمل استخدام فعال له، إن بعض الفهم لكيفية معالجة نظام المخ للمعلومات، يمكن الفرد من الوعي بالأخطاء التي يمكن أن يقع فيها النظام أثناء التفكير، ومن ثم الاستخدام الأكثر فعالية من خلال فهم طبيعة هذا النظام، بهدف تحقيق تعلم أسهل وأكثر اقتصادية)

### مراحل التطور

لقد مررنا بنماذج بدائية عديدة حول طريقة عمل الدماغ منذ ما يقارب (٢٠٠٠) سنة، فقد كان يُشار إلى الدماغ كجهاز هيدروليكي (في النموذج الروماني - الإغريقي)، وكان يُشار إليه بوصفه جهازاً يعتمد على ميكانيكا السوائل (في عصر النهضة)، وكان يُشار إليه بوصف نولاً سحرياً (في عصر الثورة الصناعية الأولى)، وكان يُشار إليه على أنه لوحة مفاتيح المدينة (من بداية القرن التاسع عشر إلى منتصفه)، بينما أُشير إليه على أنه حاسب آلي (من سنة ١٩٥٠ - الثمانينيات).

كما نظر إليه من قبل البعض على أنه عبارة عن شريط فيديو لحياتنا

تقول لنا نظرية الدماغ التي انتشرت في السبعينيات أننا نحتاج إلى مزيد من التعلم الذي يتم في الجزء الأيمن من الدماغ، وفيما بعد عرف المربون نظرية الدماغ الثلاثي الأجزاء، يقول لنا هذا النموذج التطوري المكون من ثلاثة أجزاء أن التحكم الدائم، يكون في الجزء السفلي من الدماغ، وتعالج المشاعر في الجزء الأوسط من الدماغ، بينما تعالج عمليات التفكير العليا في الجزء العلوي من الدماغ، هذا النموذج الذي قُدم لنا عام ١٩٥٢، وانتشر أثناء سنوات السبعينيات والثمانينيات و الذي نحن بصدهه الآن و نظريات عدة جديدة ظهرت و لا زالوا يدرسون كيفية عمل المخ لماذا؟ يقول «رونالد ملزك»: ( قد يأتي اليوم في المستقبل القريب الذي نستطيع فيه السيطرة على الحزم الخمس الأساسية التي تنقل الأحاسيس من الجسم إلى الدماغ عن طريق الحبل العصبى، بحيث نتحكم في تخصصات هذه الحزم المنيرة، فنشطب من نبضاتها ما نشاء، ونمحو من ملخصاتها ما نريد، ثم نبعث من خلالها بمعلومات جديدة. ) إذن كل هذه الدراسات و النظريات تهدف الى السيطرة على السلوكيات الضارة و السيئة و تحفيز و حث المخ على استبدالها بسلوكيات جيدة حسنة ترضي الله ثم إن تلك النظرية أو غيرها تحدث عنها أكثر من معالج لإدمان الإباحية و هي واقعية في رأيي بشكل كبير. المهم نكون قد فهمنا المغزى من الاستشهاد بتلك النظرية .



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

فى الدرس السابق ألقينا نظرة على نموذج الدماغ الثلاثى ، و الذى يتكون من ثلاثة أنواع من الأدمغة : الزاحف و الثديى والرئيسى . الآن دعونا نلقى نظرة فاحصة على بعض الأحداث الخارجية التى تمكن الدماغ الزاحف من تولى عملية صنع القرار لدينا بدلا من الدماغ الرئيسى .

فى الأساس أى شىء له علاقة ببقاء الأنواع، مثل الجنس، و الطاقة، و الصورة الذاتية و الغذاء، سوف تودى الى استجابة الدماغ الزاحف

أسهل مثال على استجابة الدماغ الزاحف هو أن معظمنا يفعل و يفقد السيطرة على نفسه عندما يقوم شخص بقطع الطريق أمامك و أنت تسير بسيارتك فى الطريق ، فإن الشخص الذى يقطع علينا طريقنا يقوم فى الواقع بغزو الفضاء الشخصى لدينا، و نحن على الفور نستجيب بعمل من الأعمال العدوانية كالصرخ على السائق الآخر أو التزمير بمنبه الصوت ، و بعد مرور بعض الوقت فقط نكون قادرين على العودة إلى " أنفسنا الطبيعية " و بوعى و من ثم نعيد تقييم الحدث مرة أخرى بصورة عقلانية .

نلاحظ أيضا أن الدماغ الزاحف يُسبّر و يدار بالصور المرئية و الأصوات و اللمس و الشم، و الذوق، و لكن لا يسير بدافع من لغة (التفكير (إلا إذا كانت لغة تساعدنا على خلق صورة ذهنية حية .

التحفيز البصري هو الأقوى، لأننا نعالج حوالي 80٪ من المدخلات المعلوماتية اليومية من خلال أبصارنا .

بالإضافة إلى ذلك، فمن المهم أن نلاحظ أن الدماغ الزاحف لدينا ليست لديه القدرة على معرفة الفرق بين الصورة الوهمية و واقع الحياة الحقيقى .

هذا هو السبب فى أننا نشعر بالجوع عندما ننظر إلى صورة إعلان عن طعام مثلا ، على الرغم من أننا نعرف أن تلك الصورة ليست حقيقية .

و فى اقتباس من موقع الكلم الطيب كُتب أن من أساليب الشيطان فى غواية الإنسان : الاستحواذ على ثغر العين

إن النظر المسموم من أخطر سهام الشيطان وأفتك أسلحته بإيمان العبد المسلم، ولذلك فحرصه عليه أشد من حرصه على غيره، لأنَّ خطر فتنة النظر من خطر فتنة المنظور إليه، ولمَّا كان المنظور إليه النساء، وهنَّ فتنة على العبد؛ كان النظر إليهنَّ أخطر عليه، وكان بذلك الشيطان أحرص على إغواء المسلم به، وهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يُحدِّر أمته من فتنة النساء ويقول: «: إنَّ الدنيا حلوة خضرة، وإنَّ الله مستخلفكم فيها فناظرُ ماذا تفعلون، فاتقوا الدنيا واتقوا النساء؛ فإنَّ أول فتنة بني إسرائيل كانت فى النساء» (رواه مسلم).

ويقول صلى الله عليه وسلم: « ما تركت بعدي في الناس فتنة أضرَّ على الرجال من النساء » (رواه مسلم).

ولذلك قرن الله جلَّ وعلا بين حفظ الفرج و غَضَّ البصر فقال: " قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ " [النور: ٣٠]. ]

وللشيطان في استحواذه على ثغر العين مسلكان:

**الأول - صرف العين عن النظر إلى مواطن الاعتبار.**

**الثاني - توجيهها إلى النظر المحرم.**

**فأما المسلك الأول:**

فيعمد فيه الشيطان إلى صرف العين عن كلِّ ما يقوِّي إيمان المسلم ويشدُّ عزمه ويدلُّه على الهدى والرشاد، فيحرص أشدَّ الحرص عن صرف العين عن آيات الله الشرعية والكونية.

فكلَّ ما تأهَّب المسلم لتلاوة القرآن شغله ووسوس له بالشواغل والمغريات؛ فإذا لم يظفر منه بالمراد صرف عينه عن تدبُّر القرآن وفهم معانيه، وجعله ينثره نثر الدقل دونما إعمال لما يقتضيه من التوحيد والعبادات، ودونما تأثر بما يدلُّ عليه من الوعد والوعيد.. وكُلِّما عمد المسلم إلى تعلُّم دينه والتفقه في شرعه؛ شغله وألهاه وأغفله عن النظر إلى ذلك بالتزيين لما سواه وتقبيحه وتشنيعه. وكُلِّما رأى من العبد وقفة تأمل في خلق الله وفي كونه وما فيه من الآيات الباهرة والدلائل القاهرة؛ صرف نظره عن ذلك بالوساوس، وهوَّن من شأن الآيات وما تقتضيه من الإيمان والإذعان للخالق الديان.

وهكذا يظلُّ يقطع عليه كلَّ نظرة جالبة للخير، ويحوِّلها من حالها إلى نظرة التفرُّج والاستحسان حتى يبطل أثرها الطيب في القلب.

**وأما المسلك الثاني:**

فيعمله الشيطان للإيقاع بالمسلم في برائث الزنا والفساد، و ما من شيء أسرع في قذف بذور الشهوة في القلب من النظرة؛ لذلك فالشيطان يجعلها أهم مداخله لنفث بذر الشهوة في القلب، ثم يسقيها بماء الأمنية، ولا يزال بالتغريير والأمانى والوعود حتى يقوِّي عزيمة الناظر ويوقد شهوته وإرادته، ثم يُرديه صريعاً في مهاوي المعصية، لذلك ورد في النهي عن النظر المحرَّم نصوصٌ كثيرةٌ تُبيِّن خطورته وضرره، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لا تتبع النظر النظرة، فإنما لك الأولى، وليست لك الأخرى » (رواه أبو داود والحاكم).

يقول ابن القيم الجوزية رحمه الله تعالى:

"والنظر أصل عامة الحوادث التي تصيب الإنسان؛ فإنَّ النظرة تولد خطرة، ثم تولد الخطرة فكرة، ثم تولد الفكرة شهوة، ثم تولد الشهوة إرادة، ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة، فيقع الفعل ولا بدَّ ما

لم يمنع منه مانع .. ولهذا قيل "الصبر على غضِّ البصر أيسر من الصبر على ألم ما بعده"  
(الجواب الكافي).

وهكذا فإن استحواذ الشيطان على ثغر العين يُمكنه بأسهل طريق إلى الاستحواذ على الإنسان كَلِّه وإيقاعه في أعظم الفواحش وأخبثها : الزنا، فإذا هو انتبه وكفَّ عن النظر والمطالعة، عوَّضه الله خيراً منه، واستراح قلبه من كلفة طلب ما يرى، وأذهب عنه مغبَّة الهوى، وفوَّت على الشيطان موارد الردى!

وسهم النظر من أخطر السهام التي يفتك بها الشيطان إيمان المسلم، ويفوَّت عليه بذلك الفوائد العظيمة التي يُناب عليها المؤمن إن هو غضَّ بصره وقهر صبوته.

قال تعالى : "يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ".

قال الشنقيطي رحمه الله : "فيه الوعيد لمن يخون بعينه بالنظر إلى ما لا يحل له."

وبهذا السهم الخطير انتشرت الفواحش والكبائر والأمراض والأدواء في سائر الأرجاء، والله المستعان. انتهى كلامه هنا

### كذبة كبيرة

وهذا هو أيضا السبب في أن المشاهد لأفلام الرعب - و هي ضارة بالفعل - يشعر بالخوف عندما يشاهد فيلما من الرعب على الرغم من أنه يفهم أنه مجرد فيلم.

و بمناسبة الحديث عن أفلام الرعب، لو حاول المشاهد أن يتذكر أول مرة رأى فيها شيئا مخيفا على شاشة التلفزيون ، يمكنه أن يتذكر كم كانت تلك المشاهد المرعبة مؤثرة جدا عليه حتى إنه من الممكن ألا يتسطيع النوم من الخوف و إن نام فإنه قد يرى أحلاما مزعجة و كوابيس في أثناء النوم بسببها.

ربما يستغرق الأمر بضع سنوات قبل أن يتمكن من مشاهدة فيلم رعب ثم يذهب مباشرة إلى السرير كي ينام . ذهنه في نهاية المطاف اعتاد على تلك الصور المرعبة و التي لم تعد تؤثر فيه كما كان في بادئ الأمر . ثم إنه بعد ذلك سيفكر في أن يرى شيئا مخيفا حقا على شاشة التلفزيون من أجل أن يكون له نفس التأثير المماثل كما فعل هذا الفيلم الأول.

المواد الإباحية تعمل بطريقة مشابهة ، فالصور الحية التي يراها مشاهد المواد الإباحية و الأصوات التي يسمعها تحصل على استجابة ممتعة سريعة من المخ الزاحف لديه . من يرى الصور الإباحية و اعتاد عافانا الله و إياكم على إطلاق بصره هنا و هناك لديه هذه الخبرات . حتى عندما يكونون صغارا جدا في سن المراهقة و لم يتربوا على مراقبة الله و الخوف منه و عدم السماح لأنفسهم بالوقوع في تلك التجارب المشينة و هم في ذلك الحين يعرفون القليل جدا عما يحدث بداخلهم كل ما يمكنهم قوله هو أنهم يشعرون بالارتياح و لكنه ارتياح كاذب و زائف و مدمر في واقع الأمر ، و يبدأون بعدها في البحث عن المزيد منها.

مع مرور الوقت، أدمغتهم تكون قد تعودت على الصور التي يرونها ، و يجدون أنفسهم مضطرين لتحفيز أقوى في السعي من أجل الحصول على استجابة ممتعة مماثلة من الدماغ الزاحف لديهم

جميع المسوقين، بما في ذلك المواد الإباحية، على بيئة من الأعمال الداخلية لأدمغتنا بشكل جيد جدا . و هم في معركة مستمرة لجذب اهتمامنا، و يبذلون قصارى جهدهم لإنشاء رسالة بحيث تكون لها الكثير من التأثير على الدماغ الزاحف لدينا بأكبر صورة ممكنة.

واحدة من الحيل التي يستخدمونها هو مزيج من الجنس و القوة ، و الصورة الذاتية، و المواد الغذائية لخلق رسالة قوية بقدر الإمكان .بالإضافة إلى ذلك، فإنها تحاول باستمرار لدفع حدود المعيار المقبول اجتماعيا، و لكن تكون سيئة بما يكفي للحصول على أقوى رد ممكن من الدماغ الزاحف لدينا .

هذه الأشياء قوية جدا ، إذا تفكرت في ذلك، فكل سلوكيات الإدمان لأشياء مثل القمار، و الإفراط في تناول الطعام، و التسوق القهري و الجنس و الإباحية كل هذه الأنواع من الإدمان تكون بدافع واحد أو مجموعة مركبة من الرغبة في ممارسة الجنس أو القوة أو الصورة الذاتية للنفس أو الطعام.

نحن حرفيا في منافسة مع مختلف أشكال وسائل الإعلام من اجل السيطرة على عقولنا ، و بالتالي، يصبح حاسما جدا بالنسبة لنا ان نصبح أولا على علم بما يجري من حولنا، و ثانيا معرفة "التحكم بعقولنا "لوقفها إذا ما تعرضت لمحفز خارجي.

نحن بصدد الحديث عن الكثير من الأدوات المختلفة التي يمكن استخدامها للحفاظ على أنفسنا ظاهرة ، و لكن الآن أريد أن أشير إلى معلومة سريعة لكنها قوية.

تذكر كيف أنني ذكرت في الدرس السابق أن الدماغ الزاحف يتحكم في كل من وظائف الجسم اللاإرادية ، مثل ضغط الدم و نبضات القلب، و التنفس كذلك، تبين لنا أن هناك وظيفة واحدة من هذه الوظائف ليست لا إرادية بالكامل .

نعم ، فإننا لدينا القدرة على السيطرة على أنفاسنا . عن طريق أخذ أنفاس عميقة بطيئة، عندها نكون قادرين على نقل رسالة إلى الدماغ الزاحف لنا أن كل شيء على ما يرام ، الأمر الذي يؤدي الى عودة التحكم إلى الدماغ الرئيسي لدينا " دماغ التفكير " مرة أخرى.

في المرة القادمة التي تتعرض فيها لأي حدث خارجي مثير ، حاول أن تأخذ 10 أنفاس بطيئة وعميقة ، عد إلى ١٠ عند استنشاق الهواء ، احبس أنفاسك لمدة ١٠ ثانية، و كذلك قم بالعد إلى 10 عند خروج النفس .ستلاحظ شعورا كبيرا من السلام و عودة الهدوء إلى نفسك !

في الدرس التالي، سنذهب لنلقي نظرة سريعة على الدماغ العاطفي لدينا.

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

الآن بعد أن ناقشنا الدماغ الزاحف، فقد حان الوقت في درسنا الخامس لنصبح أكثر فهما للدماغ العاطفي.

كما نتذكر، ليس للدماغ الزاحف القدرة على التعلم، و بالتالي، فإنه سوف يستمر في القيام بنفس الشيء مرارا و تكرارا، مهما كانت خبرته السابقة بهذا الشيء.

أما فيما يتعلق بالدماغ العاطفي فإن هذا الدماغ لديه القدرة على التعلم، وتحقيق التوازن.

الدماغ الزاحف يستخدم إشارات من اللذة و الألم للسيطرة على سلوكنا.

من المهم جدا أن نفهم أن العواطف التي نشعر بها و ليست الأفكار التي نعتقد أنها هي التي تملك السيطرة على معظم سلوكنا.

إن قوة الدماغ العاطفي هي المألوفة جدا بالنسبة للمدمنين. إنه دماغنا العاطفي الذي يجعلنا نفعل الأشياء التي لا نريد أن نفعلها و التي سوف نندم على فعلها فيما بعد.

على سبيل المثال، لفترة طويلة جدا يظل مدمن الإباحية يكافح و يناضل لتجنب المواقع الإباحية. لكن بعد أسبوع أو اثنين من البقاء بعيدا عنها، يجد نفسه و قد استسلم و عاد مرة أخرى للمشاهدة.

هذا يحدث لسببين.

**السبب الأول :** استجابة مبرمجة مسبقا من العقل الزاحف تسبب له البحث عن الإباحية.

**السبب الثاني :** علاقة عاطفية بين الموقع و المتعة " المدمرة " الشديدة التي قد تأسست في الماضي و المرتبطة به في دماغ المدمن .

السبب الثاني هو الذي يجعل كل هذا الفارق، فالدماغ الزاحف لا يتعلم و سوف يحافظ دائما على رغبته في الجنس.

راجع مقال [كيف يعمل الدماغ البشري؟](#)

الدماغ العاطفي، هو ما يتسبب للمدمن في أن يدخل إلى موقع إباحي على شبكة الانترنت، مصحوبا بمتعة شديدة عند المشاهدة.

هذا هو السبب في أن المدمن على الرغم من أنه يقول لنفسه لا أريد أن أذهب إلى هذا الموقع، لكن من المفاجئ أنه يشعر بأن تلك الفكرة ليست فكرة سيئة و تذهب به إلى ما يغضب الله و يدمر نفسه و أسرته و مجتمعه.

يقول أليكس و هو معالج لمدمني الإباحية حالياً و كان مدمنا من قبل : قبل أن أعرف ذلك، كنت أقوم بقضاء ساعات في مشاهدة المواد الإباحية حتى وصولي الى مستوى من التحفيز الكبير بما يكفي لتلبية حاجة العقل الزاحف لدي و بعد الانتهاء من تصريف الشهوة عندها فقط سيقوم الدماغ الزاحف و العاطفي بإعادة السيطرة الكاملة على جسدي من خلال العقل الواعي أو الرئيسي ، مما يسمح لي أن أحل ما حدث للتو ، ونتيجة لذلك، فإنني أشعر بالذنب و الأسف، مع العلم أنني فعلت شيئاً لم أكن أريد القيام به.

من المهم أن نفهم أن لدينا دماغاً زاحفاً و عاطفياً لديهما القدرة على تجاوز الدماغ الواعي و تركه فقط بصفة مراقب .

هذا هو السبب في أننا يجب أن نكون حذرين للغاية عند اتخاذ أي قرارات في وقت نشعر فيه بأية مشاعر مكثفة، على حد سواء كانت إيجابية أو سلبية، لأنها يمكن أن تؤثر بشكل كبير جداً على أحكامنا.

و لقد تذكرت حديثاً عظيماً يحذرنا من شعور مثل الغضب فعندما جاء أعرابي لرسول الله صلى الله عليه وسلم و قال له أوصني قال له النبي الأعظم كلمة واحدة يطلقها علماء الغرب اليوم ناصحين بها الناس بعدما اكتشفوا ما تحمله من أسرار و فوائد ودلالات، إنها ( لا تغضب ) حينما طلب الأعرابي من النبي صلى الله عليه وسلم أن يوصيه بوصية ، و كررها النبي مراراً للأعرابي حتى خُيل له أن الإسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة ( لا تغضب ) ففي الحديث الذي أخرجه البخاري في صحيحه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصني ، قال : ( لا تغضب ) . فردد مراراً ، قال : ( لا تغضب ) . فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر . و قد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبداً لنفسه ولا لأمر من أمور الدنيا، إلا أن تُنتهك حرمة من حرّمات الله تعالى فقط .

فقد حذر عدد من الأطباء البريطانيين من تفشي ظاهرة انعدام السيطرة على المزاج مؤكدين أنها تعد مشكلة كبيرة على الرغم من أن أحداً لا يعتبر أنها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء إن عدم التمكن من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية بنوعها الجسدية والعقلية.

و كذلك كن حذراً تجاه مشاعر الحزن و الفرح تأمل تلك الآية قال تعالى (( مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِّكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ )) ٢٢- ٢٣ الحديد و هي آية ذات دلالة هامة في توجيه المسلم إلى التسليم والخضوع لما قدره الله وقضاه في الأمور الخارجة عن نطاق سيطرة الإنسان و الحزن معلوم ومفهوم--وهو يحصل طبيعياً عند المرء إذا ما فاته أمر يحبهُ الفرح طبيعي ومعلوم --وهو يحصل طبيعياً عند المرء إذا ما آتاه الله أمراً يحبه

فعلى أي حزن ينتصب النهي في الآية؟؟

وعلى أي فرح أيضاً؟؟

نقل الطبري عن ابن عباس (( { لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ } قال: ليس أحد إلا يحزن ويفرح، ولكن من أصابته مصيبة فجعلها صبراً، ومن أصابه خير فجعله شكراً. ))  
و نقل أيضا عن المبرد ((: ليس المراد من قوله: { لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ } نفي الأسى والفرح على الإطلاق بل معناه لا تحزنوا حزناً يخرجكم إلى أن تهلكوا أنفسكم ولا تعتدوا بثواب على فوات ما سلب منكم، ولا تفرحوا فرحاً شديداً يطغىكم حتى تأشروا فيه وتبظروا ))  
فانظروا عافاكم الله لم يترك لنا الإسلام من شيء فيه خير إلا أرشدنا إليه و لا شيء في شر إلا حذرنا منه .

و للأسف فإن معظم الناس ليس لديهم هذه العادة في رصد و مراقبة مشاعرهم. هذا هو السبب الذي يجعلني أن أطلبكم بأن نولي اهتماماً أكبر إلى ما نشعر به بقية اليوم. بعض المشاعر الأساسية التي تدفعك للمشاهدة هي الغضب و القلق و الإثارة و السعادة و الحب و الحزن ، فراقب مشاعرك و كن حذراً و تعلم كيف تتعامل مع تلك المشاعر و كن متزناً معتدلاً .

في الفصل التالي بإذن الله ، سنذهب لنلقي نظرة على بعض الأشياء البسيطة التي يمكننا القيام بها لمساعدتنا على تعزيز الدماغ الواعي الرئيسي ، و تساعدنا على العيش في حياة أكثر وعياً .

## خطوات عملية لكسر إدمان الإباحية

### الدرس السادس : ممارسات بسيطة تتحكم بها في دماغك حتى لا تقع في إدمان الإباحية

نحن اليوم سنتكلم في درسنا السادس و ما يليه من أربعة دروس عن خطوات عملية لكسر دائرة الإدمان و ذلك من خلال بعض الممارسات البسيطة التي تستطيع التحكم بها في دماغك حتى لا تقع في إدمان الإباحية.

ربما أنت الآن أصبحت معترفا و لو قليلا بامكانية ضياع حياتك عبدا لدماغك الزاحف و العاطفي. و الحقيقة المؤسفة هي أن أدمغتنا لديها القدرة على الحصول على أقوى السلوكيات من خلال تكرارها باستمرار. لذلك إذا كنت قد أمضيت سنواتك الماضية 20-15-10-5 سنة من حياتك في ممارسة الاستجابة لدماغك العاطفي، فهناك احتمالات كبيرة بأنك قد حصلت على سلوك قوي عبر تلك الاستجابات المستمرة. والخبر السار هو أن أدمغتنا لديها القدرة على الحصول على أفضل السلوكيات من خلال تكرارها باستمرار.

إذن الخدعة هنا هي أن نقوم بممارسة السلوكيات الصحية و تكرارها لكي نعمل بوعي على تقوية الدماغ الواعي " الفكري " ، وكذلك نتعلم كيف نتعرف على سلوكيات الدماغ العاطفي .

و مع مرور الوقت، ستصبح السلوكيات القديمة المرتبطة بدماغك العاطفي ضعيفة و ستصبح السلوكيات الجديدة هي الأقوى، و في نهاية المطاف سوف تكون قادرا على السير بعيدا عنها لأنك حينها ستشعر بالارتياح للسير في هذا الطريق بعيدا عن الإباحية ، و لكن هذا لن يحدث بين عشية و ضحاها ، غعليك بالصبر و المصابرة و الاستمرار .

و هذا ما يأمرنا به نبينا عليه الصلاة و السلام من المداومة على العمل الصالح و لو كان قليلا ، فكما في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وآله سلم قال) : **أحب الأعمال إلى الله أدومها و إن قل**، (بل و في صحيح مسلم من حديث عائشة رضي الله عنها كذلك قالت) : **كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا عمل عملاً أثبته** (أي: داوم و واظب عليه ، فكان إذا فاتته شيء من صلاة الليل لنوم أو مرض صلاه في النهار، وإذا فاتته شيء من عبادة الليل قضاها في النهار ما بين الفجر و الظهر، فيصلي في النهار مثلاً اثنتي عشرة ركعة).

و في الفصول اللاحقة بإذن الله ، سنتكلم بإذن الله عن طريقة منهجية لكم لمحاربة الاستجابة للإدمان الخاص بكم . هذه العملية سوف تستغرق وقتا طويلا، لذلك هنا بعض الأشياء البسيطة التي يمكن البدء بممارستها اليوم للمساعدة في تقوية الدماغ الرئيسي " الفكري " لديكم.



## 1-كتابة اليوميات

تذكر كيف أني طلبت منكم أن تتبعوا عواطفكم و أفكاركم على مدار اليوم؟ و أوصيكم الآن أيضا أن تبدأوا في كتابة يومياتكم حول الملاحظات الخاصة بعواطفكم و أفكاركم.

تأكد من أن يومياتك خاصة بك أنت فقط ، و لا يمكن لأحد آخر الوصول إليها ، فمن المهم للغاية أن نكون صادقين تماما و منفتحين مع يومياتنا ، فيمكنك كتابتها على جوالك و حفظها في ملف لا يمكن لأحد الوصول إليه و هذا متيسر عبر التطبيقات الحديثة.

يومياتك ليست أن تحافظ على كتابة أحداث اليوم ، و إنما أن تنظر بعمق إلى الوراء في أحداث يومك ، و تحللها بوعي و تكتب ما الذي كان يفقد عواطفك و سلوكياتك على مدار اليوم.

وهذه الممارسة تسمح لك بتقوية الدماغ الفكري لديك ، وكذلك تتيح لك أن تبقى على اتصال و فهم أفضل لعقلك العاطفي و الزاحف لديك.

## 2-تأجيل الإشباع

ابحث عن شيء آخر ممتع جدا بالنسبة لك و قم بممارسته مؤجلا نية البحث في الإباحية لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة.

يقول أليكس : على سبيل المثال، الشيء الأول الذي كنت أقوم به كل صباح هو تصفح بريدي الإلكتروني -وسوف نتحدث لاحقا عما يمكن أن نمارسه كل صباح - يقول أليكس أنه بعدم تصفحه لبريده الإلكتروني يكون قد مارس استجابة لدماغه الفكري الرئيسي!

بالمقارنة، في الأيام التي كان يتخطى ممارسة النشاط الصباحي الصحي اليومي و يذهب مباشرة لبريده الإلكتروني يكون قد مارس استجابة لدماغه العاطفي.

نحن نواجه فرصا لتعزيز عقولنا الفكرية على أساس يومي .حتى لو كان وقف المواد الإباحية صعبا للغاية بالنسبة لك الآن، فهناك خطوات صغيرة أخرى يمكنك القيام بها لمساعدة دماغك الفكري ليكون أقوى.

## 3-تأخير أفعالك

إنها تشبه تأجيل الإشباع.

إذا كنت تشعر بعاطفة قوية تجبرك على فعل شيء، قم بتأجيل هذا السلوك لفترة قصيرة من الزمن.

على سبيل المثال، إذا غضبت من أحد زملائك في العمل أو من زوجتك، تمالك نفسك و تحمل و يمكنك حينها كتابة ما تود قوله لزميلك أو زوجتك في رسالة و تحفظها كمسودة على البريد الإلكتروني أي لا ترسلها ، أو مثلا جاءتك فكرة لمشروع تجاري مثير قم بتدوين تلك الفكرة و اتركها لليوم التالي ثم تعال و اقرأ و تأمل في اليوم التالي ما دونته هل لا يزال ذلك ممكنا فعله في الحالين أم لا ؟!

#### 4- السيطرة على نفسك

مثما ذكرت لك من قبل، التنفس هو المفتاح السري للدماغ الزاحف الخاص بك. لذلك في أي وقت لاحظت نفسك تتفاعل مع دماغك الزاحف أو العاطفي ، حاول ممارسة التنفس العميق.

على سبيل المثال، إذا قام شخص ما بقطع حركة المرور ، مما تسبب لك في الشعور بالغضب، فعلى الفور عليك البدء في التنفس.

وبالمثل، إذا كنت ترى شيئا مثيرا لك في الشارع أو على شاشة التلفزيون أو و أنت تتصفح جريدة عن طريق الخطأ و المفاجأة ، حاول القيام بممارسة التنفس.

عد 10 في الشهيق ، ثم اكنم نفسك لمدة ١٠ ثانية أيضا ، ثم عد 10 في الزفير. وقم بتكراره حتى تشعر أنك أفضل.

#### راجع تقنية التعرض و منع الاستجابة

**هذه النصائح الأربع هي بسيطة كما ترون لكنها قوية جدا !**

عليك القيام بها فهي في غاية الأهمية و إن لم تفعل فلن تشعر بتغير كبير في تحسن حالتك إلى الأفضل استعن بالله و لا تعجز.

يقول أليكس : مجتمعنا للأسف لا يقوم بعمل جيد جدا لمساعدة الناس على تطوير الدماغ الفكري لديهم بل على العكس من ذلك، تم بناء صناعة وسائل الإعلام بأكملها على تدريب الأشخاص على اتخاذ القرارات مثل الشراء من خلال أدمغتهم العاطفية والزاحفة.

للأسف هذه النقطة في حياتك، و هي أن دماغك العاطفي قد يتسبب لك في الكثير من الألم لأنه يفرض عليك أن تبحث عن مساعدة. ولكن يمكن أن يكون هذا الخبر سار.

كيف يكون هذا ؟

إذا عدت إلى الوراء فإنه ربما تجد أن إيمانك كان أفضل و أسعد شيء حدث لك من أي شيء مضى !!!

شيء غريب و قد تتعجب منه ؟ !

لا تتعجب ، فأنت لست سعيدا بالطبع بكل من الألم و الحزن الذي جلبه إليك الإدمان في حياتك و حياة أحبائك من والديك و زوجتك و أولادك و كل من حولك . و أنت لست سعيدا بالطبع حول كل الوقت و العمر الذي أنفقته مشبعا إيمانك الذي أهلكك . و أنت أيضا لست سعيدا بكل تلك الأحلام الكاذبة التي توهمتها و خلّتها حقيقة و هي في الواقع كوابيسا و خدعا لا أكثر .

و لكنك سعيد أنك اسيقظت أخيرا .

و أنك أصبحت في النهاية قادرا على رؤية الأشياء من حولك على حقيقتها فعلا . سعيد أنك ستعيش بقية حياتك مرتاحا بعيد عن تلك الآثام و الخطايا . سعيد أنك ستعيش بلا إدمان ليس لأحد سيطرة عليك لا وسائل إعلام و لا مواد إباحية لا هدف لك إلا رضا الله خالقك عبدا له وحده لا لغيره ، سعيد أنك عدت إلى أسرتك راعيا لها أمانا مطمئنا بعدما كنت مفقودا عندهم و فاقداهم ، سعيد أنك ستتزوج إن كنت لم تتزوج بعد زوجة سالحة و تنجب أولادا تسعى بعون الله لأن يكونوا صالحين .

و أنت كذلك فأنا متأكد ثقة في الله ربي أنه سيكون لديك تجربة مماثلة لما أقوله ، حتى لو كنت قد لا تشعر بذلك حتى الآن .

و أخيرا أخي الحبيب يقول الشيخ عبد الرحمن السحيم:

"لا تكن عبداً لغير الله ، فهو سبحانه أهل الثناء والمجد ، و هو أهل التقوى والمغفرة ، و لا أحد غيره يستحق أن يُصرف له شيء من العبودية ، ولذا قال موسى جواباً لفرعون (قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى) (والمعنى إن كنت أنت يا فرعون الذي فعلت ذلك فأنت تستحق أن تُعبد وأنت يا فرعون توقن في قرارة نفسك أنك لست الذي تفعل ذلك كله .

ثم قال حفظه الله:

"من بين العبوديات الخفية التي قد تعزب عن بعض الأذهان:  
عبودية الهوى و عبودية الشهوات

فعبودية الهوى

قال الله جل جلاله عنها:

(أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ)  
قال الحسن - رحمه الله : - هو المنافق لا يهوى شيئا إلا ركبته .

وقال قتادة : هو الذي كلما هوى شينا ركبته ، وكلما اشتهى شينا أتاه ، لا يحجزه عن ذلك ورع ولا تقوى .اهـ.

## و أما عبودية الشهوات

قال عليه الصلاة والسلام " : من لقي الله مدمن خمر لقيه كعابد وثن . " رواه ابن حبان وغيره وهو حديث صحيح.  
وانظر - حماك الله - إلى ذلك الذي ينحني خاضعا ذليلا تحت قدمي عاهرة فاجرة ، حتى سجد أحدهم تحت قدميها فما رفع رأسه - عياداً بالله من سوء الخاتمة - فإن من عاش على شيء مات عليه.  
قال ابن القيم - رحمه الله - معلقاً على قول الشاعر الخبيث:  
وصلك أشهى إلى فؤادي ..... من رحمة الخالق الجليل ( نعوذ بالله )  
قال - رحمه الله - : " و لا ريب أن هذا العشق من أعظم الشرك وكثير من العشاق يصرح بأنه لم يبق في قلبه موضع لغير معشوقه البتة ، بل قد ملك معشوقه عليه قلبه كله فصار عبداً مخلصاً من كل وجه لمعشوقه ، فقد رضي هذا من عبودية الخالق جل جلاله بعبودية المخلوق مثله ، فإن العبودية هي كمال الحب والخضوع ، وهذا قد استغرق قوة حبه وخضوعه و ذلّه لمعشوقه ، فقد أعطاه حقيقة العبودية.  
وذاك عبد الأطباق الفضائية ( الدشوش ) لا يستغني عنها و ليس عنده استعداد أن يتنازل عن النظر إلى وجوه وعورات المومسات البغايا .  
وهذه أمثلة لا يُراد بها الحصر .

فَيَقْصُرُ بعض الناس مفهوم العبادة على الركوع والسجود فحسب .  
وهي في الحقيقة أعم من ذلك وأشمل بكثير ،

فقد عرفها شيخ الإسلام بقوله : **العبادة هي اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة ،** فالصلاة والزكاة والصيام والحج وصدق الحديث وأداء الأمانة وبر الوالدين وصلة الأرحام والوفاء بالعهود والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والجهاد للكفار والمنافقين والإحسان إلى الجار واليتيم والمسكين وابن السبيل والمملوك من الأدميين والبهائم والدعاء والذكر والقراءة وأمثال ذلك من العبادة ، وكذلك حب الله ورسوله وخشية الله والإنابة إليه وإخلاص الدين له والصبر لحكمه والشكر لنعمه والرضا بقضائه والتوكل عليه والرجاء لرحمته والخوف لعذابه وأمثال ذلك هي من العبادة لله ، وذلك أن العبادة لله هي الغاية المحبوبة له والمرضية له التي خلق الخلق لها كما قال تعالى ( : **وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ** ) وبها أرسل جميع الرسل . انتهى كلامه - رحمه الله

عافانا الله و إياكم من أن نكون عبيدا لغير الله

في الدرس التالي بإذن الله ، سنذهب لنلقي نظرة على كيفية إنشاء خطة للتعافي .

## الدرس السابع : كيف أصنع خطة شخصية للتعافي من إدمان الإباحية ؟

يمكنك أن تنفق آلاف الدولارات على أعلى دورات التعافي من إدمان الإباحية ، لكنه لن يفعل لك شيء إلا إذا اتخذت الإجراءات اللازمة للخلاص من هذا الجحيم.

يقول أليكس : أدناه هي خطتي القديمة للتعافي من إدمان الإباحية و التي كتبتها قبل نحو 3 سنوات .و قد حصلت على هذه الفكرة من أحد الكتب . و أنا سأنقلها لكم بتصريف يسير.

### خطة التعافي من الإباحية

#### العمود الأول : المشاكل

=1مشاهدة المواد الإباحية.

=2الاستثناء " العادة السرية"

#### العمود الثاني : العلامات التحذيرية و التي تنذر بأن قدرتي للسيطرة على نفسي في خطر.

=1الذهاب إلى جهاز الكمبيوتر عندما لا يكون هناك أحد حولي.

=2الانخراط في أي نوع من النشاطات على شبكة الإنترنت و التي ليست لها صلة بعملتي.

=3البحث في القنوات التلفزيونية على أمل أن أجد شيئاً مثيراً .

=4عدم حسم المشاكل و الخلافات مع أشخاص آخرين.

=5الكذب على نفسي أو الآخرين محتقظاً بأسراري.

=6العزلة.

=7 العمل أكثر من خمسة وأربعين ساعة في الأسبوع.

=8 عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو من ممارسة الرياضة.

=6 التهرب من أصدقائي الصالحين

=7 التهرب من العلاج.

=8 الشعور بالغضب، و الذنب و الضياع و التشتت.

=9 التخيلات الجنسية المكثفة.

=10 النظر إلى النساء بتعمد.

=11 التفكير في علاقات محرمة سابة قديمة.

### العمود ٣ - المكافآت الإيجابية للحفاظ على الرزانة والامتناع عن نشاطى السىء

=1 العودة إلى الله ، إلى الصلاة و الذكر و قراءة القرآن، أي إلى الحياة الحقيقية.

=2 قضاء أكثر الأوقات مع أفراد أسرتي وأصدقائي الصالحين بمعنى أشمل " علاقات أفضل "

=3 العودة إلى ممارسة الهوايات المباحة و الأنشطة الإبداعية التي تجلب المتعة الحقيقية.

=4 إعادة اكتشاف الرومانسية مع زوجتي أم أولادي و حبيبتي .و إن كنت غير متزوج سعيت بكل جهدي و رسمت خطة لكي أتزوج فأنا على يقين أنني إن اتقيت الله سيعينني الله و لو بأقل القليل ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه و سلم في الحديث الحسن الذي رواه الترمذي والبيهقي و أحمد وغيرهم و لفظه كما عند الترمذي " :ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والناكح الذي يريد العفاف . "قال أبو عيسى : هذا حديث حسن، كذا قال الشيخ الألباني رحمه الله.

قال المناوي في فيض القدير : هذه الثلاثة من الأمور الشاقة التي تكدح الإنسان... لولا أنه يعان عليها لما قام بها .قال الطيبي :وأصعبها العفاف، لأنه قمع الشهوة الجبلية المركوزة في النفس وهي مقتضى البهيمية النازلة .... فإذا استعف وتداركه عون إلهي ترقى في أعلى عليين .انتهى منه بتصرف قليل.

والنكاح من الأمور الجالبة للرزق. قال الطبري :واعلم أنه سبب لنفي الفقر .

5=أخذ بعض الدروس المتاحة لإكمال دراستي أو ترقية شهادتي و درجة تعليمي أو اكتساب مهارات جديدة.

6=الشعور بطهارة النفس و راحتها.

7=وجود المزيد من الوقت للاسترخاء والمرح.

8=الذهاب إلى الحدائق أو في رحلات للتنزه.

9=ترك الكذب و هجر القلق و الهم و الحزن و الضيق.

10=الحفاظ على الوعود و عدم الاضطرار إلى الاعتذار عن التأخر.

11=التركيز بشكل أكبر على الاستقرار و التخطيط للاستثمار بدلا من ضياع الأموال و الأوقات فيما يضر و يهلك.

12=تحسين الصحة .

\*راجع مقال 55سببا يجعلني أترك الإباحية هام جدا.

أوصيك أخي الحبيب بأن تقوم بإنشاء خطة للتعافي مماثلة لنفسك فهذا مجرد نموذج .كما ترون، و تتكون من ٣ أجزاء. رأيت لافتة ذات مرة في طريق مكتوب عليها " إذا لم يكن لديك هدف، فاجعل هدفك أن يكون لك هدف "

اجعل هدفك الآن أن تتخلص من إدمان الإباحية بعون الله اجعله على قمة أولوياتك و في مقدمة اهتماماتك لأن كل شيء سيصلح في حياتك إن تعافيت منه بإذن الله ركز جدا على هذا الهدف و اعطه من وقتك و تفكيرك و تخطيطك و من قبل كل هذا استعن بالله جل و علا .

أولا : المشكلات التي تعاني منها كما ذكرنا بالأعلى :

عليك أن تحدد لنفسك ما السلوكيات التي تحاول وقفها . هذا سوف يوفر لك معرفة نقطة الانطلاق التي يمكنك من خلالها الحكم على التقدم الذي ستحرزه.

## ثانيا : العلامات التحذيرية التي تنذر بخروج نفسك عن السيطرة

ببساطة انظر إلى الوراء في ماضيك بدافع الخبرات و حاول التعرف على السلوكيات التي يمكن أن تكون بمثابة علامات التحذير التي تفضي بك في النهاية إلى عدم السيطرة على نفسك و الوقوع فيما يغضب الله .

## ثالثا : المكافآت الإيجابية للحفاظ على الرزانة والامتناع عن الدخول في دورة إدمان جديدة

هذا هو الجزء الأكثر أهمية ، لماذا تريد وقف إدمانك للإباحية فمعرفة الأسباب أولى من معرفة كيفية حلها لأنك إن عرفت الأسباب فسيسهل حلها بإذن الله فاجتهد في ذلك .

أنصحك بأن تقضي الأيام القادمة في تشكيل و صناعة خطة تعافي شخصية خاصة بك و لا تقلق بشأن ألا تكون مثالية، مجرد البداية شيء رائع و خطوة نحو الأمام خطوة نحو كسب رضا الله و العودة إلى الحياة الحقيقية إلى أولادك و أسرتك و زوجتك .

و تذكر قوله تعالى: {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا} [العنكبوت: ٦٩].



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

هل تعرف ما هو أفضل شيء يمكنك القيام به اليوم لتتعافى من هذا الإدمان؟!

هذا ما سأجيب عنه الآن إن شاء الله من خلال هذا الدرس ، أخي الحبيب من المفترض الآن أنك تكون قد أكملت خطة التعافى الشخصية الخاصة بك و التي شرحنا كيفية عملها في الدرس السابق.

الآن أنت تعرف ما هي السلوكيات التي تريد أن توقفها؟ و لماذا تريد أن توقفها؟ و ما هي السلوكيات التي عليك أن تحترس منها؟

و أمل أيضا أن يكون لديك فرصة لقراءة المقالة الافتتاحية التمهيدية بالموقع و التي هي بعنوان "هل تعرف كيف توقف إدمان الإباحية".

لهذا أرجو منك أخي حفظك الله عدم مواصلة قراءة هذا المقال حتى تنتهي من الخطة الخاصة بك للتعافى و كذلك قراءة المقالة الافتتاحية و التي أشرت إليها.

الآن يُرجى تحميل و طباعة القائمة المرجعية لتقنية التعرض و منع الاستجابة و إذا لم يكن لديك طباعة فالأمر بسيط للغاية قم بنسخها يدويا.

أيضا لا بد من أن يكون لديك خطة للتعافى خاصة بك و في متناول يديك كما ذكرنا منذ قليل .

الآن أنت جاهز لتنفيذ تقنية التعرض و منع الاستجابة لن يأخذ الأمر منك سوى بضع دقائق

هيا بنا لنبدأ ، بسم الله

**تقنية " التعرض و منع الاستجابة" تعمل بالطريقة التالية:**

عليك أولا تحديد المثير أو الدافع الذي يتسبب في إطلاق دوافع الغريزة لديك ، وبمجرد أن تشعر بالاستجابة الفسيولوجية من جسمك، يمكنك قياس معدل النبض، والتي من المرجح أن تجدها أعلى قليلا من النبض العادي الخاص بك.

بعد ذلك عليك أن تتحول على الفور إلى ممارسة السيطرة على التنفس لتهدئة عقلك الباطن.

ثم عليك مراجعة الجمل الدافعة لك، و تذكر نفسك بكل الأشياء الإيجابية التي يمكن أن تجلب لك في حياتك لو لم تقم بفعل مشين تصرف فيه شهوتك.

ثم يمكن قياس النبض مرة أخرى، وملاحظة الفرق.

دعونا ننظر في تلك الخطوات أكثر قليلا عن كذب كما ذكرها أليكس، وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان و متعافى سابق.

## الخطوة الأولى: تحديد الوضع المثير لك والدافع على الإدمان

إن تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" فعالة جدا في المساعدة على التغلب على الإدمان في بداية الشعور بسيطرته، وهي لن تكون مفيدة إلا إذا كنت تمارسها بالفعل بشكل مستمر قبل مواجهة الخطر الحقيقي (الموقف الحرج). لذا أوصي بالالتزام بها بما لا يقل عن 30 يوما من ممارسة تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" الكاملة تجربتها مرتين أول شيء في الصباح و آخر شيء في الليل. وإذا شعرت في أي وقت خلال اليوم بشغف ورغبة قوية في معاودة ممارسات الإدمان، عليك بممارسة هذه التقنية مرة إضافية.

### ملاحظة سريعة على المصادر المحركة لغريزتك:

هناك كتاب بعنوان " اقتلوا شهواتكم " أوصى مدمني الكحول و المخدرات بالنظر في الصور من المواد التي تسبب الإدمان من أجل توليد استجابة الإدمان. هذا النهج بكل تأكيد لا يبدو عمليا لعلاج إدمان الإباحية ، لأن النظر إلى الصور الإباحية هو بالضبط ما تحاول تجنبه.

يقول أليكس : قمت بحل هذا الصراع من خلال خلق صورة ذهنية قوية من نفسي في موقف مثير بدلا من النظر إلى التصوير الفعلي. على سبيل المثال أتصور نفسي مثلا و كأني في خلوة مع جهاز الكمبيوتر ، أو كأني أطلع مجلة في المتجر.

ابدأ بتخيل وضع من هذه الأوضاع، حاول التركيز كما ذكرت لك ليس على مواد إباحية جلية و واضحة لكي تثير نفسك لأن هذا سيكون له تأثير معاكس ، بل ركز بدلا من ذلك على وضع من التحدي حيث تفقد فيه السيطرة وقتها على نفسك.

إن دماغنا ليس قادرا على معرفة الفرق بين الصورة الذهنية و الواقعية، وسوف تنتج استجابة فسيولوجية مماثلة. بهذا تكون قد عرضت نفسك للموقف من دون التضرر الفعلي منه، بهذه الطريقة فإن "التعرض ومنع الاستجابة" يمكن أن تمارس في بيئة آمنة، دون الحاجة إلى تعريض نفسك لخطر حقيقي.

من فضلك لا تحاول أن تنظر إلى المواد الإباحية و غيرها من مواد جنسية من أجل تحريك نفسك، فإن هذا سيكون له تأثير عكسي عليك بكل تأكيد ، عليك التركيز بدلا من ذلك على وضع فيه تحد لك حيث كنت حينئذ تميل إلى فقدان السيطرة عند حدوثه.

يقول أليكس : شخصيا، في البداية وجدت نفسي أقوم بها من 3 إلى 5 مرات في اليوم الواحد، ولكن سرعان ما تمكنت من عملها فقط 1 أو 2 مرة يوميا.

### الخطوة الثانية: قياس معدل النبض بمجرد البدء في التخيل للموقف

من الأسهل لقياس النبض أن تقيس نبضك لمدة 15 ثانية، ثم تضربه في أربعة.

من المرجح أن قياس معدل النبض قد يكون وكأنه عبء في البداية، ولكن بعد أيام قليلة من الممارسة سوف تعتاد على ذلك، وسوف تصبح العلمية سهلة للغاية.

أيضا، وبعد ٥-١٠ أيام من ممارسة تقنية " التعرض ومنع الاستجابة " قد تلاحظ أن معدل نبضك لن يتغير بقدر ملموس عند مجرد تخيل الوضع المثير لك، هذا طبيعي. لكن بعدها بفترة ستجد أن معدل نبضاتك قد قل مع الوقت في كل مرة تتخيل فيها الموقف المثير.

**تحذير:** أود أن أوضح أن الغرض الوحيد من ممارسة تقنية " التعرض ومنع الاستجابة " هو تدريب نفسك على مواجهة المثيرات، لا أن تتفاعل بإدمان مع المثيرات. كن حذرا ، كن حذرا ، كن حذرا.

بالتالي، عليك اتخاذ انخفاض معدل النبض كعلامة على التقدم فهذا أمر مهم ، ومواصلة الممارسة الخاصة بك لمدة ٣٠ يوم ، فعلى الأقل للسماح بتكوين عادة جديدة فإن ذلك يستغرق حوالي ٣٠ يوما من تكرار نفس المهمة.

### الخطوة الثالثة : تنفيذ تمرين التحكم في التنفس

بعد تسجيل معدل نبضك، تابع بممارسة السيطرة على التنفس. ببساطة، تنفس في مدة 10 ثواني، احبس أنفاسك لمدة ١٠ ثواني، ثم عليك بالزفير لمدة ١٠ ثواني. كرر ذلك ١٠ مرات.

أنا استخدم أصابعي بوضعها على ركبتي لأتمكن من عد أنفاسي و ذلك بتحريكها فقط لكل مرة إصبع حتى أعد العشرة كاملة، بهذه الطريقة استطيع تحرير ذهني من العد والتركيز على التنفس. تذكر أن التنفس هي وظيفة العقل الباطن الوحيدة التي يمكننا السيطرة عليها من خلال الجهود الواعية لدينا ، فلا نغفل هذه الخطوة.

### الخطوة الرابعة : مراجعة القوائم الشخصية التحفيزية

الخطوة المقبلة هي أن تقوم بمراجعة البيانات الشخصية التحفيزية الخاصة بك. سيكون عليك أن تعمل قليلا من الواجب في هذا الشأن. ما عليك سوى الجلوس و كتابة كل الأسباب التي كانت وراء رغبتك في الحصول على الاتزان في حياتك.

ولماذا تريد التوقف عن الإدمان؟ و ما التغييرات الإيجابية التي ستتحقق في حياتك إذا أقلت عن مشاهدة الإباحية؟ وما الآثار السلبية التي سوف تترتب على عدم إقلاعك عن الإدمان ؟

عند الإجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون قادرا على أن تلمس الجزء العميق من روحك. يقول أليكس عندما قرأت جملي التي كتبتها أستطيع أن أشعر حرفيا بالرعب!

كم هي الآثار السيئة المترتبة على مشاهدة الإباحية ولهذا نريد أن نوقف هذا الإدمان ونحصل على الأشياء الجيدة في حياتنا.

إذا لم تشعر بالرعب وإذا لم تلمس روحك، فإن الأسباب لن تكون قوية بما يكفي لاختيار حياة أخرى بدلا من الإباحية حين يأتيك الإغراء المزيف.

بعض من هذه الجمل التي استعملتها:

- أحلامي في وجود زوجة وطفل يأتیان بطريق صحيح سوي إذا أقلعت عن الإباحية.
- سأكون أقوى و أكثر سيطرة على نفسي إن أقلعت.
- وسوف أستعيد احترام الذات والكرامة.
- عائلتي ستكون فخورة بي إذا أقلعت.
- سوف أكون قادرا على النظر في عيون الناس، وأشعر بالرضا عن نفسي في هذه الجزئية.

أقول: يمكن أن تطلع على قائمة تحفيزية وضعناها في هذا الموقع تحت اسم (55) [سببا يجعلني أترك الإباحية.](#)

يكمل أليكس: كانت لي أسبابي المكتوبة على ٣ - ٥ بطاقات، و التي كنت أقرأها بصوت عالٍ لنفسي خلال كل ممارسة لتقنية " التعرض و منع الإستجابة ". تسمح البطاقات لي أن أقوم بتحريكها و أقرأ و أستمع إلى الرسائل المكتوبة في نفس الوقت.

إن البشر يكتسبون معرفة أفضل عن طريق مزيج من الحركة ، والرؤية والسمع. كما أننا نتعلم أفضل من خلال تعليم شخص آخر، لذلك عندما تحسن التعامل مع نظام " التعرض و منع الاستجابة "، حاول تدريسه لشخص آخر ليستفيد منه.

#### الخطوة الخامسة : إعادة قياس معدل النبض

عندما تبدأ في ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة ستلاحظ أن معدلات النبض لا تزال هي نفسها بين الخطوتين ٢ و ٥، وأحيانا قد تجده يرتفع قليلا.

إنه أمر طبيعي.

مع مرور الوقت سوف تتعلم كيف تخفض معدل النبض، وسوف تكون قادرا على أن تعيد نفسك مرة أخرى إلى حالتها الطبيعية.

من الناحية المثالية ستكون قادرا على خفض معدل النبض لديك من أعلى نقطة لها بنحو ٤ إلى ٨ نبضات لكل دقيقة.

بالإضافة إلى ذلك، وكما ذكرت في وقت سابق، ومع مرور الوقت ستلاحظ أن معدل النبض في الخطوة الثانية لن يكون مرتفعا كما فعلت في البداية كرد فعل على المثبرات، وسوف يكون هذا علامة على التقدم الذي أحرزته.

#### الخطوة السادسة: المتابعة مع الرعاية الذاتية

أريد أن أهنئك! أنت الآن قد انتهيت للتو من ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الأولى!

حسنا، انتهيت الآن تقريبا منها كلها ، باستثناء الجزء الأكثر أهمية .

أريدك أن تغلق جهاز الكمبيوتر الخاص بك و تذهب الان في نزهة على الأقدام .اترك فوراً كل ما تقوم به و اذهب و إن كان ذلك متأخراً جداً في الليل فأغلق جهاز الكمبيوتر الخاص بك و اذهب إلى السرير ، ثق بي ، سيكون هذا أفضل شيء يمكنك القيام به لنفسك.

أكرر هذه الخطوة مهمة جداً . عليك أن تفعل شيئاً جيداً لنفسك. الأفضل أن تخرج من المنزل كما ذكرت لك . في أول ٣٠ يوم من العلاج.

يقول أليكس : كنت أخرج و أهول بعد ممارسة التقنية صباحاً . وإذا شعرت بميل للإدمان مرة أخرى خلال اليوم، عليك أن تفعل ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة مرة أخرى، ثم تتابع بعمل مختلف من الرعاية الذاتية، مثل أن أقوم بطبخ وجبة صحية، أو أكتب يومياتي ، أو أخذ قيلولة.

بعد ممارسة التقنية مساء كان لدي عمل من أعمال الرعاية الذاتية، وهو ببساطة أن أذهب إلى الفراش في وقت مبكر.

أقول: يمكن أن تطلع على قائمة بأعمال نافعة لشغل الوقت وتنمية الذات وضعناها في هذا الموقع تحت اسم ( [قائمة بفوائد نافعة تشغل بها وقتك](#) ).

في الدرس التالي بإذن الله ، نحن بصدد إعادة النظر في أساليب تقنية التعرض و منع الاستجابة ، و البحث في لماذا هي مهمة في تعافيك من إدمان الإباحية ؟

من فضلك إذا اخترت ألا تنفذ هذه التقنية ، أنصحك و بشدة أن تجد بعض الوقت للقيام بذلك قبل نهاية اليوم ، حتى تتمكن من فهم أفضل لمناقشتنا القادمة.

رعاكم الله و حفظكم من كل سوء.

## ٥٥ سببا يجعلنى أترك الإباحية

هذه قائمة بالمحفزات المقترحة و التي من الممكن قراءتها أثناء ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة

١. إن أقلعت عن الإباحية فسيرضى الله عز وجل عني فإن رضي عني فزت في الدنيا و الآخرة و وفقتي إلى كل خير و عافاني من كل شر ، و سيحبني فإن أحبني جعل لي القبول في الأرض فكل من رآني أحبني و انشرح صدره برؤيتي فيحبنى أهلي و جيراني وزملائي و تحبني زوجتي و املك قلبها و يحبني أولادي و يفرحون بوجودي بينهم و لا يملوني و يتمنون صحبتي.
٢. و إن لم أقلع فسوف يبغضني الله لأنني أعصيه فيجعل لي البغض في قلوب الناس فيبغضني أهلي و جيراني و زملائي و زوجتي فتنمى الطلاق و الفراق و يكرهني أولادي و يملوني و يحزنون لوجودي بينهم و لا يتمنون صحبتي.
٣. إن أقلعت سيوفقتي الله في كل أمور حياتي فأجد سهولة في عملي و يسر في حياتي و بركة في رزقي.
٤. إن لم أقلع فسأجد عسرا في حياتي و في البيت و العمل و سأعرض لمشاكل لا تنتهي و سيمحق الله البركة في مالي و أولادي وزوجتي.
٥. إن أقلعت سأجد وقتا للجلوس مع زوجتي أشكو إليها همومي و تشكو إلي همومها أشاركها أفراحها و تشاركني أفراحي تناقش مشاكل أبنائنا نحلها سويا نتبادل الأحاديث بود و رحمة.
٦. إن لم أقلع فلن أجد وقتا للجلوس مع زوجتي و كلما اقتربت مني تكلمني نهرتها و زجرتها لأنني حينها سأكون ضائق الصدر أريد أن أتفرغ لإدمائي و الخلوة بنفسي و لربما فقدت زوجتي أو انحرفت هي الأخرى لأنني هجرتها.
٧. إن أقلعت عن الإباحية فسوف أجد وقتا للجلوس مع أولادي أذاكر لهم دروسهم حتى لا يمر العمر فأجد أولادي فشلوا و غيرهم من الطلبة في العائلة و الأقارب و الحي و المدرسة أفضل منهم و في مراكز متقدمة لأنني ساعتها كنت في غيبوبة الإدمان.
٨. سأجد وقتا لأعلمهم الأخلاق القويمة.
٩. سأراقبهم حتى لا يسقطوا في بحر الفتن أما إن كنت أنا الغريق فكيف بغريق أن ينقذ غريقا ! و حينها لن ينفع الندم عندما أرى ابنتي و قد انحرفت أو ابني و قد أدمن المخدرات و ربما أدمن ما أدمنه أنا و لربما رأيت أبنتك أو ابنك ما تشاهده على حاسوبك أو جوالك فأصابتهم بسهام الشهوة القاتلة.
١٠. ماذا سيكون حال زوجتي و أولادي إن رأوني و أنا أشاهد تلك المشاهد و كيف سيكون تأثير ذلك عليهم ؟ شيء صعب جدا لا يحتمل من أجل هذا أنا يجب علي تركها.
١١. أترك الإباحية خشية الفضيحة تخيل مواقف حدثت لك بسبب مشاهدتك للإباحية و كيف كان حالك وقتها ؟
١٢. إذا تركت الإباحية سيوفقتي الله لحسن خاتمة.
١٣. و إن لم أتركها فقد أموت على سوء خاتمة و العياذ بالله.
١٤. إن تركت الإباحية سأخضع في صلاتي.
١٥. سأتدبر القرآن و أحبه.

١٦. سأبكي في مناجاتي لربي و يطهر قلبي.
١٧. سيرق قلبي و يحسن خلقي.
١٨. إن تركت الإباحية سأحقق أحلامي و أهدافي.
١٩. سأقضي أوقاتي فيما ينفعني.
٢٠. لن أضيع عمري في الغفلة و الذنوب و المعاصي و اللهث وراء شهواتي. و تذكر كم عدد السنين التي أضعتها حتى لربما كنت شابا فشاب شعرك و أنت على هذه المعاصي لا تفارقها. تذكر كم من صديق و صاحب و أخ تقدم و ارتقى و أنت في تأخر و تدهور بسبب تلك الغفلة و السكرة. أفق و كفى و ابدأ من جديد و حدد هدفا و اسع لتحقيقه و ليكن حفظ كتاب الله أو إكمال دراسة أو تعلم لغات أو تعلم برامج حاسوب أو مذاكرة علم شرعي أو دراسات عليا نافعة.. إلخ.
٢١. إن تركتها سأحافظ على صلواتي و في المسجد و التي هي عماد ديني و قرّة عيني.
٢٢. سأصلي الفجر و لا انام عنه.
٢٣. إن تركت الإباحية سأذهب إلى عملي أو مدرستي أو جامعتي مبكرا و أنا في نشاط.
٢٤. أما إن لم أتركها فسأتغيب و إن ذهبت ذهبت و أنا خبيث النفس كسلان و قد أرسب في دراستي أو أطرد من عملي أو يخضم من أجري.
٢٥. سأكون مثالا للموظف و الطالب المثالي.
٢٦. أما إن لم أقلع فسأكون مثالا للموظف أو الطالب السيء.
٢٧. إن تركت الإباحية فلن أؤجل أعمالتي من حاجيات البيت و طلبات زوجتي و أولادي أو إصلاحات في المنزل و مذاكرتي و واجباتي في العمل و تذكر كم من إنسان تضرر بسبب تأخير عمله.
٢٨. إن تركت الإباحية سأصل رحمي فيطول عمري و يوسع الله في رزقي.
٢٩. إما إن لم أقلع عنها فسأقطع صلة رحمي و أهجرهم و تتسع الفجوة بيني و بينهم فيبغضني الله و يضيق علي.
٣٠. إن تركتها سأوفي بوعودي و تذكر كم من مرة خلفت و عودك من أجل إنشغالك بالإباحية.
٣١. ستكون علاقتي سليمة و صحية بكل الناس.
٣٢. إن أقلعت ستقل عصبيتي و تغير مزاجي و سأصبح منشرح الصدر بشوشاً مع الناس.
٣٣. و إن لم أتركها ستزيد عصبيتي و يتغير مزاجي و أصبح في غالب الأحوال حزينا. و تذكر كم من مرة سألتك زوجتك أو أولادك أو أبوك وأمك لماذا أنت حزين كئيب؟؟ ثم لا ترد ، لأنك تعلم السبب.
٣٤. إن تركت الإباحية سأكون فخرا لأمتي لنفسي و لأهلي و لزوجتي و أولادي.
٣٥. أما إن لم أتركها فسأكون ربما عارا عليهم وربما تبرأوا مني.
٣٦. سأترك الإباحية حتى لا أسبب الألم لأسرتي و أكون سببا في تعاستهم و أتذكر مواقف أمتهم بسبب إدماني للإباحية كم مرة أذيت زوجتي أو أولادي من غير مبرر.
٣٧. إن تركت الإباحية سأكون قدوة حسنة لأولادي و إخوتي و زملائي.
٣٨. إن تركتها سأفتخر بنفسي أني قد تخطيت الصعاب و هزمت نفسي الأمانة بالسوء و الهوى و الشيطان الرجيم الملعون نستعيز بالله منه و استعليت على شهواتي سأقول لنفسي لن أدع الإباحية تدمر حياتي و حياة من حولي سأنتشل نفسي من ذلك الوحل و أغسل عنها غبار السنين و أرجع لربي و أسرتي و نفسي الطيبة.

٣٩. إن تركتها سأكون متزنا مستقيما ملتزما حق الإلتزام ظاهرا و باطنا و ليس فقط أمام الناس ، فقد أبدو ملتزما و أنا غير ذلك في الخلوات.
٤٠. إن تركت الإباحية سأحقق بإذن الله مستقبل أفضل لأمتي و نفسي و أولادي.
٤١. أما إن لم أفلح فسأدمر مستقبلي و مستقبل أولادي.
٤٢. سأتركها خوفا من أن أموت فجأة قبل التوبة.
٤٣. إن تركتها فسوف تتحسن صحتي و ينير وجهي و يصحو عقلي.
٤٤. و إن لم أفلح ستسوء صحتي و تنهال علي الأمراض تعجزني.
٤٥. سوف أعيش في هدوء.
٤٦. سأنام مرتاحا. تذكر حالك بعد المعصية و كيف يكون نومك كئيبا تتمنى ألا تصحو من شدة الغم و الهم تفوتك الصلوات و تفوتك الأشغال و يفوتك قضاء مصالحك و مصالح بيتك تستيقظ بعد نوم طويل وكأنك لم تتم.
٤٧. إن تركت الإباحية سأكون محترما في تعاملتي مع أولادي و زوجتي و كل من حولي
٤٨. سأقضي أوقاتا ممتعة فيما ينفع أقرأ القرآن و أذاكر دروسي و أقرأ كتابا و أنشر مقالا نافعا و ألاعب أولادي و ألاعب زوجتي.
٤٩. إن تركت الإباحية سأحب ربي أكثر و حبه سيملا قلبي أشكو إليه همي و وجعي و اطلب منه أن يشفيني.
٥٠. سأحب نبيي محمد صلى الله عليه و سلم أكثر و فهو قد ترك لي الهدى و النور من كتاب و حكمة سأستمسك بهما و لن أضل أبدا.
٥١. إن استمررت في طريقي طريق الإباحية سأخسر كل شيء كل شيء.
٥٢. إن أفلحت سأكون أقوى ، سأكون عزيزا، سأكون صاحب كرامة.
٥٣. سأرغب في الزواج إن كنت عزبا و إن بحثت عن زوجة فسيكون معيار اختياري الأول صاحبة الدين.
٥٤. و إن تزوجت سأكون عفيفا ظاهرا لا أفكر في فعل الفواحش و الموبقات و لن أفكر في السفر إلى الخارج مع رفقة السوء أو وحدي أبتغي الحرام.
٥٥. بإذن الله و توفيقه سأصل إلى جنة الخلد و دار المأوى في رضى الله و رحمته.

كانت هذه بعض المحفزات التي ما عليك إلا أن تنتقلها لتقرأها في جلسات **تقنية التعرض و منع الإستجابة** ، و من الممكن بالطبع أن تضيف عليها، المهم أن تصل إلى أعماق أعماق نفسك و تشعر بالخوف من مآل طريق الإدمان و تتذكر كل المواقف و المشاعر المؤلمة التي حدثت لك بسبب هذا الإدمان القبيح لتنهض و تستقبل حياتك بأمل جديد.

اللهم طهر قلوبنا و اغفر لنا: (الَّذِينَ آمَنُوا وَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَعْظَمُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ) التوبة - الآية ٢٠.



## قائمة بفوائد نافعة تشغل بها وقتك

هنا لائحة لبعض الأشياء التي من الممكن القيام بها في الحياة و التي لا تعتمد على التلفزيون أو الإنترنت لتشغل بها وقتك، لأن من أهم وسائل العلاج للخروج من دائرة إدمان الإباحية هو أن تشغل نفسك دائماً بالمفيد. و تنبه إلى أنك كلما كنت مشغولاً قلت فرص الوقوع في دائرة الإدمان باختصار اشغل نفسك بشيء نافع ولن تدع لها الفرصة لعمل شيء آخر إن شاء الله.

يقول الد. عمر المقبل : قال تعالى {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ( ٨ ) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ} الشرح- الآيات ٧-٨، هذه الآيات يأمر الله فيها نبيه صلى الله عليه وسلم إذا انتهى من طاعة أو عمل ما أن ينصب ويبدأ في عمل أو طاعة أخرى، وأن يرغب إلى ربه في الدعاء والعبادة، والتضرع والتبتل، لأن حياة المسلم الحق كلها لله.

بل إن اللهو الذي تبيحه الشريعة من أعظم مقاصده أن يستجم الإنسان لينهض مرة ثانية إلى الشغل النافع - و في كل الأحوال يعيش العبودية لله.

وهذا المعنى الذي دللت عليه هذه الآية { : فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ} معنى عظيم، وهو أصل من الأصول التي تدل على أن الإسلام يكره من أبنائه أن يكونوا فارغين من أي عمل ديني أو دنيوي! وبهذا نطقنا الآثار عن السلف الصالح رحمهم الله:

يقول ابن مسعود رضي الله عنه: إني لأمقت أن أرى الرجل فارغاً لا في عمل دنيا ولا آخرة ، وسبب مقت ابن مسعود رضي الله عنه لهذا النوع من الناس؛ لأن "قعود الرجل فارغاً من غير شغل، أو اشتغاله بما لا يعينه في دينه أو دنياه من سفه الرأي، وسخافة العقل، واستيلاء الغفلة. "

فدوماً كن على شغل اجهد نفسك حتى تكاد لا تجد وقتاً تجلس فيه فارغاً.

بعض المقترحات

- الصلاة النافلة
- قراءة القرآن وذكر الله
- قراءة تفسير القرآن
- قراءة الكتب النافعة
- الاستماع إلى الأشرطة النافعة
- الكتابة النافعة بأنواعها في مدونة
- الرسم الخالي من المحاذير الشرعية
- الطبخ
- تعلم مهارات جديدة
- تصميم أعمال فنية يدوية
- الذهاب إلى المكتبة العامة

- ممارسة رياضة
- الأكل الصحي والنوم الصحي
- التأمل و التفكير في خلق الله
- قراءة السيرة النبوية و سير الصحابة و التابعين و غيرهم من الذين يصلحون قدوة في مجالهم
- كتابة المذكرات الهادفة
- الاسترخاء
- الذهاب للنزهة
- تطوير و تنمية الذات عبر قراءة الكتب و سماع المحاضرات و الحوار مع أهل العلم
- التواصل مع الآخرين فيما يفيد
- قضاء الوقت مع أسرته
- قضاء الوقت مع الأصدقاء من أصحاب الأخلاق الحسنة
- حضور اللقاءات و الاجتماعات المفيدة و النافعة سواء كانت دينية أو غيرها
- العمل التطوعي لوجه الله
- الذهاب الى الخدمات الدينية كدعوة الناس إلى الله و إلقاء المحاضرات و توزيع الكتيبات و المطويات
- المساعدة في التمريض المنزلي كمشاركة اجتماعية تطوعية
- المشي لمسافات طويلة
- التخيم
- نزهة خلوية
- صيد السمك
- تعلم برامج الحاسوب المفيدة و تعلم اللغات إن كنت تميل لها و إكمال الدراسة للترقي

=====

و اخيرا ما أجمل تلك الموعظة من أعرابي لابنه حيث قال له : (( أى بنى ، إنه من خاف الموت بادر الفوت، ومن لم يكبح نفسه عن الشهوات أسرعت به التبعات ، والجنة والنار أمامك. ))

ونختم بقوله تعالى: (وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ ( ٢ ) وَطُورِ سِينِينَ ( ٣ ) وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ( ٤ ) لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) ٥ ( ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ( ٦ ) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ( ٧ ) فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالدِّينِ ( ٨ ) أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ) سورة التين

جزاكم الله خيرا و بارك فيكم.

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

في الدرس الأخير ، أعتقد أنك قد أكملت بفضل الله الممارسة الأولى للتعرض و منع الاستجابة و إذا لم تكن قد فعلتها فأنا أشجعك على القيام بذلك الآن.

إن الخطأ الشائع هو أن الناس يعتقدون أن ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة هي الأداة التي يمكن استخدامها لتجنب فعل ما تسعى لتركه كمشاهدة للإباحية .

في الواقع، إنه العكس تماما إن ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة هي الأداة التي يجب استخدامها باستمرار و بشكل منتظم عندما لا تشعر بشيء تحذره أو تحاول تجنبه .

اسمحوا لي أن أذكركم بنظرية الدماغ الثلاثي

تذكر مناقشتنا حول نموذج الدماغ الثلاثي، وكيف أن الدماغ العاطفي يمكن أن يتولى التحكم بجسمنا ويجعلنا نتلهف، و نشعر، و نفكر في الأشياء التي لا نريد أن نفعها حقا في حياتنا؟ إذا بدأ الدماغ العاطفي بتولي القيادة و بدأ يدفعك لأن تفعل ما يغضب الله ، حينها سيكون دماغك الفكري الرئيسي في حالة من الضعف لا تسمح له بأن يتذكر أن يفعل تقنية التعرض و منع الاستجابة لأنها لن تبدو مثل فكرة جيدة في ذلك الوقت .

ممارسة التعرض و منع الاستجابة ليست أداة لمساعدتك على التوقف عن فعل شيء لا ترغب في فعله ، و إنما هي أداة لمساعدتك على تدريب الدماغ العاطفي على أن يتلهف لأشياء مختلفة.

هذا هو السبب في أنه يجب استخدام ممارسة التعرض و منع الاستجابة باستمرار و يوميا، على مدى فترة طويلة من الزمن (لا يقل عن ٣٠ يوما (لنرى النتيجة المرجوة .فهذا تمرين لدماغك العاطفي .

أنت تقوم بتدريبه ، أنت تتركه يشعر قليلا بالهفة و الشهوة ثم تعلمه كيف يتفاعل و يستجيب معها بطريقة صحية.

و حين تكرر باستمرار هذا التدريب، فإن الدماغ العاطفي سيدرك أن هذا النشاط مهم وسوف يبدأ بعد ذلك من تلقاء نفسه التعامل في كل مرة في المستقبل بنفس الطريقة الصحية التي تدرب عليها.

هل تذكر عندما كنت تتعلم قيادة السيارة؟ كم كان ذلك من الصعب في بادئ الأمر ؟ كنت حاضرا تماما بكل جوارحك أثناء التدريب ، و أنها كانت تتطلب الكثير من الجهد الواعي ، أليس كذلك؟

كيف حالك في قيادة السيارة الآن؟ هناك احتمالات كبيرة لأن تسرح بخيالك بعيدا ، وتفكر في يومك، و تستمع إلى الراديو، أو تتحدث على الهاتف النقال و أنت تقود السيارة .

نفس الشيء سيحدث مع ممارسة التعرض و منع الاستجابة ، إذا كنت تمارسها بشكل منتظم.

يقول أليكس : حتى يومنا هذا ، و أنا لم أزل أتلقى مكالمات من دماغي الزاحف لفعل ما كنت أقوم به سابقا . و لكن الآن عندما يحدث ذلك، فإن ذهني العاطفي لديه حق الوصول إلى نوعين من الذكريات واحدة هي سلوكياتي السابقة و المرتبطة بالمواد الإباحية، و التلفزيون، و الكمبيوتر، و المجالات، و ما إلى ذلك من تلك المصادر القوية و التي كنت أستخدمها من قبل ، و الثانية و هي السلوكيات الجديدة التي استحدثتها.

**فانت أخي لديك الآن نوع جديد من الذكريات : هو الشعور القوي بأن الله يراقبك و أنك أصبحت قريبا منه ، تحبه ، تريد أن تفعل أي شيء لتعوض ما اقترفته من خطايا و آثام في الماضي ليرضى عنك ، تشعر باحترام الذات ، تشعر بحلاوة الطاعة و لذة الصلاة و متعة قراءة القرآن ، تشعر بأنك إنسان ناجح يحبك الناس من حولك ، قريب من أولادك و زوجتك يحبون جوارك و تحب جوارهم**  
إلخ.....

تشعر أنك قد حققت مراد الله عز وجل فحقق الله بفضله و منه مرادك قال تعالى)) : **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** ((

هذا الشعور أقوى من أي فائدة " وهمية " ربما أحصل عليها لو تصرفت بما لا ينبغي أن أقوم به .

بالإضافة إلى ذلك، عندما أشعر بأي شيء يثيرني ،ألاحظ نفسي و قد بدأت بالانخراط في ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة تلقائيا دون الحاجة إلى التفكير في الأمر .فأنا أجد نفسي و قد بدأت في أخذ نفس عميق دون حتى الحاجة إلى بذل مجهود واعي.

هذه العادة الجديدة، بالطبع، فقط ستأتي مع ممارسة ثابتة لهذه التقنية .

أمل أن ممارستك المستمرة لها أن تساعدك على تطوير مماثل لنوع جديد من الذاكرة و استجابة صحية آلية.

اليوم، أنا أشجعكم على تحميل [قائمة المحفزات](#) التي نتحدث حقا لروحك و قد كتبتها في مقال خاص تحت عنوان [55 سببا يجعلني أترك الإباحية](#).

عند الانتهاء، اكتبها على 3 أو 5 بطاقات (بطاقات من الورق المقوى صغيرة (في خط كبير .بيان واحد لكل بطاقة ، و استخدام هذه البطاقات في ممارستك اليومية لتقنية التعرض و منع الاستجابة ، و تأكد من أن تقرأ بصوت عال لنفسك.

الناس يتعلمون أفضل من خلال مزيج من العمل و الرؤية و السمع .عند استخدام بطاقات الورق المقوى، تراهم و تحركهم و تسمع نفسك و أنت تقرأهم ، مما يسهل كثيرا عملية التعلم الخاصة بك.

في الدرس المقبل بإذن الله ، سنذهب لنلقي نظرة على استراتيجيات هامة يمكنك بفضل الله استخدامها لمساعدتك على التحرر من قيد الإباحية. أنا فخور بكم! استمروا في العمل الجاد!

## الدرس العاشر : نموذج رائع سوف يغير حياتك !

إنه نموذج من شأنه أن يغير حياتك

إذا كنت قد استمتعت بنموذج الدماغ الثلاثي ، فإنك بإذن الله ستستمتع بنموذج كالذي سنتحدث عنه في درسنا العاشر اليوم.

هذا النموذج يتكون من خمسة مكونات:

- 1 - حدث
- 2 - اعتقاد
- 3 - توابع
- 4 - منازعة
- 5 - ممارسة و تقييم

حدث

اعتقاد

توابع

منازعة و جدل

ممارسة و تقييم

[www.antiporngroup.com](http://www.antiporngroup.com)



- 4 المنازعة أو ( الجدل >>>>>> ) إن "الاشياء المثيرة" هي في الواقع السم الذي أضعف إيماني و سمم ذهني و أهلكني ، إنه لن يكسبني شيئا سوى الألم و الأذى في حياتي. إن هذه المواد الإباحية صُممت بطرق تحافظ عليّ كمدمن مخدرات و سأكون مضطرا لأن أعود لأشاهدها مرات و مرات و في كل مرة سأفقد بعضا من إيماني الذي هو كنزي و سأضيع عمري و ربما تكون نهايتي سيئة و مفزعة و لو أنا ابتعدت عنه و تركته سأكون حرا بلا قيد يقيدني سوى شرع جميل رحيم لطيف و سأكون فخورا بنفسي.

- 5 الممارسة و التقييم >>>>>> و هذا هو المكان الذي نستخدم فيه أدوات مثل تقنية التعرض و منع الاستجابة فأرجو أن تكون قد أدركت أنها في غاية الأهمية. إنها توفر لك منهج منتظم لتغيير المعتقدات السلبية لديك إلى أخرى إيجابية .

هل مارستم تقنية التعرض و منع الاستجابة اليوم ؟ هل تأكدتم من متابعة عمل الرعاية الذاتية الخاصة بكم ؟

النموذج السابق نموذج يلعب دورا كبيرا في مساعدتنا على التغلب على إدماننا . لاحظ أنك سوف تجد في المستقبل القريب ، أنه ربما يكون هناك عددا كبيرا من المعتقدات الخاطئة عززت طوال حياتك داخل دماغك تبيحك محاصرا في إدمانك.

في الدرس التالي سنذهب بإذن الله لنستعرض بعض المعتقدات الشخصية التي قد تبيحك محاصرا في إدمانك.

وأهيب بكم إلى إعطاء الاهتمام لمشاعركم و عواطفكم لبقية اليوم ، فكلما لاحظتم أنفسكم تعانون من عاطفة أو شعور متعلق بإدمانكم ، حاولوا التراجع و حددوا وضعكم بالنسبة للنموذج السابق. و أمل أن يكون هذا التمرين مفيد لكم !

أحبكم في الله.

## تكوين رؤية جديدة

### الدرس الحادي عشر : استراتيجية هامة تساعدك على النجاة من إدمان الإباحية

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

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

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

لذلك ما الذي علينا القيام به إذا لم يكن هناك طريقة تعمل ١٠٠٪ ؟ كيف لنا أن نضرب إدماننا في مقتل و نخلص أرواحنا منه ؟

يقول أليكس : النهج الذي عملت به (و لا زلت أعمل به ) هو استخدام مزيج من الأساليب لمساعدتي في التحرر .  
و بذل كل جهد ممكن في نفس الوقت .

فبدلا من المحاولة بأسلوب واحد، على أمل أنه سيؤثر و بقوة ، فقد قررت أن أفعل كل ما هو ممكن في نفس الوقت، لمساعدتي في التغلب على الإدمان .

إن أليكس قد ساق قصة من الأدب الأمريكي القديم مستدلا بها على استراتيجته تلك و لكنها حقيقة غير مقنعة بالإضافة إلى أنني وجدت قصة حدثت في عهد النبي صلى الله عليه و سلم هي أرقى و أجمل و أصدق و كانت سببا لنزول آية هي لب موضوعنا اليوم و هي وحدها استراتيجية و إن طبقناها ستكون سبب نجاتنا بإذن المولى جل و علا

إليك القصة

جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله ! إنني عالجتُ امرأة في أقصى المدينة .  
وإنني أصبتُ منها ما دون أن أمسّها . فأنا هذا . فاقض فيّ ما شئت .

فقال له عمرُ : لقد سترك الله ، لو سترت نفسك .

فلم يردّ عليه رسولُ الله صلى الله عليه وسلم شيئا ،



فقام الرجلُ فانطلق .

فأتبعه النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رجلاً دعاه ،

وتلا عليه هذه الآية : أقيم الصلاة طرفي النهار وزلفاً من الليل ، إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ  
ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ ] ١١ / هود / ١١٤ . [

فقال رجلٌ من القوم : يا نبيَّ الله ! هذا له خاصّة ؟ قال " بل للناس كافة " . وفي رواية : يا رسول  
الله ! هذا لهذا خاصّة ، أو لنا عامة ؟ قال " بل لكم عامّة . " و  
معنى عالجها دون أن يمسه : أي قبلها و لم يجامعها .

الراوي : عبدالله بن مسعود المحدث : مسلم - المصدر : صحيح مسلم - الصفحة أو الرقم 2763 : و  
خلاصة حكم المحدث : صحيح

يقول الدكتور عمر المقبل

فهذا مرفأً جديد من مرافئ مركبنا القرآني ليرسو على شاطئ من شواطئ هذه القواعد القرآنية،  
نتدارس فيها شيئاً من معاني قاعدة قرآنية محكمة، يحتاجها كل مؤمن، وعلى وجه الخصوص من  
عزم على الإقبال على ربه، وقرع باب التوبة، تلكم هي القاعدة التي دل عليها قوله سبحانه وتعالى :  
{إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ} [هود: ١١٤].

وهذه القاعدة هي جزء من آية كريمة في سورة هود، يقول الله تعالى { وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ  
وَزُلْفَا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ } [هود: 114] ، وهذه الآية الكريمة  
سبقت بجملة من الأوامر العظيمة للنبي صلى الله عليه وسلم ولأمته، يحسن ذكرها ليتضح الربط  
بينها، يقول تعالى { فَاسْتَقِمْ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ } (١١٢) وَلَا

تَرَكَوْا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فَمَسَكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءَ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ [هود: ١١٢]،  
١١٣].

ومعنى الآية - التي تضمنت هذه القاعدة باختصار -: أن الله تعالى يخاطب نبيه صلى الله عليه وسلم - وهو خطاب للأمة كلها - بأن يقيموا الصلاة طرفي النهار، وساعات من الليل، ينصب فيها قدميه لله تعالى، ثم ذكر علل هذا الأمر فقال: {إن الحسنات يذهبن السيئات} أي يمحونها ويكفرنها حتى كأنها لم تكن - على تفصيل سيأتي بعد قليل إن شاء الله - والإشارة بقوله: {ذلك ذكرى للذاكرين} إلى قوله: {فاستقم كما أمرت} وما بعده، وقيل: إلى القرآن، ذكرى للذاكرين: أي موعظة للمتعتبين.

أيها القراء الأفاضل: وكما أن هذه القاعدة صرحت بهذا المعنى، وهو إذهاب الحسنات للسيئات، فقد جاء في السنة ما يوافق هذا اللفظ تقريباً، كما في الحديث الذي رواه الترمذي وحسنه من حديث أبي ذر رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن. "

أيها الإخوة المؤمنون: إذا تبين معنى هذه القاعدة بإجمال، فليعلم أن إذهاب السيئات يشمل أمرين:

1- إذهاب وقوعها، وحبها في النفس، وكرهها، بحيث يصير انسياق النفس إلى ترك السيئات سهلاً وهيناً كقوله تعالى: { وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَرَيْبُهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَهُ إِلَيْكُمْ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ } [الحجرات: ٧] ويكون هذا من خصائص الحسنات كلها.

2- ويشمل أيضاً محو إثمها إذا وقعت، ويكون هذا من خصائص الحسنات كلها، فضلاً من الله على عباده الصالحين. "

ولقد بحث العلماء ههنا معنى السيئات التي تذهبها الحسنات، والذي يتحرر في الجمع بين أقوالهم أن يقال:

إن كانت الحسنة هي التوبة الصادقة، سواء من الشرك، أو من المعاصي، فإن حسنة التوحيد، والتوبة النصوح لا تبقى سيئة إلا محتها وأذهبتها، قال تعالى: { وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا (٦٨) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا (٦٩) إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ

حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (٧٠) وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا [الفرقان:  
٦٨ - ٧١].

وفي صحيح مسلم من حديث عمرو بن العاص رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له -  
لما جاءه يبأيعه على الإسلام والهجرة - "أما علمت أن الإسلام يهدم ما كان قبله؟ وأن الهجرة تهدم  
ما كان قبلها؟ وأن الحج يهدم ما كان قبله؟" صحيح مسلم.

وإن كان المراد بالحسنات عموم الأعمال الصالحة كالصلاة والصيام، فإن القرآن والسنة دلا صراحة  
على أن تكفير الحسنات للسيئات مشروط باجتنب الكبائر، قال تعالى { إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ  
عَنْهُ تُكْفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا } [النساء: ٣١]، وقال عز وجل { الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ  
الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ }.

وفي صحيح مسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :  
"الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات ما بينهن إذا اجتنب  
الكبائر." "

أيها المحبون لكتاب ربهم:

إن الأمثلة التطبيقية التي توضح وتؤكد معنى هذه القاعدة المحكمة { إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ }  
لكثيرة جداً، لكن لعلنا نذكر بعضها:  
1- إقامة الصلاة طرفي النهار - وهو مبتدأه ومنتهاه -، وساعات من الليل، ولا ريب أن أول ما يدخل  
في هذه الصلوات الخمس، كما يدخل فيها: بقية النوافل، كالسنن الرواتب، وقيام الليل.  
وإذا كانت هذه الآية الكريمة تدل على أن الصلوات المفروضات والنوافل من أعظم الحسنات الماحية  
للسيئات، فإن السنة صرحت بهذا - كما تقدم - بشرط اجتناب الكبائر.  
فليبشر الذين يحافظون على صلواتهم فرضها ونفلها بأنهم من أعظم الناس حظاً من هذه القاعدة  
القرآنية { إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ }، ويا تعاسة وخسارة من فرطوا في فريضة الصلاة!!

2- ومن تطبيقات هذه القاعدة، ما رواه الشيخان من حديث ابن مسعود رضي الله عنه قال: أن رجلاً  
أصاب من امرأة قبله فأتى النبي صلى الله عليه وسلم فأخبره، فأُنزل الله { وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ  
وَرَلَقًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ } فقال الرجل: يا رسول الله ألي هذا؟! قال " بل لجميع  
أمتي كلهم . " كما ذكرنا في قصتنا.

3- قصة توبة القاتل الذي قتل تسعة وتسعين نفساً - وهي في الصحيحين - وهي قصة مشهورة جداً، والشاهد منها، أنه لما انطلق من أرض السوء إلى أرض الخير " :أتاه الموت فاختصمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، فقالت ملائكة الرحمة: جاء تائباً مقبلاً بقلبه إلى الله، وقالت ملائكة العذاب: إنه لم يعمل خيراً قط، فأتاه ملك في صورة آدمي، فجعلوه بينهم، فقال: قيسوا ما بين الأرضين فألى أيتها كان أدنى فهو له، ففاسوه فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد فقبضته ملائكة الرحمة " صحيح البخاري.

فألى كل من أسرف على نفسه، وقططه الشيطان من رحمة ربه، لا تأيسن ولا تقنطن، فهذا رجل قتل تسعة وتسعين نفساً، فلما صحّت توبته، رحمه ربه ومولاه، مع أنه لم يعمل خيراً قط من أعمال الجوارح سوى هجرته من بلد السوء إلى بلد الخير.. أفلا تحرك فيك هذه القصة الرغبة في هجرة المعاصي، والإقبال على من لا سعادة ولا أُنس إلا بالإقبال عليه!؟

وتأمل في هذه الكلمة المعبرة، التي قال الحسن البصري رحمه الله: "استعينوا على السيئات القديمات بالحسنات الحديثات، وإنكم لن تجدوا شيئاً أذهب بسينة قديمة من حسنة حديثة، وأنا أجد تصديق ذلك في كتاب الله: {إن الحسنات يذهبن السيئات. }

اللهم ارزقنا حسناتٍ تذهب سيئاتنا، وتوبة تجلو أنوارها ظلمة الإساءة والعصيان، والحمد لله رب العالمين. انتهى كلامه حفظه الله

يكمل أليكس فيقول : قبل بضع سنوات اكتشفت أنني مدمن للإباحية و كنت قادرا على الإقلاع عن التدخين ولقد أقلعت بالفعل عنه سريعاً و كلية، و قررت استخدام نفس النهج مرة أخرى لترك الإباحية فحاولت استخدام إرادتي لفترة من الوقت، وكانت أطول فترة استطعت أن أتحمك بها في نفسي بعيداً عن الإباحية كانت أسبوعين و في كل مرة أنزلق فيها أقول لنفسي على أية حال أنا فعلتها، فانغمس في فترات من عدم التحكم في النفس مرة أخرى.

أخيراً شعرت بأني مررت بما يكفي 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 الاسبوع في منزل و الدتي، حيث قضيت ٥-٦ ساعات أخرى في إدماني. و حينما اكتفيت أدركت أنني حقا علي أن أفعل شيئاً مختلفاً 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 يومياً بالرياضة، والتأمل، و كتابة اليوميات و ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة التي تعلمتها من كتاب بعنوان "اقتلوا الشهوة"

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

إنها استراتيجية غاية في القوة و الأهمية إن كنت تريد بصدق النجاة فابدأ بتعويد نفسك الخير و اعمل و ثابر و اجتهد و تدرج و بادر و لو بأعمال قليلة و حافظ عليها و واضب فخير الأعمال أدومها و إن قل و إن سقطت فانهض و لا تيأس و دع الكسل و الفتور و تقوى بالعمل الصالح و استعن بالله ثم استغفر و اذكر الله و كلما وقعت فازدد عملا صالحا في تحد لنفسك الأمانة و شيطانك و هواك لا أن تستسلم و قل لنفسك كلما أوقعتيني في المعصية يا نفسي كلما زدت طاعة فسيأتي يوم و قد غلبتها ثق في ذلك فمثلا كنت قد بدأت مثلا بقراءة صفحة من القرآن يوميا فبعد وقوعك في المعصية مرة أخرى زدها إلى ربع يوميا و هكذا في جميع الطاعات و الأعمال الصالحة.

طبقوا تلك الاستراتيجية و أخبروني بالنتائج المفرحة و الطيبة.

في الدرس المقبل بإذن الله سنذهب لنلقي نظرة على نموذج قوي من شأنه أن يساعدنا على فهم كيف تؤثر معتقداتنا على عواطفنا.

و تأكد من أن تفعل ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الخاصة بك اليوم أرجوك!

## الدرس الثاني عشر : سبع معتقدات خاطئة ربما تحاصرك في نفق الإباحية

في هذا الدرس سنتحدث عن بعض من أكثر المعتقدات الخاطئة و الخطرة و التي تبيكم محاصرين في إيمانكم .

يقول أليكس : كنت قادرا على التعرف على معتقداتي السلبية من خلال كتابة يومياتي ، و من خلال النظر في النموذج الذي شرحناه في الدرس قبل الماضي "نموذج رائع سوف يغير حياتك" . بعد ذلك كنت قادرا على إعادة كتابة معتقداتي السلبية مع بيان الحقيقة ، كما سترون في الأمثلة أدناه .

### الاعتقاد الأول :

"الشهوة هي علامة على أن لدي حيوان داخلي لا يمكن السيطرة عليه"

أعتقد أن الشهوة كانت واحدة من أقدم خبراتي الجنسية . لم يخبرني أحد أن ذلك سوف يحدث لي عند البلوغ ، و أردت حقا أن لا تحدث و أن تذهب بعيدا . حاولت استخدام إرادتي لجعلها تتوقف ، لكنني لم أستطع فعل ذلك . في نهاية المطاف، بدأت أدرك أنها بمثابة مؤشر على أن هناك جزء مني ممثلا في طبيعتي البشرية و التي كانت أقوى من إرادتي و أنه لا توجد وسيلة بالنسبة لي للسيطرة عليها .

### الحقيقة:

...هي أن الشهوة ليست شيئا سيئا على الإطلاق؛ إنها واحدة من أعظم النعم في الحياة . فهي مؤشر على أن لدي القدرة على أن أتزوج و أعيش حياة مستقرة و أنجب الأولاد و يصبح بالتالي لي عائلة إنها حقا منة من الله جميلة و رائعة و أنا ممتن لذلك .

### الاعتقاد الثاني :

"كل رجل لديه رغبات جنسية سرية و هي التي تكون سبب في أنهم يخونون زوجاتهم . إنهم فقط لا يتحدثون إلى أي شخص حول هذا الموضوع، و يولد جميع الناس بهذه الطريقة ."

### الحقيقة...

هي أن جميع الرجال لديهم رغبات جنسية . هذا هو جزء من هبة كبيرة من النشاط الجنسي . ولكن هذا لا يعني أن الرجال عليهم أن يخونوا زوجاتهم أو أن جميع الرجال خائنين . بعض من الرجال الغير ملتزمين و الذين لا يخافون الله يقومون بذلك ، ولكن الكثير من الرجال لا يفعلون ذلك . هذه هي حياتك ، و أنت لديك الإرادة لاتخاذ الخيارات في ما تريد أن تفعله في حياتك .

لكن عليك أن تتحمل العواقب في الدنيا والآخرة . عليك أن تختار بين أن تكون ضائعا متفحشا فتسير في طريق مظلم مهلك و مقلق كله هم و حزن أو أن تتزوج زوجة صالحة تعطيها كل حبك و عطفك و حنانك و رافتك و مودتك و تعيش في راحة وطمئينة و أمان و سلام.

### الاعتقاد الثالث :

"إذا عرف شخص ما أسراري ، فسوف أفقد احترامه لي "

### الحقيقة ...

هي أن تتقاسم تجربتك مع الآخرين هذا هو أحد السبل لكي تتعافى . يقول أليكس : بالنسبة لمعظم حياتي، كنت أعتقد أنني لا يمكن أن أكون سعيدا إذا أخبرت شخصا بأسراري. الآن أنا أدرك أنه لكي أكون سعيدا فعلي أحيانا تقاسم تجربتي مع الآخرين. هناك الكثير من الناس قادرين على فهمك و دعمك هناك الكثير من الذين مروا بتجارب مماثلة ، و سوف يقودونك و يوجهونك نحو الطريق الأفضل للنجاة مما تعاني منه . و لكن لا تحكي أسرارك لكل شخص ، فقط احك لمن تثق فيهم ممن يتحلون بالخبرة و الحكمة و يستطيعون دعمك حقا لأن الهدف هو طلب المشورة و النصح للخروج من إدمان الإباحية . و هنا من خلال موقعنا ليس شرطاً أن تذكر اسمك أو تعرف بنفسك يكفيك أن تضع مشكلتك على المنتدى و يشاركك الآخرون في حلها بإذن الله .

### الاعتقاد الرابع :

"المواد الإباحية وسيلة آمنة و صحية لاستكشاف حياتي الجنسية. إنها فقط مجرد أداة و التي يمكن استخدامها للحفاظ على غرائزي الحيوانية بطريقة آمنة " .

### الحقيقة ...

... هي أن المواد الإباحية تعد أسوأ طريقة لاستكشاف حياتك الجنسية . من خلال استخدام المواد الإباحية المكثفة على مدى سنوات عديدة، قمت بإعادة تعريفي للحياة الجنسية، و غيرت تفكيري فيما يمكن أن يكون مقبولا أو غير مقبول بالطبع للسيء ، ففي بداية حياتي كمرافق كنت أفكر في اختيار زوجة صالحة تحبني و أحبها ثم تكون أما لأولادي و بعد غرقني في الإدمان كل هدفي أصبح رؤية المواد الإباحية .

في نهاية المطاف وجدت أن حتى هذا لم يعد كافياً بالنسبة لي، لذلك عكفت على البحث عن أصعب و أصعب المشاهد من المواد الإباحية، إنها تعمل كمخدر، و هذا هو السبب في أنني كنت قادراً على قضاء ساعات في مشاهدة المواد الإباحية، في حين شعرت أنني لم أستطع التركيز على أي مهمة أخرى لمدة أطول من ٥ إلى ١٠ دقائق.

### الإعتقاد الخامس:

"المواد الإباحية هي الشيء الوحيد الذي أستطيع به مواجهة الحياة ؛ و بدونها ، ليس لدي أي شيء آخر أتغلب به على مشكلاتي و ضغوطات حياتي اليومية ".

### الحقيقة ...

... هي أن المواد الإباحية كانت الاستجابة التي تعلمتها للتعامل مع ضغوط الحياة، ولكنها في الواقع ليست الاستجابة الوحيدة المتاحة لي. أنا أتعلم لتطوير نظرة جديدة صحية للحياة ، عن طريق مهارات إدارة الوقت ، و التأمل و التفكير ، وغيرها من التقنيات التي من شأنها أن تسمح لي أن أعيش الحياة التي ترضي الله دون الحاجة إلى الاعتماد على المواد الإباحية. تعلم كيف تلجأ إلى الله تبث إليه همومك قال يعقوب عليه السلام لما أصابه الهم " قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ "

تعلم كيف أن الصلاة هي الراحة فالنبي صلى الله عليه و سلم كان إذا حزبه أمر صلى أي إن نزل به أمر أو أصابه غم صلى .

### الإعتقاد السادس :

" أنا لا أعرف ما إذا كنت حقاً أرغب في الإقلاع عن إدمان الإباحية ، فلن أستطيع العيش بدونها "

### الحقيقة ...

... هي أن هناك أكثر من ذلك بكثير من الممكن أن نحياه و نستمتع به من غير المواد الإباحية. أنا لدي فقط فرصة واحدة في الحياة على هذا الكوكب، و على الرغم من أن المواد الإباحية كانت هي الشيء الوحيد الذي استمتع به ، و لكن في الواقع إنها ببساطة تبقيني محاصراً . عندما أنظر إلى الوراء في حياتي، كل ما أستطيع أن أراه أعواماً من الوهم و الضياع و الكرب ، لن أسمح للإباحية بالسيطرة على حياتي، و أنا قادر على اتباع أحلامي الحقيقية لأحققها بإذن الله .



## الاعتقاد السابع :

" هذا ليس خطأي أنني سرت في هذا الطريق ، إنها نتيجة ما فعله الآخرون بي ."

### الحقيقة ...

... هي أنني لا أملك السيطرة على ما يفعله الآخرون في حياتي، ولكن أنا لذي دائما السيطرة على ما أقوم به . أنا أقبل المسؤولية الكاملة عن كل ما يحدث في حياتي.

يقول أليكس هذه ليست سوى ٧ من أصل مئات من المعتقدات السلبية التي كنت قادرا على تحديدها في السنوات الأخيرة.

هذه سبعة اعتقادات ، ومع ذلك، كانت قوية جدا بالنسبة لي. اتبعت توصيات من كانديو و هو برنامج علاج مدمني الإباحية حيث اقترحوا علي عمل ملف صوتي أسجله بصوت مسموع أسجل فيه تلك الحقائق وقمت بتحميله على هاتفي و كنت أستمع إليها باستمرار يوميا لمدة ٣٠ يوم و أنا أود منكم أن تقوموا بعمل ما قمت به . و قوموا بكتابة المعتقدات السلبية لديكم ثم أكتبوا الحقيقة الإيجابية لكل منها .

كما أشجعكم على إنشاء ملف الصوت مع التصريحات الإيجابية الحقيقية، والاستماع إليهم يوميا حتى تخرجوا أنفسكم من أسر الإباحية .

بالإضافة إلى ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الخاصة بكم و كذلك السلوكيات الصحية الأخرى.

هذا يبدو و كأنه كثير من العمل، لكنه يستغرق قليل من الوقت ، لكن يهون في سبيل التحرر من قيد الإباحية و العيش في رضا الرحمن .

في الدرس القادم بإذن الله سنتكلم عن تقنية تدعى **تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة** هذه التقنية ستكون مفيدة جدا للتعامل مع المثيرات حينما تكون تقنية التعرض و منع الاستجابة غير متاحة .

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

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

هذا ما سنقوم بالإجابة عنه في درسنا لهذا اليوم.

أمل أن تكون قد تمكنت من تسجيل المحفزات الخاصة بك و تسجيل المعتقدات السلبية الخاطئة و كذلك كتابة الحقائق الإيجابية التي تكشف زيف تلك المعتقدات و أتمنى أيضا أن تكون قد مارست تقنية التعرض و منع الاستجابة.

اليوم، و نحن بصدد الحديث عن طريقة سريعة ستتمكنك بإذن الله عند استخدامها للتعامل مع المثيرات عندما تكون ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الكاملة غير متوفرة. أسميها تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة.

### تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة

تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة هي نسخة خفيفة من تقنية التعرض و منع الاستجابة الكاملة و مفيدة جدا، لأنك لا تستطيع التوقف و قياس نبضك في كل مرة تحدث فيها لك مثلا إثارة أثناء قيادة السيارة أو المشي في شارع مزدحم.

تتكون تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة من:

التنفس، التصريحات الإيجابية، و تحويل انتباهك نحو شيء آخر .

( تنفس - إيجابية - تحول )

#### 1-التنفس

هذا هو تماما مثل ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الكاملة العادية و التي قمنا بشرحها سابقا بالتفصيل . ببساطة قم بأخذ عدد من الأنفاس العميقة . والمفتاح هو أن تصبح على بينة و وعي بتنفسك .

#### 2-البيانات الإيجابية

بالطبع قد تكون لديك بعض الأسباب التي دفعتك لأن تبقى متزنا من خلال ممارستك لتقنية التعرض و منع الاستجابة العادية فيما أطلقنا عليه مصطلح المحفزات . بالإضافة إلى ذلك يمكنك أن تفكر من جديد لماذا أنت تحاول البقاء متزنا و بعيدا عن هذه الإباحية ؟ ، أو أن تتذكر كيف كانت حياتك خارج نطاق السيطرة عندما كنت تستخدم تلك المواد الإباحية.

الَّتُقَطُّتْ فكرة عظيمة أخرى من برنامج كانديو ، هي عبارة عن مزيج من التنفس العميق و الأفكار الإيجابية بنفس الوقت . ما يقترحونه هو التفكير في من ٣ إلى ٥ أشياء جميلة تتمنى اكتسابها و الحصول عليها في حياتك و أعاقتك الإباحية عن الوصول إليها مثل رضا ربي عني و الزواج من امرأة صالحة و النجاح في دراستي و عملي ..... إنها عملية كبيرة، و قوية جدا. حاول و جرب سنشعر بتحسن ملحوظ.

### -3تحويل الانتباه

وهذا أيضا مهم جدا ، بدلا من محاولة محاربة المثير الخاص بك، ببساطة التفتت إلى شيء آخر .

حاول أن تجد شيئا جميلا في الطبيعة. أحاول أن أنظر إلى شجرة، أو السماء، أو طائر، و فعلا تأخذ ثانية فقط لنتعجب من جمال خلق الله و تقول سبحان الله العظيم.

و إن لم تكن مهووسا بالطبيعة ، يمكنك أن تجد شيئا آخر صحيا يجذب انتباهك مثل سيارة مارة، و تحول عقلك لذلك. و أفضل من هذا كله افتح تسجيل السيارة على آيات الله تتلى أو اتل و رتل القرآن من ذاكرتك بصوت شجي يحرك القلوب آية أو بضع آيات تهز قلبك مثل ( قل إني أخاف إن عصيت ربي عذاب يوم عظيم (أو) و اعلموا أن الله يعلم ما في أنفسكم فاحذروه و اعلموا أن الله غفور حلیم).

طريقة أخرى لتحويل الانتباه ينصح بها أيضا برنامج كانديو و هي التواصل مع إنسان آخر ، فيمكنك القيام بذلك عن طريق التواصل المباشر مع شخص ما، و الانخراط في الحديث السريع معه، أو مساعدة شخص ما في شيء صغير مثل حمل أشياء ، أو محادثة شخص ما عبر الهاتف.

حاول أن تمارس تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة في اليومين المقبلين بالإضافة إلى التقنية الكاملة القياسية . و تأكد من رعايتك لنفسك جيدا و استبدل الأكاذيب القديمة عن إيمانك مع بيان حقيقتها كما بينا في الدرس الماضي.

في الدرس القادم بإذن الله ، فإننا سوف نلقي نظرة فاحصة على المثيرات التي تؤثر علينا ولماذا تكون في بعض الأيام أسوأ من غيرها.

إلى أن ألقاكم أترككم في رعاية الله و أمنه.

## الدرس الرابع عشر : أتعرض لهجوم من المثيرات فكيف أواجهها ؟

أحيانا يكون لدينا شعور و كأننا لا نستطيع السيطرة على كم المثيرات التي تُعرض لنا في حياتنا ، و تبدو و كأنها تعتمد اعتمادا كلياً على العالم الخارجي ، نعم هذا صحيح و لكنه اعتماد جزئي لا أكثر .

و لكن قبل أن نذهب إلى مزيد من المناقشة ، اسمحوا لي أن أطلب منكم القيام بمهمة بسيطة.

لتنظر حولك في الغرفة حيث تكون جالسا و لاحظ جميع الأشياء التي هي خضراء اللون . يمكن أن يكون إنباء ، دولار ، أو نبات . كل ما هو أخضر .

توقف عن القراءة الآن و ابدأ في البحث بجميع أنحاء الغرفة الآن !

هل لاحظت الكثير من الأشياء الخضراء؟

الآن كرر نفس العملية ، ولكن هذه المرة ابحث عن كل ما هو أحمر اللون.

توقف عن القراءة و قم بذلك الآن !

هل لاحظت الكثير من الأشياء الحمراء التي أنت لم تنتبه إليها في المرة الأولى حين كنت تبحث عن الأشياء الخضراء فقط في الغرفة ؟

أمل ذلك ، على الأقل هذه هي النتيجة التي حصلنا عليها عندما بدأنا هذا التمرين.

فماذا تعني هذه التجربة البسيطة و بما تخبرنا ؟

حسنا، يبدو أن لدينا بعض السيطرة على ما نختار ملاحظته في البيئة المحيطة بنا.

لذا في المرة التالية حينما تجد نفسك و قد حصلت على مثيرات أكثر ، اتخذ خطوة إلى الوراء و حاول تحديد ما يجعل دماغك يركز على كل هذه الأشياء المثيرة.

إنك سوف تجد نفسك بشكل أو بآخر ، لم تكن في وضع جيد . ربما لم تحصل على الكثير من النوم، و ربما لم تتناول وجبة الإفطار إلا إذا كنت صائما ، أو ربما هناك عاطفة قوية أو معتقدات خاطئة تؤثر بالسلب حقا على حياتك.

أو بعبارة أخرى، سوف تكون قادرا على تحديد ما يسبب لك الإثارة ، طالما أنك تعي بتعرضك لشيء غير صحي .

لا تفهموني خطأ، إن البيئة التي اخترتها هي عامل رئيسي في كمية و قوة المثيرات التي تؤثر عليك و لكن البقاء بعيدا عن الأماكن التي تحوي مثيرات هي جزء واحد فقط من المعادلة ، الجزء الآخر

هو ما يحدث في رؤوسنا ،أحد أصدقاء أليكس في طريق التعافي من الإدمان للإباحية قال له " :عندما أكون في مكان سيئ، فإن الأفكار الجنسية السيئة تهجم علي "

إخواني بما يذكركم هذا الكلام؟! ألا يذكرنا بتعاليم ديننا الحنيف ؟!

قبل أن نتذكر سويا بالتفصيل علينا أن نتوقف عند تلك الكلمات لأليكس وهو الغربي الغير مسلم يكتشف بفطرته في أثناء رحلة التعافي و يدرس ذلك الآن لمرضى إدمان الإباحية أن الابتعاد عن أماكن الإثارة كالأسواق و الأندية و غيرها من الأماكن التي فيها اختلاط هو هام جدا للتعافي من إدمان الإباحية.

أحبابي

إسلامنا حرم الاختلاط و فرض الحجاب على المرأة حفاظا عليك و عليك و حماية للمجتمع المسلم من الهلاك و الضياع و التفكك كما حدث في الغرب و يحدث الآن في مجتمعاتنا المسلمة - للأسف- لأننا لم نطبق تعاليم الله عز وجل و تعاليم نبيه صلى الله عليه و سلم لذلك كثير من المصائب التي تحدث الان في مجتمعاتنا تحدث نتيجة لعدم امتثالنا لتلك التعاليم الطيبة من منع الاختلاط و السفور.

و في هذا تقول مها مناع : " تحت دعوى التقدم والمدنية والانفتاح ينتشر الاختلاط الماجن بين الذكور والإناث في المؤسسات التعليمية في الوطن العربي، متجاهلين الجاذبية الفطرية بين الذكر والأنثى التي تؤدي إلى ما لا يحمد عقاباه حيث يحكي التاريخ أن من أعظم أسباب انهيار الحضارات وزوال الدول الاختلاط، كما كان ذلك بحضارة اليونان والرومان. كما أنه من أعظم أسباب نزول العقوبات العامة، وفساد أمور العامة والخاصة. واختلاط الرجال بالنساء سبب لكثير من الفواحش والزنا، وهو من أسباب الموت العام والطواعين المتصلة كالإيدز وغيرها. "

و يقول الدكتور إبراهيم بن محمد الحقييل :

"ومن رحمة الله تعالى بعباده أنه لما جعل في كل من الرجل والمرأة ميلا إلى الآخر نظم العلاقة بينهما بما يحقق المصلحة، ويروي الشهوة، ويحافظ على النسل، ويصون العرض، ويدبر الشر، فرغب في النكاح وحض عليه {فَاتَّخِجُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ} [النساء: ٣] وأمر سبحانه وتعالى بالعفاف من لا يجد مؤنة النكاح {وَلَيْسَتَعْظِفَ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ} [النور: ٣٣] وقال النبي صلى الله عليه وسلم)) :من استطاع البَاءَةَ فَلْيَنْزُوجْ فَإِنَّهُ أَعْضٌ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ ((متفق عليه.

ثم أوصد الشارع الحكيم تبارك وتعالى كل طريق يؤدي إلى وقوع الفاحشة أو مقدماتها فحرم خلوة الرجل بالأجنبية عنه، ومنع من سفر المرأة بلا محرم، وأمر النساء بالحشمة والستر والحياء والعفاف، ونهى عن اختلاط النساء بالرجال؛ لما فيه من الفساد والانحلال؛ ولما يخلفه من ذهاب

الأخلاق وقلة الحياء؛ ولأنه سبب في وقوع الفواحش ونشرها.  
والأدلة على تحريم خلط النساء بالرجال تظاهرت بها نصوص الكتاب والسنة، وأجمع عقلاء البشر  
على ما يخلفه الاختلاط من مفسد وكوارث دينية وأخلاقية واجتماعية وصحية واقتصادية، ولم يمار  
في ذلك إلا جاهل أو مكابر.

وقد اتجه جمع من الباحثين في الدول التي شرعت للاختلاط بعد عقود من تجربته لدراسة آثاره  
ونتائجه فأجمعت دراساتهم وإحصائياتهم على أن ضرره أعظم من نفعه، وأن المنافع التي توهمها من  
شرعوا للاختلاط خلفت من الأضرار الدينية والأخلاقية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية ما لا  
يحصى.

ومن ذلك كمثال و إلا فالأمثلة كثيرة جدا و الدراسات التي تثبت ذلك كثيرة : أن معهد أبحاث علم  
النفس الاجتماعي في مدينة بون بألمانيا أجرى دراسة على المدارس المختلطة وغير المختلطة  
فتبين: أن تلاميذ وتلميذات المدارس المختلطة لا يتمتعون بقدرات إبداعية، وهم محدودو المواهب،  
قليلو الهوايات، وأنه على العكس من ذلك تبرز محاولات الإبداع واضحة بين تلاميذ مدارس  
الجنس الواحد غير المختلطة. "

انتهى كلامه حفظه الله

يكمل أليكس فيقول : لذلك عليك ألا تذهب إلى مكان فيه من المثيرات و الفتن حتى لا تعرض نفسك  
لما لا يحمد عقباه . على الجانب الآخر، إذا أخذت الحياة إلى مكان فيه من المثيرات عن طريق  
الصدفة ، فسوف تكون محافظا على رباطة جأشك إذا كنت في وضع جيد .

فقط تذكر هذه القاعدة البسيطة.

إذا لاحظت نفسك تستثار كثيرا فهذا مجرد علامة على أن شيئا ما في حياتك غير متوازن .

يمكنك استعادة التوازن مرة أخرى من خلال اتخاذ رعاية جيدة لنفسك . كما تعلمون تلك الأشياء التي  
تحدثنا عنه سابقا: كتابة اليوميات، و التأمل ، و تجنب الجوع من غير صيام ، و النوم، و شرب المياه  
، و القيام بممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة و كذلك تطبيق [النودج الرابع](#) الذي تكلمنا عنه في  
الدرس العاشر ، و تقوية إيمانك بتغذية نفسك الخيرة بالصالحات .

هناك مجال آخر لرعاية نفسك و الذي لم نتحدث عنه بعد و سوف نناقشه قريبا بإذن الله .

ولكن قبل أن نفعل ذلك، هناك ممارسة أخرى هامة سوف تحتاج إلى إكمالها . سأخبركم بها في  
الدروس التالية بإذن الله . اليوم، اعتن بنفسك، و عندما تجد نفسك مثارا اكتب يومياتك لاحقا عن ذلك  
و حدد ما هي العاطفة أو المعتقد أو القصور وراء تلك المثيرات .

استمروا في العمل الجيد!

في حفظ الله

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

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

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

عليك أخي أن تعلم أن

**ماضيك هو نتيجة للاختيارات التي قمت بها . و مستقبلك سيكون نتيجة الخيارات التي ستقوم بها .**

هناك الملايين من الطرق التي يمكنك أن تسير فيها ، و كل واحد منهم سوف يأخذك إلى مكان مختلف .

والسؤال الآن : أين تريد أن تذهب؟

نحن سنحاول الإجابة على هذا السؤال الآن.

أريدك أن تتخيل نفسك و أنت شخص عجوز ، يرقد على فراش الموت . ليس لديه سوى عدد قليل من الأنفاس.

و تنظر إلى حياتك الماضية ، و تدرك أنها و إن لم تكن مثالية ، إلا أنك كنت تعيش جيدا .كنت تشعر بالفخر من نفسك، و من الخيارات التي قمت بها .تشعر أنك إن مت الآن فسيكون هذا على ما يرام .

**ما هي الخيارات التي تحتاج أن تقوم بها الآن ؟**

والسؤال هو، ما هي الخيارات التي تحتاج إلى إجرائها الآن، في أي اتجاه تريد أن تأخذ حياتك إليه من أجل أن تصبح بالمستقبل هذا الشخص الكبير الذي يفتخر بأنه وُفق في أعماله و اختياراته ؟

يقول أليكس : عندما قمت بهذا التمرين ، أدركت أنني أريد أن يكون لي أسرة . أدركت أنني أريد أن أفعل الأعمال التي كانت ذات هدف راق . هذا إن أردت أن أكون رجلا صالحا، صادقا و متزنا .

و لنا هنا وقفة عند كلام أليكس السابق

إنك قد ترى أن هذا كلاما عاديا و تتساءل عن أهميته ، في الحقيقة هذا شيء غير عادي إن شخصا ربما يعيش سنين طويلة من عمره و لا يدري لماذا خلقه الله ؟ و ماذا يريد الله منه في هذه الحياة ؟ و

ما الذي يجب عليه فعله حتى ينجو في الدنيا و الآخرة ؟ و ربما مات نسال الله العاقبة و هو ما زال لا يدري.

أنقل إليكم كلاماً رائعاً في هذا الموضوع : "لعلّ أقدس قضية يُمكن أن يضعها الإنسان نصب عينيه خلال مسيرة حياته المحدودة في هذه الدنيا هي التعرفُ على الهدف النهائيّ من إيجاده و خلقه.

فتشخّص الهدف ووضوحه من أهمّ مُيسّرات السلوك إليه وبلوغه.

والذي يملك هدفاً في حياته تراه أقدر على ترتيب أولويّاته وتنظيم حياته وتركيز مجهوده. والذي لا يعرف الهدف من وجوده في هذه الدنيا أشبه بشخص تائه في صحراء فسيحة، لا تزيده كثرة السير فيها إلا ضياعاً وتعباً، ثمّ مصيره إلى الهلاك في نهاية المطاف.

أمّا الذي يعرف هدفه فمثله كمثل شخص يسلك طريقاً طويلاً و شاقاً، ولكنّه يرى بصيص النور في آخره فتراه يتعجّل بلوغ هذا النور الذي هو الخاتمة السعيدة ببلوغ نهاية الطريق.

إنّ أهمّ ما يُميّز مسيرة الأنبياء عليهم السلام عن غيرهم من البشر هو وضوح الهدف أمامهم بنحو لا يشوبه شكّ أو غموض. ولذلك ترى منهم هذه القَدَمَ الراسخة في السير نحو الله عزّ وجلّ، فلا يهزُّهم اعتراض المعترضين ولا كيد الكائدين. هم يتوجّهون إلى هدفهم بفؤاد يُردّد دائماً وأبداً: (إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ). وهذه القَدَمَ الراسخة والثابتة تجدها أيضاً في أتباعهم على مرّ التاريخ. ولا يوجد أيُّ منهج غير منهج الأنبياء والمرسلين عليهم السلام يستطيع أن يورث الإنسان الوضوح في الغاية والطريق.

### كيف تحدد هدفك في هذه الحياة؟

عن أيّ نحو من الأهداف نتحدّث في هذا الدرس؟ فالإنسان قد يقع في طريق حياته العديد من الأهداف، منها ما يتعلّق بمعاشه في هذه الدنيا، ومنها ما يتعلّق بعلاقاته الاجتماعيّة، وغير ذلك أيضاً.

اختر و ضع لنفسك ما تحب من الأهداف النبيلة فهي كثيرة لكن الهدف الذي نرمي إليه و نودّ التحدّث عنه هو الهدف المتعلّق بمجمل مصير الإنسان النهائيّ والأبديّ. فأی حديث عن هدف غير هذا الهدف هو حديث عن هدف ثانوي . و لذلك من المهمّ أن نعلم أنّ الأهداف في حياة الإنسان لها تراتبيّات من حيث الأهميّة ، و في النهاية كلّها تقع تحت ذاك الهدف الذي يتوقّف عليه مصير و سعادة الإنسان الحقيقيّة و الأبديّة.

### ما هو الهدف من وجودك ؟

لقد بعث الله عزّ وجلّ إلينا أنبياءه ورسله ليبينوا لنا الكثير من الحقائق والمعارف. وهؤلاء الكمّل هم وسيلتنا لنعرف الغاية التي خلقنا الله من أجلها. إنّ الرسول الخاتم صلى الله عليه وآله وسلم قد نقل لنا كلمات الله عزّ وجلّ في هذا الخصوص، ثمّ فسّر لنا مراد الكلام الإلهي. يقول تعالى: (وَدَكَّرْ فَإِنَّ



الدُّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ \* وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ \* مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُونَ).

إنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ يَأْمُرُ نَبِيَّهَ الْكَرِيمَ بِأَنْ يُذَكِّرَنَا بِهَذِهِ الْحَقِيقَةِ الَّتِي أَوْدَعَهَا فِي فِطْرَتِنَا وَجَبَلَ أَرْوَاحَنَا عَلَيْهَا، وَهِيَ أَنَّ الْغَايَةَ مِنْ خَلَقْتِنَا أَنْ نَعْبُدَ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ. فَاللهُ عَزَّ وَجَلَّ لَا يُرِيدُ مِنَّا رِزْقًا وَمَا شَاكَلَ ذَلِكَ، وَكَيْفَ يَطْلُبُ رِزْقًا وَهُوَ الْغَنِيُّ الَّذِي لَا يَفْتَقِرُ. إِنَّ الْغَايَةَ الَّتِي خَلَقْنَا اللهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ أَجْلِهَا تَرْجِعُ بِفَائِدَتِهَا إِلَيْنَا، لِأَنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ غَنِيٌّ أَيْضًا عَنْ عِبَادَتِنَا. وَفِي كَلَامِ الرَّسُولِ الْأَكْرَمِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ مَا يُبَيِّنُ أَنَّ مَوْقِعَ الْعِبَادَةِ هُوَ فِي الْجَانِبِ الْمَسْلُوكِيِّ وَالْعَمَلِيِّ الَّذِي يُؤْمِنُ وَصَوْلَ الْإِنْسَانَ إِلَى الْكَمَالِ وَالسَّعَادَةِ الَّتِي أَعَدَّهَا اللهُ عَزَّ وَجَلَّ لِأَهْلِ طَاعَتِهِ. فَالْعِبَادَةُ غَايَةٌ لِأَنَّهَا تَوْصِلُ إِلَى هَذَا الْهَدَفِ.

فَتَحَصَّلَ لَنَا أَنَّ الْغَايَةَ النَّهَائِيَّةَ الَّتِي يَتَوَقَّفُ عَلَيْهَا مَصِيرَ الْإِنْسَانَ هُوَ الْوَصُولُ إِلَى الْكَمَالِ الَّذِي أَعَدَّهُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ لِأَهْلِ طَاعَتِهِ، وَفِي الْوَصُولِ إِلَى هَذَا النَّحْوِ مِنَ الْكَمَالِ سَعَادَةُ الْإِنْسَانَ الْحَقِيقِيَّةَ الَّتِي لَا تُقَاسُ بِهَا أَيُّ سَعَادَةٍ فِي عَالَمِ الدُّنْيَا. "

أليكس ليس مسلما ليس موحدًا ليس عبدا لله خالصا و لو علم حقيقة الهدف الأسمى الذي تكلمنا عنه سابقا لفاز و لكنه لا يدري فهو محروم و يتخبط أسأل الله له الهداية و الإسلام.

نكمل كلام أليكس يقول : قبل أن أقوم بهذا التمرين ، لم أكن متأكدا مما أريده في هذه الحياة ؟

أنا كنت مفقودا . أحيانا كنت أريد شيئا واحدا، ومرة أخرى أنا أريد آخر.

لكنني أعرف الآن من أعماق قلبي ما أريده حقا ، و حينما يأتيني الموت ، و أنظر إلى الوراء في حياتي، أشعر بالفخر من الحياة التي عشتها .

الآن أعرف أين أريد أن أذهب . هدفي مثل نجمة القطب التي تُستخدم لتوجيه الرحالة .

و في أي وقت شعرت أنني ضعت فحينها يمكنني أن أخطو خطوة إلى الوراء و أسأل نفسي ، هل هذا الطريق يأخذني إلى حيث كنت حقا أريد أن أذهب ؟

كما تدرّون فإن أليكس ليس مسلما موحدًا و رغم ما يقول من أنه قد عرف الطريق و توصل إلى أهدافه الذي إن مات سيكون فخورا بها ، إلا أن كل هدف من غير إخلاص لله و متابعة للنبي صلى الله عليه و سلم لا قيمة له و هو غير مقبول و إن سعد به الإنسان بعض الوقت في الدنيا فإن هذا لن ينفعه في الآخرة، قال تعالى: **وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ** (و يا ليتة يدري أنه محروم يتخبط و هو بعيد عن دين الله القويم فإنني أدعو الله له دوما و من قلبي أن يهديه إلى الإسلام).

اللهم آمين

أرجوك خذ الثلاثة أيام القادمة في التفكير في الطريق الذي ستسلكه في هذه الحياة و الذي من شأنه أن يساعدك على أن تصبح ذلك الشخص السعيد الراضي . هناك العديد من الطرق المختلفة و المتاحة و التي تستطيع أن تسلكها أريدك أن تسلك طريقا واحدا طريق الله و هو الذي ستصل من خلاله للراحة و الأمان و كل ما تحبه و تسعد به في الدنيا و الآخرة.

قال تعالى " : وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ "

خذ وقتك و كن لطيفا . ورجاء لا تنسى أن تقوم بعمل تقنية التعرض و منع الاستجابة وغيرها من الأمور الإيجابية.

أراكم قريبا

## منع الانتكاسة

### الدرس السادس عشر : الانتكاسة و ماذا نتعلم منها ؟ الجزء الأول

سنتحدث في درسنا هذا و حتى الدرس الثالث و العشرين حيث النهاية عن منع الانتكاسة.

أعتقد أنه من المهم الآن أن نتكلم عن الانتكاسة أثناء التعافي من إدمان الإباحية ، فالكثير يشكو من أنه كثيرا ما يقلع و لمدة تكون طويلة أحيانا ثم يعود إلى سابق عهده.

الآن سأنتقل لكم تجربة أليكس في انتكاسته و ما الذي من الممكن أن تتعلمه منها.

يقول أليكس : كنت قادرا على أن أحافظ على شهر واحد من الرصانة عن طريق القيام بممارسة **تقنية التعرض و منع الاستجابة** ، و منذ أن اتخذت هذا النظام ، و أنا لم أكن متأكدا من مدى فعالية هذه التقنية . فقررت التماس مزيد من المعرفة و اشتريت عضوية في برنامج كانديو و هو برنامج لعلاج مدمني الإباحية .

و من المستغرب ، أنني وجدت أن نظامي الذي اتخذته كان قريبا جدا من الحل المقترح من قبل كانديو . و رغم ذلك ، كنت قادرا على تعلم الكثير من كانديو و الأهم من ذلك ، أنني ربحت ثقة بأن توجهي نحو الانتعاش كان في الواقع كفاً.

مع مساعدة من كانديو كنت قادرا على البقاء رصينا و متزنا لمدة 3 أشهر كاملة . ثلاثة أشهر بدون استثناء و لم أسقط في وحل الإباحية و كان هذا بمثابة معجزة بالنسبة لي . لم يحدث هذا من قبل في حياتي فأننا لم أستطع تحقيق مثل هذا من قبل.

و لكن أليكس لعله نسي أن يذكر قدرة الله و عونه له فله وحده الفضل و المنة ، يا إخواني لا تنسوا قدرة الله و معونته لكم في طريقكم للشفاء و التعافي دوما استعينوا بالله و أسألوه العون و القوة على ذلك قال تعالى: " وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا " [الأحزاب: ٢٧] ، فقد روى أحمد في مسنده عن عائشة قالت " :دَعَوَاتُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكثِرُ أَنْ يَدْعُوَ بِهَا، يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَىٰ دِينِكَ، قَالَتْ: فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تُكثِرُ تَدْعُوَ بِهَذَا الدُّعَاءِ؟ فَقَالَ: «إِنَّ قَلْبَ الْأَدَمِيِّ بَيْنَ أَصْبُعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَإِذَا شَاءَ أَرَاغَهُ وَإِذَا شَاءَ أَقَامَهُ»

سئل شيخ الإسلام عن من أصيب بسهم من سهام الهوى ؟

فأجاب: ليكثر من الدعاء بقوله " يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك، يا مصرف القلوب صرف قلبي إلى طاعتك و طاعة رسولك. "

فإنه متى أدمن الدعاء و التضرع لله صرف قلبه عما سواه كما قال تعالى ( :وَأَفْذُ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَىٰ بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ . )

و يخلف عليه محبة خالقه و وليّه الذي لا صلاح له ولا فلاح إلا بأن يوحدّه في الحب، ويقبل عليه في العبادة، لينال الرضى والسعادة .

و يقول بن القيم رحمه الله : " يستحبُّ الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم في إكثاره من تلك الدعوات و إظهار قلّة حيلته و افتقاره إلى ربّه أن يهديه ويلهمه الرّشاد . و استرساله في الضراعة و المسألة لكمال توحيده و يقينه بأن الله سبحانه يتصرف في ملكوته كيف يشاء، فالخلق كله له، و الأمر كله له، و الحكم كله له، و ما شاء كان و ما لم يشأ لم يكن، و ما شاء لم يستطع أن يصرفه إلا مشيئة، و ما لم يشأ لم يمكن أن يجلبه إلا مشيئته، و من أكل على نظره و معرفته خُذِل و ضلّ، قال تعالى ) : **وَكَوْلَا أَنْ تَبْنِيكَ لَقَدْ كِدْتَ تَرْكُنْ إِلَيْهِمْ شَيْئًا قَلِيلًا** . (فالعبد مفتقر إلى الله في أن يحبب إليه الإيمان و يثبت قلبه عليه و يبغض إليه الكفر و يصرف قلبه عنه، و إلا فقد يعلم الحق و لا يحبه و لا يريده فيكون من المعاندين الضالّين. "

يكمل أليكس فيقول : لقد شعرت أن حياتي أصبحت أكثر صعوبة بعد تركي للإباحية !! حقيقة أنا الآن أشعر بحياتي و بوجودي على هذه الأرض أشعر بالسعادة ، لكن في بداية توقي كانت المشكلة في أن مثل هذا لم يحدث لي من قبل قط ، نعم أنا توقفت عن إدماني للإباحية ، لكن هذا لم يساعد في علاج و زوال القلق الاجتماعي و غيرها من المشاكل التي كنت أعاني منها . بل إن حياتي صارت أكثر صعوبة ، فإني قد فقدت عكازي الوحيد الذي اعتدت أن يساعدني في التخفيف من آلام الحياة . فبدونها شعرت للأسف بالوحدة، و الضعف .

شعرت بشعور الناس تجاه برنامج كانديو و ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة بأنهما مجرد خدعة . قلت لنفسي ها أنا قد توقفت عن إدماني فلماذا حياتي لم تتحسن؟ إذا كل الوعود التي قلتها لنفسي أثناء ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة كانت مجرد كذبة؟

ببطء بدأت في البحث عن طرق جديدة لعلاج نفسي . بالتأكيد لم أكن أريد مشاهدة الإباحية وقتها ، و لكن لم يكن لدي مانع من مشاهدة فيلم من أفلام الرعب مثلا . كنت أشاهد أفلام الرعب من فلمين إلى ثلاثة أفلام في اليوم . لم أعترض لأنها لم تكن من الإباحية في الظاهر .

سرعان ما بدأت و بسرعة أنحدر من خلال تلك الأفلام حيث أبحث عن المقاطع الـ " مثيرة للاهتمام" التي تحوي عادة العنف الجنسي . أنا لم أهتم بموضوع الفيلم ، كان اهتمامي منصبا على "الأجزاء المثيرة للاهتمام. "

بعد ذلك بدأت في الانخراط في سلوكيات مشابهة جدا لأسوأ أيام من أيام إدماني ، أود أن أبقى مستيقظا طوال الليل في مشاهدة أفلام الرعب و أود أن أتخلف عن عملي . و بدأت أشعر حقا بأنني سأجن فقد كان لدي كل هذه المعرفة حول كيفية وقف إدمان الإباحية و كنت أعرف أنني تعلمت كثيرا من الحيل و رغم ذلك لا أستطيع التوقف . لكن يبدو أنني فقط لم أستطع البقاء في الطريق الصائب لفترة طويلة من الزمن.

أحيانا أريد أن أكون منضبطا و متزنا ، لكن في بعض الأحيان أشعر وكأنني "أستحق استراحة. "

وقفه

لا تنس أخي و لا تخفي حقيقة تلك اللمسات الإيمانية الجميلة التي بدأت تلامس شغاف قلبك منذ توقفت عن الإباحية في الفترة الماضية ، فتلك دموع رقيقة و أنت تصلي تنحدر على وجنتيك حين تتذكر كم كنت شقيا حزينا كئيبا و تقارنها بحالك الآن بعد تركك لهذا المستنقع الأسن ، و هذه ضحكة و ابتسامة من قلبك تخرج يسمع صدى حلاوتها كل من بقربك بعدما كنت حزينا شاردا و إن ضحكت فالضحكة ممزوجة بالأحزان عكرة غير صافية ، و ها هي زوجتك تراها أجمل من أي وقت مضى تحبها تحب الجلوس إليها تكتشف أنك كنت بعيدا عنها و هي أيضا تكتشف و كأنك كنت مغتربا عنها تستمتعا بالجلوس سويا تراك أبهى من أي وقت مضى تتحسر على أوقات لم تجلس معك فيها تتسامران فهي لم تكن تدري أنك كنت غارقا فأفئذك الله ، أولادك تقترب منهم و يقتربون منك تشعر بهم و بمشاكلهم و بأحاسيسهم سعداء بمزاحك معهم و ملاعبتهم و اصطحابهم للنزهة و جلوسك معهم تؤدبهم و تذاكر لهم دروسهم ، لم تعد عصيبا كحالك القديم تضبط انفعالاتك ، تذهب لعملك مبكرا بوجه صبور رائق وضاح ، تؤدي عملك بهمة و نشاط و تنصرف و لكن ليس قبل وقت الانصراف ، لم تعد تجلس لمشاهدة فيلم أو ملاحظة فيديو كليب أو سماع أغنية فالقرآن صار أنيسك و أناشيد بغير إيقاع تنعش القلب أحيانا فهي سلوتك ، و إن لم تكن متزوجا أصبحت الآن تطلب الزواج تتمنى أن يصبح لك أسرة سعيدة و أولادا صالحين تقتخر بهم و يفتخرون بك لحظات لا تنسى و تغير كبير حدث في حياتك هذا ما يقوي لديك الرغبة في عدم العودة إلى تلك الحياة السالفة المهينة.

يكمل أليكس فيقول : لذلك قررت أن أفعل ما من شأنه أن لا اعود مرة اخرى ، قلت لنفسي سأحاول بجد أن أصلح نفسي و لن أعود لن أعود .

كانت المشكلة أنني لم أعد أعرف إلى أين أتجه لطلب المساعدة .لقد قرأت بالفعل بعض من أفضل الكتب حول هذا الموضوع .لقد دفعت بالفعل لبعض من أفضل برامج التعافي .لقد طلبت المشورة المهنية .لكن بطريقة ما توصلت إلى أن كل هذا يبدو أنه لا يكفي ، فقررت أن أنظر في **الخطوات الإثني عشر** ( و سنتكلم عنها لاحقا بالتفصيل لاحقا و نوضح ما لها و ما عليها في ضوء شريعتنا الغراء. )

قررت من خلال برنامج كانديو أن فكرة ذهابي إلى اجتماع مدمني الجنس المجهولين فكرة جيدة .و لم أكن أشعر أنني بحاجة إليها، و لكن أردت أن أفعل ذلك،اعتقدت انه ستكون وسيلة لتواصل أفضل مع الناس.

عندما حضرت الاجتماع،كانت الغرفة مليئة بالناس يناقشون بعض القضايا الحقيقية .كان الجميع متآلفين حتى كنا نشكل دائرة و نعقد أيدينا بعضهما البعض في نهاية الاجتماع .كانت هذه أغرب تجربة في حياتي.

ثم قررت الخروج لتناول الإفطار مع هؤلاء الناس ،و بدأت أشعر بالقلق الاجتماعي و أقسمت أن لا أعود إلى الاجتماع، لأنه جعلني أشعر بأنني علي العمل بها، بدلا من أن تكون مفيدة.

في طريق عودتي من الإفطار و إلى موقف للسيارات، تحدثت إلى واحد من القدامى .سألته منذ متى و أنت بعيداً عن الإباحية قال لي أنه إلى الآن حوالي ٣ سنوات.

لقد تأثرت كثيرا مع نتائجه و سألته كيف فعل ذلك ؟

قال إن هذا من السهل جدا، إن برنامجي روحي .

فقلت لنفسي هذا الرجل مهووس دينيا!!

و قلت له هذا لطيف، و قررت أن لا أسأل أي أسئلة أخرى.

و عندما وصلنا إلى موقف السيارات، أعطاني الرجل كتاب عن مدمني الخمر . وقال لي إن الوافدين الجدد في كثير من الأحيان لا يعودون . وإذا لم تعد ، فاجعل الكتاب معك . لكنه نصحني جدا بقراءة جزء مهم منه أشار إليه إذا لم أكن أشعر أنني أرغب في قراءة كل شيء .

شكرته، و أخذت الكتاب . قرأت ما أشار به علي ، و أرسلت بالبريد الكتاب إلى الرجل . و قررت أن لا أعود إلى إجتماعات الخطوات الاثني عشر مرة أخرى .

مضى الآن 4 أشهر و أنا متزن، وجدت نفسي في ورطة مرة أخرى، لا أعرف إلى أين أذهب ، و قررت أن أنتقل إلى الخطوات الإثني عشرة مرة أخرى، لمعرفة ما إذا كان باستطاعتهم تقديم شيء جديد أم لا ؟ .

باختصار، أدركت صحة عبارة "العقل و الجسم و الروح" وحدة واحدة . فممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة و برنامج كانديو يمكنني من خلالهم الاعتناء بعقلي . و من خلال العادات اليومية الصحية، كنت أقوم برعاية جسدي . و لكن لم تؤخذ روحي رعاية على الإطلاق . كان هذا هو العنصر المفقود، وهذا ما كان علي القيام به من أجل البدء لرؤية تغييرات إيجابية تحدث في حياتي .

أحبابي في هذا يقول الدكتور صالح بن علي أبو عرّاد:

[إن الدين الإسلامي الحنيف ينظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة مترابطة الجوانب، متكاملة القوى . وعلى الرغم من أن لهذه الوحدة جوانب ثلاثة هي ( الروح ، والجسم ، والعقل ) إلا أنها تُشكّل فيما بينها كياناً واحداً يعتمد في تكوينه على توازن دقيق، وترابطٍ شديد، وتداخلٍ شائكٍ فيما بين هذه الجوانب الثلاثة التي تتضح العلاقة بينها في كونها تُشكّل في مجموعها ما يُمكن تسميته بالأبعاد الأساسية لشخصية الإنسان، ويقدر ما بينها من توافقٍ وانسجام يكون تكامل هذه الشخصية . كما أن الترابط والتداخل بين هذه الجوانب الثلاثة قوي جداً لدرجة يصعب معها إمكانية الفصل بينها .

وليس هذا فحسب بل إن العلاقة بين هذه الجوانب الثلاثة تتمثل في أن كلاً منها يتأثر بالآخر ويؤثر فيه ، وما يؤثر في أحد هذه الجوانب يؤثر في الجانبين الآخرين ؛ ولعل خير مثال يوضح مدى قوة العلاقة بين هذه الجوانب الثلاثة أنها قد تشترك مجتمعة في العمل الواحد الذي يؤديه الإنسان، فالصلاة عند المسلم كما يُشير إلى ذلك الأستاذ/ محمد قطب " تشمل الكيان البشري كله في آن واحد : جسمه ، وعقله ، وروحه . فنصيب الجسم هو الحركة من قيام ، وركوع ، وسجود ، وتحريك ، وسكون . ونصيب العقل هو التفكير فيما يتلوه المصلي من الأدعية والآيات . ونصيب الروح هو الخشوع ، والتقوى ، والتطلع إلى رحمة الله . وكل ذلك في آن واحد . "

وبذلك فإنه يمكن القول : إن العلاقة بين هذه الجوانب الثلاثة علاقة ارتباطٍ وتلازم إذ أنه لا يمكن أن يستغني جانبٌ منها عن غيره ؛ و لا يمكن أن تقوم الشخصية الإنسانية بدون تكامل هذه الجوانب الرئيسية وانسجامها مع بعضها . ]

و سنكمل بإذن الله قصة انتكاسة أليكس و ماذا تعلم منها في الدرس التالي.

وفي الوقت نفسه، أهيب بك أن تلقي نظرة فاحصة على السلوكيات الخاصة بك اليوم، للتأكد من أنك لم تسمح لنفسك بممارسة عادات إدمان جديدة لتحل محل القديمة كما فعل أليكس حينما أتجه لمتابعة الأفلام المرعبة بحجة أنها ليست إباحية ثم مع الوقت وجد نفسه يتابع اللقطات المثيرة و عاد إلى ما كان عليه من سوء .

---

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

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

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

قبل أن نبدأ هيا بنا لنتعرف على تاريخ زمالة المدمنين المجهولين و الخطوات الاثنى عشر باختصار

بداية هناك كتاب يسمى الكتاب الكبير لمدمني الخمر المجهولين (الكتاب الكبير هو مجرد لقب، و الكتاب هو في الواقع صغير جدا (و يعد دليلا للمدمنين اليائسين . و مؤلفه هو بيل جورج ، مؤسس زمالة مدمني الخمر المجهولين ، يشرح فيه معاناته الشخصية مع إدمان الكحوليات .

فبيل جورج يظل يشرب الخمر لسنوات عديدة ، في البداية كان لا يعتقد أنه يفعل خطأ ما ، و لكن في نهاية المطاف

لم يستطع أن ينكر أن حياته أصبحت خارج نطاق السيطرة تماما . و شرع بعد ذلك في محاولة لإنهاء شرب الخمر .

حاول أولا ضبط نفسه التي لم تكن تستجيب ثم حاول الحصول على فهم نفسي لمشكلته و لماذا نفسه لا تستجيب و لا يستطيع السيطرة عليها لهذا الحد ، ثم حاول حبس نفسه في مركز للتعافي و لكن بمجرد ان خرج عاد مرة أخرى إلى شرب الخمر و لم ينجح في وقف إدمانه.

لقد حاول فعل كل شيء يصلح لهذا الغرض من خلال الطب الحديث في ذلك الوقت) أواخر ١٩٣٠ (، لكن لم يكن هناك شيء على ما يبدو يمكنه المساهمة في مساعدته.

و ذات ليلة، جاء إليه صديق قديم في شرب الخمر للتحدث معه . هذا الصديق كان متوقفا عن الشرب لحوالي شهرين و الغريب، كما قال بيل أن صديقه بدأ في غاية السعادة و الحضور.

صديقه حكى له القصة من تلقاء نفسه و قال له كيف أنه كان على وشك أن يذهب إلى السجن بسبب الشرب و سوء السلوك، و لكن جاء رجلا و أقنعا القاضي بالسماح لهما بالمحاولة لانقاذه . و وافق القاضي و ذهب صديق بيل خارجا مع هذين الرجلين.

و كان الرجلان جزءا من حركة دينية ، و كان في اعتقادهم أننا بشر و قد ندير أنفسنا بطريقة سيئة للغاية و أن الله جل و علا بقدرته أن يغير حياتنا للأفضل إذا استعنا به و عملنا من أجل رضاه . و علموه مبادئ و خطوات معينة من أجل أن يحقق هذا " بالطبع كان هذا من خلال معتقدتهم الديني الفاسد"



و لتتذكر دوما إخوتي أن الله قد أرسل رسله جميعاً بالإسلام، فأمروا قومهم أن يوحدوا الله و لا يشركوا به شيئاً، وأن يكفروا بما عداه من المعبودات الباطلة، قال تعالى " **وَأَقْذِبْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَّسُولًا أَنْ أَعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ** { النحل: ٣٦ }، فدين الأنبياء واحد، قال تعالى " **إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ** { آل عمران: ١٩ }، ولكن الاختلاف بينهم في الشريعة والأحكام، قال تعالى " **لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا** { المائدة: ٤٨ } و نتذكر أن التوراة والإنجيل يأمران بتصديق الرسول صلى الله عليه وسلم ومتابعته، فمن كفر بمحمد عليه الصلاة و السلام فقد كفر بالتوراة والإنجيل ، و نتذكر حفظ الله القرآن عن التغيير و التبديل قال تعالى " **إِنَّا نَحْنُ نُزَلِّلُ الدُّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ** { الحجر: ٩ }، فلحفظ الله له لم يتبدل منه حرف على مرور القرون أما التوراة و الإنجيل فقد حُرِّفوا.

نكمل بالإضافة إلى ذلك، أصبح بيل على بينة من فكرة أن السكرى على طول تاريخ العالم معظمهم ماتوا ميتة سيئة باستثناء عدد قليل منهم . و وجد أيضا أن كثير من الذين تركوا إدمان الخمر تركوه بعد تقوية علاقتهم بالله و أصبحوا متدينين.

و المشكلة هي أن بيل لم يكن مؤمنا بالله على الإطلاق . ثم حدث أن دخل مستشفى الأمراض العقلية بسبب تعاطية الخمر

وقال أنه سمع الطبيب و هو يحدث زوجته، قائلا لها أن هذه المرة ربما تكون الأخيرة ، وهناك احتمالات لعدم تعافي دماغه بدرجة كبيرة من فورة الشرب الأخيرة ، و إذا وقع بيل في حالة سكر مرة أخرى، فإن حياته من المرجح أن تكون في خطر شديد.

فلجأ بيل ليلتها إلى الله كما ذكر في غرفته بالمستشفى، سائلا الله أن ينفذه - بالطبع بيل انتقل من الإلحاد إلى الشرك فهو في البداية لم يكن يؤمن بأن هناك إله ألبته ثم هو يدعو الله لكن من غير توحيد كما تعلم من صديقيه فالحمد لله على نعمة الإسلام -و سبحان الله الشافي القدير الرحمن يستجيب لدعاء بيل " الكافر " فقد تعافى و خرج بيل من المستشفى و لم يعد بعدها إلى شرب الخمر أبدا . و انشق عن مجموعته القديمة بسبب أن عضويتها كانت كبيرة و أسس مجموعة متخصصة لمدمني الخمر.

السؤال الآن هل يجيب الله دعاء الكافرين ؟

قال **شيخ الإسلام ابن تيمية** :و الخلق كلهم يسألون الله مؤمنهم وكافرهم وقد يجيب الله دعاء الكفار فإن الكفار يسألون الله الرزق فيرزقهم ويسقيهم قال تعالى " **وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِلَهُه فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا** . " وقال أيضا :و أما إجابة السائلين فعام فإن الله يجيب دعوة المضطر و دعوة المظلوم وإن كان كافرا .مجموع الفتاوى.

و قال **ابن القيم** :فليس كل من أجاب الله دعاءه يكون راضيا عنه و لا محبا له و لا راضيا بفعله فإنه يجيب البر و الفاجر و المؤمن و الكافر .اهـ

و بعد أن أسسوا مجموعة متخصصة لعلاج مدمني الخمر بدأوا في مشاركة معاناتهم مع شرب الكحوليات بعضهم مع بعض و كانت عضوية مجموعتهم في بادئ الأمر تضم نحو ألف شخص .و ظلت تلك المجموعة لحوالي 3-2سنوات مما سمح للكثير من الأعضاء أن يبقوا رصينين .عندها قام بيل بكتابة " الكتاب الكبير لمدمني الكحول " ، الذي أسترخص و حرر من قبل المجموعة بأكملها، ونُشر في وقت لاحق.

هذا الكتاب لم يكن هو النجاح بعينه ، و لكنه خلق ثورة في كيفية علاج الإدمان و أنشأ واحدا من العلاجات الأكثر شعبية للإدمان و هو مجموعة الإثني عشر خطوة .تكيفت مئات من المجموعات المختلفة مع رؤية بيل بطريقة أو بأخرى، و استخدموها لمساعدة الناس على التغلب على كل أنواع المشاكل المختلفة من الإفراط في تناول الطعام و حتى إدمان الجنس. و اسمحوا لي الآن أن نعود مرة أخرى قليلا لقصة أليكس.

تذكرون كيف كان أليكس يشاهد الكثير من أفلام الرعب خلال فترة الانتكاس؟ حسنا، و أنه لم يتوقف عند هذا الحد ، بل استمر و عاد لسلوكياته القديمة حتى أصبحت نفسه خارج السيطرة.

و كانت المشكلة هي

أنه لم يكن يعرف كيفية وقفها ,و كانت المشكلة التي لم يكن يعرف التعامل معها في نفس الوقت هي كيفية إدارة حياته إذا لم يتوقف.

يقول أليكس : كنت أعرف أنني إذا قمت بعمل ممارسة التعرض و منع الإستجابة فإنني لن أشاهد أي شيء ، و للأسف أنني كنت أرغب في مشاهدة المواد الإباحية على الرغم من ذلك ؛ كنت أرغب في مشاهدة ما هو سيئ حقا لأنني لا يمكن أن أتوقف ، كنت أشعر بفراغ و لا أجد ما يملؤه كنت أحتاج إلى ما أملا به فراغي .

في نفس الوقت، أدركت أنني لا يمكن أن أعتد على إدمان ليخلصني من هذا الفراغ، و لكن كنت لا أعرف إلى من ألتجأ؟ ماذا أفعل؟ لذلك واصلت المحاولة لإدارة إدماني، فعدت إلى أدبيات الإثني عشرة خطوة.

و عندما عدت إلى الإثني عشرة خطوة أنا حقا شعرت حقا بتحول في حياتي أكثر نحو الله، و كان هذا هو الشيء الوحيد الذي كان ينفصني و لم أكن أفعله.

و الآن دعونا نلقي نظرة سريعة على الإثني عشرة خطوة التي يتحدث عنها أليكس

### ما هي الخطوات الإثني عشر؟

هي أسلوب للحياة مبني على مبادئ مكتوبة ببساطة في شكل مرقم من ١ إلى ١٢ بتسلسل بسيط. بدأ في إستخدامها مجموعة من مدمنو الخمر لعلاج الإدمان كما ذكرنا في البداية وبنجاحهم بهذا الأسلوب الروحي في الحياة كونوا زمالة تتبع هذا المنهج للتعافي و تبعتهم زمالات أخرى مثل المدمنون المجهولون و مدمنو الكوكايين المجهولين و مدمنو المقامرة ..إلخ حتى وصل عدد هذه

الزمالات لأكثر من ٥٢ زمالة على مدار الـ ٦٥ عام الماضية وكل هذه الزمالات تتبع نفس الخطوات مع تغيير بسيط في صياغة الخطوة الأولى

## أهمية القرب من الله في التعافي ؟

هناك دوراً هاماً للتقرب إلى الله في عملية التعافي ، فهي تعتبر جزءاً أساسياً من إتمام هذه العملية. تؤيد الدراسات العلمية فكرة أهمية اشتغال برامج التعافي على العنصر الروحي. لقد أجريت دراسة سنة ١٩٨٥ في مستشفى حكومية على 248 مدمناً للأفيونات للمقارنة بين نتائج البرامج الروحية والبرامج غير الروحية (أغلبهم مدمني هيروين بمتوسط ٨ سنوات تعاطي)

وجد أن نسبة التوقف عن التعاطي لمدة سنة واحدة فيمن اشتركوا في برامج روحية زادت نحو ١٠ أضعاف من اشتركوا في برامج غير روحية

في دراسة أخرى أجريت سنة ١٩٩٦ على متعاطي الكحوليات من المراهقين وجد أن الأمهات اللاتي كانت لهن اهتمامات وأنشطة دينية كان لأبنائهن فرص أفضل للتعافي ومحفزات أكثر للتوقف وطلب التغيير و أثبتت دراسة أمريكية أن المتدينين أقل عرضة للتورط في تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم وحالات الطلاق بل والانتحار أيضاً ، كما أن هؤلاء المتدينين كانوا أفضل من ناحية الصحة الجسمية وكانوا يعيشون حياة أطول بسبب عدم اصابتهم بالأمراض.

و بكل بساطة و اختصار إذا أردت أن يغير الله حالك { فغير حالك مع الله تعالى } ، فقد قال سبحانه : ((إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)) (الرعد: ١١ ]

ولتبدأ العلاج بإصلاح حالك مع الله والإقبال عليه بالإستغفار والتوبة النصوح فإن ذلك من أعظم أسباب رفع البلاء فما نزل بلاء إلا بذنب وما رفع إلا بتوبة.

## الخطوات الاثنا عشر

١. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إيماننا، و أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة
٢. توصلنا إلى الإيمان بأن الله خالقنا باستطاعته أن يعيدنا إلى الصواب
٣. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا و حياتنا لعناية الله
٤. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص و بلا خوف عن أنفسنا
٥. اعترفنا لله و لأنفسنا، و لشخص آخر ( مؤتمن حكيم طلباً للمشورة و النصيحة ) بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا
٦. كنا مستعدين تماماً لأن نبذل و نضحى لله من أجل أن يزيل عنا كل هذه العيوب الشخصية
٧. سألناه جل و علا بخشوع و تذلل أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية

٨. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين أديناهم، وأصبح لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعا
٩. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين
١٠. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا واعترفنا بأخطائنا لله فوراً
١١. سعينا من خلال الدعاء و التفكير إلى تحسين صلتنا بالله ، داعين الله أن يمنحنا القوة على تنفيذها
١٢. بتحقيق صحوة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين، وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا

**ملاحظة :** قمت بتغيير بعض الألفاظ في تلك الخطوات لتكون واضحة و أكثر فهما.

يكمل أليكس فيقول و بعد أسابيع قليلة وصلت الى أول اجتماع من اجتماعات الإثنتي عشرة خطوة .

و منذ ذلك الحين، تغيرت أشياء كثيرة في حياتي . لم أطبق كل تعليماتهم كالأعمى .و لكن فعلت الكثير من بحثي الخاص في هذا الموضوع) والتي سوف أطلعكم عليها في المستقبل(، وتبين لي أن هناك العديد من الأشياء التي كما اعتقدت كانوا مخطئين فيها، و عملت بمنهج الإثنتي عشرة خطوة من خلال رؤيتي و ما زال هذا مفيدا جدا لي حتى يومنا هذا.

الخطوات الإثنتي عشرة ليست مثالية، و لكنها جيدة بما فيه الكفاية بل هي أداة قوية ساعدتني في الحصول على الاتزان والبقاء مسيطرا على نفسي . و أنا واثق من أنه لولا الاثنتي عشرة خطوة ما كنت لأستطيع تحقيق أي رصانة على المدى الطويل.

في الدرس القادم سوف أقوم بشرح أكثر استفادة عن تلك الخطوات الإثنتي عشرة و سيكولوجيتها و كيف نقرأها من خلال ديننا الحنيف و سأحكي لكم ما انتقده أليكس فيها.

## الدرس الثامن عشر : مجموعات الإثني عشرة خطوة و كيف نستفيد منها ؟

ما هو الخطأ في مجموعات الإثني عشرة خطوة ؟ و ما هو الحق الذي معها ؟

في الدرس الماضي تحدثنا عن تجربة أليكس خلال فترة الانتكاس وكيف انتهى به الأمر إلى برنامج الإثني عشر خطوة . وسناقش بإذن الله في هذا الدرس و الذي يليه كيف أنه من الممكن أن تكون الخطوات الإثني عشرة مفيدة لك .

يقول أليكس : و لكن في نفس الوقت أنا أريد منك أن تكون حذرا جدا مع برنامج الإثني عشر خطوة لأن هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة و الأكاذيب المتعلقة بهذا البرنامج تبدو بصورة مباشرة جدا و صريحة . هذا هو السبب الذي يجعلني أطلب منكم أن نتذكر دائما أن: نأخذ ما يصلح لنا ، و نترك الباقي خلف ظهورنا .

و يكمل كلامه فيقول : اسمحوا لي أن أشير أولا إلى بعض من الأشياء التي أعتقد أنها خاطئة فيما يتعلق بالمدمنين المجهولين .

### ما هو الخطأ في برنامج الإثني عشرة خطوة ؟

#### 1. منهج برنامج الإثني عشرة خطوة لبيل لم ينجح بشكل جيد ( في رأيي . )

يقول أليكس : مشكلتي الكبرى مع بيل - و الذي هو مؤسس برنامج الإثني عشرة خطوة لعلاج مدمني الخمر - هي أنه ( في رأيي ) كان مدمنا للجنس . و ذكر أليكس اقتباسا من مقابلة أجريت مع توم باورز و هو الرجل الذي ساعد بيل في كتابة كتابه الثاني " سيرة مدمني الخمر المجهولين " تؤكد ذلك و أنا لا أرى داعيا لذكرها هنا فهي لا تهمنا كثيرا و لكنني فهمت منها أن بيل نفسه بعد أن تخلص من إدمان الخمر ظل مدمنا للجنس و العياذ بالله و هذا ما تسبب في هجر صديقه توم له بعد أن حاول معه سنوات طويلة لترك العلاقات المحرمة و الاهتمام بزوجته لكنه فشل فافترقا .

#### 2. الناس التصقوا بالماضي و قبلوا أي شيء قاله بيل قبولاً أعمى

إذا ذهبت إلى اجتماع الإثني عشرة خطوة ، فسوف تجد أن الكثير من الناس يقرؤون أدبيات الإثني عشرة خطوة و هما " كتابين " قراءة دينية و كأنها دين ثم تحولت لتصبح مصدرا للمعرفة .

يقول أليكس : أنا أحب هذه الكتب أيضا فهي تحتوي على الكثير من النقاط الجيدة . إنها ساعدتني على أكون مترنا رصينا . لكنهم بعيدون عن الكمال . وأنا أعتقد أنه من المهم أن ننظر إليها من منظور

تاريخي بالنظر إلى المؤلفين الذين كتبوا تلك الكتب بالإضافة إلى ذلك أعتقد أن هناك العديد من الكتب الجيدة الأخرى التي تستحق القراءة والدراسة كذلك.

هذه النقطة هي سيئة أيضا لأن الناس يتجاهلون كل من الاكتشافات العلمية و الوسائل الروحية الأخرى التي تم القيام بها من قبل أشخاص آخرين في الماضي وفي الحاضر.

أخيرا و ليس آخرا، فإن هذا يجبر الناس على التكرار المستمر لبعض المعتقدات التي ربما تكون خطأ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير مخيف جدا عندما يُنظر إليها من خلال النموذج الرابع الذي تحدثنا عنه في السابق.

### 3.إنها تخيف الناس الذين يطلبون المساعدة بعيدا عنها.

ببساطة، فإن لقاءات خطوات لقاءات الاثنى عشرة خطوة غريبة قليلا . فإنها تبدو وكأنها عبادة ، و أنها تخيف الناس إذا ابتعدوا عنها ، و تجبرهم على أن يعانون من تلقاء أنفسهم ، حتى يصيبهم اليأس فيطلبوا المساعدة. ففي الكثير من الأوقات، الناس لا يعودوا لطلب المساعدة إلا بعد أن يفقدوا الزواج أو الوظيفة، أو الحرية.

و مع ذلك، فهناك العديد من الأشياء التي أعتقد أنها صحيحة مع برنامج الاثنى عشرة خطوة.

و أضيف أنا خطاين آخرين في برنامج الاثنى عشرة خطوة و هما

### 4-الاختلاط

إن تلك الاجتماعات تكون مختلطة ذكورا مع إناث ، و ليس فيها فصل بين الجنسين ، و هذا خطر ، و لا يجوز شرعا فيه ما لا يخفى على أحد ضرره و إن كان ضرره ثابت في الأحوال العادية الحياتية اليومية فهو في تلك الاجتماعات أكد ، و بلا مجال للشك ، فكيف ينفع علاج لإدمان الإباحية و أنت تأتي بالمتسبب و تضعه مع الذي يعاني من عدم تركه و عدم قدرته على فراقه، هذا ضرب من الجنون ، و لن ينفع علاج معه ، و إن جادلوا ، ناهيك عما يدور من حوارات بين الطرفين في أمور غاية في الحساسية فيحدث ما لا يُحمد عقباه فالحذر الحذر.

### 5-لا قيمة لتوحيد الله عندهم

فالله في خطواتهم و الذي ذكر كثيرا كما ذكرت من قبل لا يعني الله الذي لا إله إلا هو و لكن الذي فهمته هو إلهك الذي تعبدته كل حسب فهمه نسأل الله العافية

ف(الله جل جلاله هو الاسم الجامع للأسماء الحسنی ، ويعني في لسان العرب، المألوه، أي المعبود المستحق للألوهية، و هي العبادة ، كما قال تعالى) : **و هو الله في السموات و في الأرض (أي: المعبود في السموات و المعبود في الأرض.**  
والتأله في لسان العرب التعبد.

فمعنى اسم الله: هو الإله الذي تأله الخلائق محبة وتعظيماً وخضوعاً.  
وهو الإله الجامع لجميع صفات الكمال والجلال والجمال؛ فله الأسماء الحسنى والصفات العلى:  
-فهو العليم الذي أحاط علماً بجميع خلقه.  
-القدير الذي لا يعجزه شيء.  
-السميع الذي يسمع كل صوت مهما دق، لا تختلط عليه الأصوات، ولا تختلف عليه اللغات، يعلم  
منطق كل شيء، ولا يشغله سمع عن سمع.  
-والبصير الذي يبصر كل شيء، ولا يحجب بصره شيء، ولا منتهى لبصره جل وعلا.  
-وهو المجيد الجامع لصفات المجد والعظمة والكبرياء والعزة.  
-وهو الغني الذي له كل شيء، ويبيده ملكوت كل شيء، مالك الملك، ويبيده خزائن السموات  
والأرض.  
-وهو الواحد القهار، والعزیز الغفار، والقوي الجبار، والكریم الوهاب، والحليم التواب، والرحمن  
الرحيم.  
-وهو العظيم الذي له جميع معاني العظمة؛ عظيم في ذاته، عظيم في مجده، عظيم في قوته وبطشه،  
عظيم في كرمه وإحسانه ورحمته، عظيم في حلمه ومغفرته.  
-وهكذا سائر الأسماء الحسنى والصفات العلى  
فهذا هو ربنا جل وعلا وهو الله الذي له الأسماء الحسنى والصفات العلى.  
فمعنى اسم (الله) يشتمل على معنيين عظيمين متلازمين:  
المعنى الأول: هو الإله الجامع لجميع صفات الكمال والجلال والجمال.  
المعنى الثاني: هو المألوه أي المعبود الذي لا يستحق العبادة أحد سواه.

فأقول لهم " : قُلِ اللَّهُ أَعْبُدْ مُخْلِصًا لَهُ دِينِي ، فاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ  
خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ "

## ما هو الصواب في برنامج الاثنى عشرة خطوة؟

### 1. إنها عبارة عن مجموعة للدعم الاجتماعي.

يقول أليكس : كنت محاطا بالناس الذين يمرون بنفس التجربة التي كنت أمر بها .ليس من غير المألوف للمدمنين أن يكونوا معزولين اجتماعيا. بالنسبة للكثيرين ، و أنا منهم، فإنها كانت مكانا آمنا ، لتعلم الاتصال مع الآخرين وتكوين صداقات.

♦بالطبع صداقات مع نفس الجنس و إلا نكون قد وقعنا في نفس المشكلة التي نحاول حلها و هي إدمان الإباحية فالاختلاط هو احد الأسباب الرئيسية للوقوع في فح الإباحية ثم إدمانها بلا شك.

### 2. علاج جماعي آمن

هناك قول ماثور في برنامج الاثنى عشرة خطوة يقول : " أنت فقط مريض كأسوأ الأسرار التي لديك " . في الواقع إنه لا يمكنك مشاركة بعض الأسرار الخاصة بك مع أي شخص فتوفر لك الاثنى عشرة خطوة مكانا آمنا لتبادل الآراء مع ما يجري لك في حياتك . وأنا أعلم أنه من الممكن من خلالها أن أجد صديقا صادقا يشعر بمحتني و يقدم لي النصيحة و المشورة و يكون قادرا على التواصل مع تجربتي.

♦و أنا أود حقيقة توفير مثل تلك البيئة و لكن ربما بشكل مختلف يناسب معتقدتنا و أعرافنا و عبر السكايب مثلا نلتقي خلالها سويا في لقاء أسبوعي نتبادل الآراء حول ما نواجهه من صعوبات في سبيل النجاة من هذا الإدمان و أنا أعتقد أنها ستكون فكرة رائعة نلتقي فيها على الحب في الله نساعد بعضنا البعض على القرب من الله و التعافي من هذا المرض أليست فكرة جيدة ، حسنا سأقوم بدراسة تلك الفكرة و نبدأ في تطبيقها بعد الفراغ من تلك الدورة إن شاء الله، و إلى أن يحين ذلك الوقت يا ليتكم تكتبوا تعليقاتكم في صورة مقترحات حول تطبيق تلك الفكرة بشكل أو بآخر حسب رؤية كل شخص منكم.

### 3.تشجيع أخلاقي

في بعض الأحيان يمكن لإدماننا أن يكون مدمرا للغاية، و لذلك فمن المشجع جدا أن نرى الآخرين الذين تمكنوا من البقاء متزنين لفترة طويلة من الزمن فيشجعونا على ذلك.

بالإضافة إلى ذلك، فإنها توفر مجموعات لرصد التقدم المحرز الخاص بك. عن طريق إعطائك فرصة للإعلان عن مقدار الوقت الذي كنت رصينا فيه ، والاحتفال بالإنجاز الخاص بك.



#### 4. المشورة و الخبرة المجانية

بينما كنت أنتقد برنامج الاثنى عشرة خطوة فانا أريد الثناء عليهم لتقليد آخر فعادة بعد الفراغ من قراءتهم فإن الأعضاء يتجهون لمشاركة بعضهم البعض الآراء و هذا الجزء هو مفيد للغاية ، لأنك ستحصل على التعلم من خبرة الآخرين.

فبعد الاجتماع، تحصل على فرصة للتفاعل مع الأعضاء الآخرين، والذي يتيح لك فرصة الحصول على بعض ردود الفعل عن الصراعات الشخصية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن معظم أعضاء الخطوات الاثنى عشرة الذين لم يزالوا يعانون في البداية يطلبون من أحد الأفراد الأكثر خبرة ليكون الكفيل أو الراعي لهم حتى يستقيموا.

#### 5. البنية التحتية لهم متواجدة

مجموعات الاثنى عشرة خطوة هي منظمات ضخمة. لديهم الآلاف من الأشخاص ، و هاتف، و لديهم اجتماعات تتم عبر الإنترنت في جميع أنحاء العالم. و يتم تنظيم معظم هذه الاجتماعات من خلال العمل التطوعي و التبرعات.

و بعبارة أخرى، ليست هناك حاجة لإعادة اختراع العجلة. فهناك بالفعل مجموعة لدعم الأفراد يمكن لأي شخص الذهاب إليها و الحصول على الدعم منها.

#### 6. يوفر برنامج منظم للعمل

سبب تسمية الاحتماع باجتماع الاثنى عشرة خطوة هو أنه تاريخيا قد أخذ بيل دبليو ست خطوات من مجموعة أكسفورد وتحولت إلى اثني عشرة بمساعدة من أعضاء جماعته إلى ١٢ خطوات للمدمنين المجهولين.

و خلال السنوات الخمسين الماضية تم تفسير هذه الخطوات آلاف المرات من قبل الآلاف من الناس. و هذا ما سمح لهم بتطوير سلسلة من التمارين المفيدة جدا.

و على الرغم في رأيي أنها بعيدة عن الكمال ، فهي بالتأكيد جيدة بما فيه الكفاية و توفر أداة عظيمة يتمكن المدمن من خلالها من الحفاظ على تعافيه.

كان هذا رأي أليكس في مجموعات الاثنى عشرة خطوة ، أما أنا فلم يسبق لي أن زرت أيا من هذه المجموعات في بلادنا و لا أعلم كيف تدار ، و لكنني أنقل لكم فقط معلومات عن تلك المجموعات ليكون لديكم الفكرة و المعرفة بها و للتأكيد على أن العلاج الروحي و الجماعي و المشاركة في التعافي بين المجموعة ذات الاهتمام المشترك مهمة جدا.

فقد قدمت لحضراتكم مميزات و عيوبها فأنا أمل أن يكون في بلادنا المسلمة مثل تلك المجموعات بشرط أن تؤسس على أسس شرعية كما بينت حتى تأتي بثمارها المرجوة.

و في الدرس القادم بإذن الله سنعرض لحضراتكم الهيكل الأساسي لبرنامج الاثنى عشرة خطوة لنتعرف على ما يجري هناك بالضبط

يوم رائع و جميل!

بارك الله فيكم و حفظكم ♥

## الدرس التاسع عشر : ماذا يدور في اجتماعات الإثنى عشرة خطوة ؟

### ( وقات و مقترحات )

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

### بروتوكول الاثنى عشر خطوة

عادة في الاجتماعات يجلس الناس في شكل دائري، مع شخص واحد، و هو السكرتير و هو الذي يدير الاجتماع .قبل بدء الاجتماع يقوم السكرتير بتمرير عدد من القراءات (مجموعة واحدة من الورق و التي سيطلب من الناس قراءتها طوال الاجتماع).



السكرتير يبدأ اللقاء بتحيةة الجميع و يقرأ المقدمة بعد هذا يسأل شخص ما بقراءة "الديباجة" و هي عن "آلية عمل الاثنى عشرة خطوة " و " تقاليدها. "

#### وقفه

و لنا هنا وقفة هامة فأنا أود أن أخبركم بأمر هو غاية في الخطورة و هو أن تلك الاجتماعات تكون مختلطة ذكورا مع إناث و ليس فيها فصل بين الجنسين و هذا خطر و لا يجوز شرعا ففيه ما لا يخفى على أحد ضرره و إن كان ضرره ثابت في الأحوال العادية الحياتية اليومية فهو في تلك الاجتماعات أكد و بلا مجال للشك فكيف ينفع علاج لإدمان الإباحية و أنت تأتي بالمتسبب و تضعه مع الذي يعاني من عدم تركه و عدم قدرته على فراقه هذا ضرب من الجنون و لن ينفع علاج معه ، و إن جادلوا ، ناهيك عما يدور من حوارات بين الطرفين في أمور غاية في الحساسية فيحدث ما لا يُحمد عقباه فالحذر الحذر . و هذه [أدلة تحريم الاختلاط](#).

بعد انتهاء القراءة العامة ، يسأل السكرتير إذا ما كان هناك أي زائر لحضور الاجتماع. و الزائر هو عادة أي شخص يزورهم من خارج المدينة، أو هو جديد في الاجتماع و لكن لا يعتبر نفسه وافدا جديدا .

بعد ذلك، فإن السكرتير يطلب من جميع القادمين الجدد تقديم أنفسهم .و الوافد الجديد هو أي شخص في الـ 30يوما الأولى من الرصانة و الاتزان .حتى لو كنت رصينا لمدة ٢٠ عاما، و لكن بعد ذلك وقعت في زلة، فأنت تُعتبر وافدا جديدا لمدة الـ ٣٠ يوما الأولى.

بعد تقديم الوافدين الجدد لأنفسهم ، فإن الجميع في الغرفة يقدموا أنفسهم.

كيف يقدم الشخص نفسه يكون التقديم كشيء من هذا القبيل " :مرحبا، أنا أليكس و أنا مدمن للجنس " . و بعد ذلك الجميع سوف يقول " :مرحبا أليكس "

بعد المقدمة، يمكن للاجتماع أن يتخذ عددا من الأشكال، و التي عادة ما يشرحه السكرتير.

واحدة من الأشكال الأكثر شيوعاً يُختار شخصاً واحداً للقراءة لهذا اليوم و يكون عادة شيئاً من الكتاب الكبير للمدمنين المجهولين أو الآداب الأخرى المعتمدة (بعد القراءة الكاملة ، فإن القارئ يحكي نصيبه أو تجربته الشخصية مع القراءة، و لماذا اختار ذلك.

بعد ذلك، فإن السكرتير يقول إن الاجتماع مفتوح الآن للمناقشة، وسيكون الجميع له فرصة للمشاركة. لكل فرد حصة من الوقت عادة حوالي 3-1 دقائق. و بعض الاجتماعات تضع ساعة رملية محمولة و الجميع يتتبعون من خلالها الزمن.

لا تتردد في تبادل أي شيء عندما تحصل على فرصتك للمشاركة. يمكن أن تشعر بالحرش في البداية، ولكن سوف تعتاد على ذلك. و إذا كنت في البداية و لا تريد أن تشارك يمكنك ببساطة أن تقول "مرر". بعد فترة من الوقت سوف تحصل على خبرة في كيفية عمل المشاركة ، و سوف ترى الفائدة من ذلك.

و شيء آخر يحدث للناس أثناء إسهامهم هو الذهاب خارج الموضوع الخاص بالقراءة، و يحكون حول الصراعات الشخصية الخاصة بهم. الحديث عن ما يجري في حياتك يمكن أن يكون أداة عظيمة لمساعدتك للخروج من تلك المشكلة التي تعاني منها.

#### وقفة

لنا هنا وقفة فقد يعترض واحد فيقول لقد نهى النبي صلى الله عليه و سلم عن المجاهرة بالذنب فكيف يجتمع هذا و دعوتك هنا لأن يبوح الإنسان بما يفعله و يجاهر به و هنا أنتهز الفرصة لأوضح لحضراتكم عدة أمور متعلقة بهذا الموضوع

بالفعل نهى النبي صلوات الله و سلامه عليه عن المجاهرة بالذنب ففي الصحيحين من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " كل أمتي معافي إلا المجاهرين، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملاً، ثم يصبح وقد ستره الله عليه فيقول: يا فلان عملت البارحة كذا كذا، وقد بات يستره ربه ويصبح يكشف ستر الله عنه. "

وأخرج الحاكم من حديث ابن عمر - رضي الله عنهما - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " اجتنبوا هذه القاذورات التي نهى الله عنها، فمن ألم بشيء منها فليستتر بستر الله تعالى، وليتب إلى الله تعالى، فإنه من يبد لنا صفحته نقم عليه كتاب الله. " وأخرجه مالك في الموطأ مرسلًا عن زيد بن أسلم.

فالأصل وجوب ستر المسلم على نفسه، و إلا يخبر أحدًا بمعصيته، لكن يجوز الإخبار بالمعصية للحاجة و المصلحة المعتمدة، و لا يكون ذلك من المجاهرة المذمومة بالذنب. و عليه؛ فما دمت لم تخبر أحدًا بمعصيتك على سبيل الرضا أو الفرح أو الاستخفاف بها، وإنما قصدت مقصدًا حسنًا كطلب النصح و المشورة و الاستعانة بعد الله بغيرك ممن لديهم القدرة على عونك أو أن تساعد غيرك ممن طلب منك العون فتذكر له أنك كنت مثله تعاني لكن بفضل الله و منه عليك استطعت الإقلاع و الرجوع إليه فليس ذلك من المجاهرة بالذنب المنهي عنها و الله أعلم.

قال النووي: فيكره لمن ابتلي بمعصية أن يخبر غيره بها بل يقلع ويندم ويعزم أن لا يعود، فإن أخبر بها شيخه أو نحوه مما يرجو بإخباره أن يعلمه مخرجا منها أو ما يسلم به من الوقوع في مثلها أو يعرفه السبب الذي أوقعه فيها أو يدعو له أو نحو ذلك فهو حسن، وإنما يكره لانتفاء المصلحة. اهـ

وقال الغزالي: الكشف المذموم إذا وقع على وجه المجاهرة والاستهزاء لا على السؤال والاستفتاء، بدليل خبر من واقع امرأته في رمضان فجاء فأخبر المصطفى صلى الله عليه وسلم فلم ينكر عليه. انتهى.

يكمل أليكس فيقول: الشيء الوحيد الذي لا يسمح به في اجتماع الاثني عشرة خطوة هو أنك ليس من المفترض لك أن تجعل أي تعليقات أو تصريحات عن أي شيء خاص قاله أي شخص آخر خلال الاجتماع، إلا إذا كنت تستطيع ان تفعل ذلك بعبارات عامة جدا خلال وقتك. ويتم ذلك للتأكد من أن أجواء الاجتماع تبقى آمنة، و أن الجميع يشعر بمشاركة مريحة. ومع ذلك، بعد انتهاء الاجتماع فإنه من المقبول تماما لأي عضو التعليق على أي مشاركة قد تكون لديه.

قبل نحو ١٠ دقيقة من نهاية اللقاء، فإن السكرتير يعلن أن الوقت قد انتهى وسوف يطلب شخص ما لقراءة "الوعود".

بعد ذلك، فإن السكرتير يقول شيئا مثل: "انه حان الوقت لممارسة التقليد السابع"، عندها سوف نرى الجميع يخرجون محافظهم. وينص التقليد السابع على أن مجموعات الاثني عشرة خطوة لا يمكن أن تكون من أجل الربح، و سوف يستخدم التبرع التطوعي لدفع الإيجار وغيرها من النفقات. التبرع المعتاد هو حوالي دولار أو دولارين (في الولايات المتحدة، و أنا واثق من أنه يكلف أقل كثيرا في بلدان أخرى).

بعد ذلك، سوف يسأل السكرتير الجميع للمشاركة في الصلاة بالطبع يقصد صلاتهم عافانا الله و الحمد لله ان هدانا إلى الإسلام و عافانا من الكفر هداهم الله إلى الحق و دين الهدى اللهم آمين.

بعد انتهاء الاجتماع فإن الأعضاء أحرار في الذهاب، و لكن الكثير من الناس يبقون للتفاعل. هذا التفاعل بعد الاجتماعات ربما يكون واحدا من أهم أجزاء هذا البرنامج.

معظم برامج الإثني عشرة خطوة لديها موقع حيث يمكنك الدخول و العثور على الجداول الزمنية لاجتماعاتهم، وغيرها من المعلومات ذات الصلة. في بعض الأحيان تكون الدعوة لعقد اجتماع "مفتوح" أو "مغلق". "مفتوح" يعني أن أي شخص يمكن أن يذهب إلى الاجتماع، ولكن "المغلق" محجوز فقط للأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم مدمنين.

و هناك ما يسمى باجتماعات الهاتف و هي مشابهة جدا لاجتماعات الأشخاص كما وصفت في السابق.

و هذا ما أود القيام به بإذن الله و لكن الأمر يحتاج إلى تنظيم ووضع بروتوكول للعمل و نلتقي عبر السكايب مثلا و أعتقد أنها ستكون تجربة رائعة بالنسبة لكم، و ليس شرطا أن نلتزم بتلك الخطوات و يمكننا أن نكيفها بما يتناسب مع عقيدتنا و ثقافتنا بطريقة أو بأخرى و سوف نستمتع للناس من جميع الدول التي تتكلم بالعربية الذين لديهم نفس المشكلة المشابهة جدا داعين بعضكم البعض إلى البقاء

مترنين.  
و كما ناشدتم في المقال السابق أود منكم المشاركة بالتعليق بإبداء رأيكم في هذه الفكرة.

دمتم ثابتين على دين الله مستبشرين بكل خير.

السلام عليكم أخبركم في الله♥

---

## الدرس العشرون : عش على مراد الله منك لا على مرادك أنت

لعلكم ستتعبون حينما تقرأون هذا العنوان و تتساءلون هل أليكس قال مثل هذا الكلام " عش على مراد الله منك لا على مرادك أنت " ؟

نعم ،

أليكس قال هذا الكلام ، لكن و أكرر على غير هدى الإسلام و لكم دعوت الله له أن يهديه الله إلى الإسلام و سأرسل له بإذن الله رسالة فور انتهائي من تلك الدورة أدعوه فيه إلى الإسلام.

و الآن تعالوا لنرى ماذا قال أليكس:

يقول : كلما قرأت عن التعافي من الإدمان ، ألاحظ نفس الظاهرة تُوصف مرارا و تكرارا و في مجموعات واسعة من الأدب، بدءا من المعتقدات البوذية القديمة إلى كتب المساعدة الذاتية في العصر الحديث.

هذه الظاهرة لها مسميات مختلفة: فتارة يسمونها الرب ، و تارة بطاقة الكون، و مرة أخرى بالسلطة العليا، و أحيانا بالمراقب الداخلي لدينا ، و لكن في رأيي، كل هذه محاولة لوصف مفهوم واحد مهم جدا و حيوي لنا كبشر.

و أعتقد أن هذا حدث بسبب أنه من خلال عدة قرون قد مضت ، واجه الناس تحديات مشابهة جدا فحاولوا و كافحوا جاهدين من أجل التوصل إلى حلول لهذه التحديات .

في هذا الفصل، أنا ذاهب في محاولة مني لوصف هذه الظاهرة.

إنه موضوع مثير للجدل للغاية ففي معظم حياتي ظللت أحتفظ بوجهة نظري تجاه هذه الظاهرة لنفسى، و كنت في جدل مع نفسي حول إمكانية عرض فكرتي تلك من خلال هذه الدورة.

في النهاية، قررت أن أطرح هذا المفهوم لأنه كان حاسما بالنسبة لي في شفائي شخصيا.

فبالنسبة لمعظم حياتي، حاولت أن أكون مديرا لنفسى. فأتخذت قرارات بناء على ما أردت و ما شعرت به فقد كان هذا صوابا بالنسبة لي. إن هذا كان جيدا إلى حد ما.

بالتأكيد كان لي أوجه من القصور، و لكن عموما لم أكن شخصا سيئا.

أدى هذا النموذج من الإدارة الذاتية إلى نتائج عكسية حقا خاصة عندما بدأت أعرض الإدمان تتصاعد و تزداد، و حينما وقعت في الإدمان أكثر و بدأت أفقد القيم و تزداد رغبتني في أشياء لم تكن معقولة أو مقبولة.

ومع ذلك، واصلت النظر داخل نفسي في محاولة لمعرفة ما يجب علي أن أقوم به في حياتي. و بدأت أتساءل عن أشياء مثل "ماذا أريد أن أفعل حقا؟"، و شرعت في بناء حياتي بناء على الإجابات التي حصلت عليها.

استغرق مني هذا الأمر سنتين من الكفاح و الانتكاسات لكي أقبل أخيرا أن أنا (أو حاجتي)، لا يمكن الوثوق بها للحفاظ على نفسي متزنة و رصينة و سعيدة، و أنه يجب علي أن أجد طريقة جديدة لأعيش حياتي بالطريقة الصحيحة.

و في النهاية كنت على استعداد لاتخاذ قرار العيش ب" إرادة الله."

يقول أليكس : من الآن فصاعدا، وأنا لن أبني قراراتي على ما أعتقد أو أراه أنا على حق في تلك اللحظة، بل على أساس ما ( أشعر ) أن الله يريدني أن أفعله في هذه اللحظة.

هذا هو ما أسميه العيش بإرادة الله.  
لذلك كيف لي أن أعرف ما هي إرادة الله بالنسبة لي ؟

### وقفه

حتى هذه اللحظة كلام أليكس ممتاز إلى حد كبير و لكنه في نهاية كلامه بدأ يتخبط لأنه كما ذكرت لكم على غير هدى من الله و على غير دين الإسلام.

لو لاحظتم كلامه السابق فكلام أكثر من رائع عدا كلمة واحدة

و هي ( على أساس ما أشعر )

نكمل كلامه لنرى كيف أن الإنسان حينما يعمل عقله كثيرا و لا يسلم أمره إلى الله و يتبع أمره و أمر رسوله صلى الله عليه و سلم و ينتهي بنهيهما يضل و يشقى.

يكمل أليكس فيقول : أعتقد أن كل إنسان لديه القدرة على الاتصال إلى الله أو إلى قواه الذاتية . بعض الناس قد يطلق عليه الحدس و بعض الناس قد يطلق عليه تخمين المتعلمين على أساس الخبرة السابقة . أنا حقا لا أعرف ما هو ؟ . ولكن هذا هو صوت يتردد في رأسي، من حين إلى حين يقول لي شيئا مثل " لا تفعل هذا، و لسوف تندم عليه."

بالنسبة لي، الذين يعيشون بإرادة الله يمارسون الاستماع إلى هذا الصوت و يفعلون ما يقوله لهم أن يفعلوه . فكلما تعلمت الاستماع إلى هذا الصوت، كلما سهل علي الوصول إليه و أعتقد أيضا أن كل إنسان لديه قدرة مماثلة.

و يؤكد أليكس تخبطه فيقول لا تفهموني خطأ . أنا لست قادرا على الاستماع دائما إلى هذا الصوت . أحيانا أنا أميل إلى اتخاذ قرار ي من " إرادتي " و أحيانا أبدأ التفكير في إرادة الله، أقول أشياء مثل ( لكن أنت لم تفهم ربك أنا حقيقة أريد أن ..... إنه سيكون حقا جيدا لي) ....



عادة ما أعيش " بإرادتي " فتأتي النتائج في حياتي سلبية فأدرك ساعتها بما فيه الكفاية أن إرادة الله خير لي فأعود لاتباعها.

فعندما أتتبع إرادة الله، حياتي تبدو وكأنها تعمل بشكل جيد تماما.  
خذ لحظة للتفكير في حياتك

يمكنك تحديد لحظات من حياتك كنت حقا فيها على ما يرام ؟

و الآن أنت لست كذلك لماذا ؟

ماذا كنت تفعل بشكل مختلف؟

### وقفه

هل أدركتم الآن ما يود أليكس أن يقوله هو يريد أن يقول عش على مراد الله منك لا على مرادك أنت ، و لكنه أخطأ كلية في كيفية معرفة إرادة الله و ماذا يريد الله منه.

لو فعل كل منا ما يقوله أليكس في التعرف على مراد الله لضلنا بكل تأكيد كما ضل هو هداه الله فلعله معذور لم يعرف هدى الإسلام و لم يصل إليه ربما ، لكن كما أقول لكم لو تركنا كل واحد يستمع إلى ما يمليه عليه ضميره لكانت الكارثة لأن الله الذي خلقنا و هو أعلم بنا و بطبيعتنا و بحالنا يعلم ما يصلحنا و ما يفسدنا و ما هو خير لنا و ما هو شر لنا قال تعالى ( : قُلْ أَنْتُمْ أَعْلَمُ أَمِ اللَّهُ ( و قال ) :  
وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ( و قال ) (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ. )

فيكل يسر و سهولة ما علينا إلا اتباع ما أمرنا الله به و ما أمرنا رسوله صلى الله عليه و سلم به و الانتهاء عما نهانا الله و رسوله عنه نسعد و لا نشقى و نصبح متزنين و رصينين قال تعالى ( : مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ( و على المقابل قال تعالى )) : وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى \* قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا \* قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيَتْهَا كَذَلِكَ الْيَوْمِ نَسَى. ))

أليكس يتحدث عن صوت يسمعه و أقول له ليس هناك وحي من الله إلا للأنبياء و الرسل. و لا يصلح أن نأتمر بهذا الصوت الذي بداخلنا فكل له هواه و نفسه و شيطانه فما يدريك أنهم يوسوسون لك ، و حتى و إن سلمت أنفسنا و طهرت فقد نحكم بأحكام على أشياء تبدو لنا جيدة تتماشى مع عقولنا و لكنها تخالف الشرع فيجب أن نسلم للشرع لأنه بكل تأكيد هو الصواب و ذلك لقصور عقولنا و ضعفها.

أحب أن أخبركم أنني نقلت كلام أليكس هذا لماذا ؟

حتى ندرك نحن المسلمون كم نحن في نعمة عظيمة هي أعظم النعم و هي نعمة الإسلام و نحن نمتلك كنزا ثميننا لا تمتلكه أي أمة غيرنا فلو طبقنا تعاليم ديننا سنعيش عيش السعداء.

فهذا أليكس شاب أدمن الإباحية و هو يعيش في أمريكا و أنتم تدركون طبيعة المجتمع الأمريكي و هو فيه ما فيه من الشهوات و الانحلال و لعلمكم تعلمون كم من شباب من شبابنا يتمنى لو يعيش في مثل تلك المجتمعات فهم مفتونون بها و يتمنون العيش مثله ليأتي أليكس بقصة كفاحه تلك من أجل التخلص من حياته (الاباحية) و التي يتمنى غير واحد من شبابنا أن يحيها و يا للأسف يظنها السعادة و هي الشقاء و أليكس شاهد من أهلها (وَشْهَدَ شَاهِدٌ مِّنْ أَهْلِهَا).

ثم ماذا في النهاية؟

في النهاية يتوصل بعد كل ما فعله و جربه و حاول به أن يقلع عن إدمان الاباحية يتوصل إلى أنه عليه أن يتتبع إرادة الله فتلك هي النجاة.

فما بال بعضنا يريد أن يوقعنا و يغرقنا في ما هم يحاولون النجاة منه؟؟؟!!!

و ما بال بعضنا يريد أن يصرفنا عن هدفنا و غايتنا في هذه الحياة و التي من أجلها خلقنا الله و هي عبادته على الوجه الذي يرضيه عنا ؟؟؟!!! قال تعالى ( : وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ) هذا هو هدفنا في الحياة أخي و أختي.

يكمل أليكس فيقول : هناك قضية أخرى تتعلق بالله و كانت تؤرقني في الماضي.

و هي فكرة أن العيش بإرادة الله ليست ضمانا ضد أي شيء يحدث سلبيا في حياتي .و لكن هو ضمان رغم ذلك لأن أكون فخورا بالطريق الذي سلكته في الوقت القليل الذي سأعيشه على هذا الكوكب .

فمن الممكن أن نقول و هذا ما أعتقده أنني إذا أنا عشت بإرادة الله، فهناك احتمالات لأن تتحسن حياتي بشكل أكبر.

إن نفسي لا تريد سوى "كل شيء الآن و إلى الأبد . "المزيد من المال، المزيد من القوة، المزيد من الجنس .وإذا قضيت حياتي في تلبية تلك الرغبات، فمن المحتمل جدا أنني سأفعل شيئا غيبا حقا في اتجاه واحد أو أكثر.

فإذا عشت بإرادة الله، و أطعمت نفسك الخيرة ، فسيمنحك هذا فرصا جيدة لأن تحيا حياة على نحو جيد على الأرجح و لكنها غير مضمونة.

اسمحوا لي بتعليق على كلام أليكس فقد لاحظت أن لديه الفكرة الصائبة لكنها غير مكتملة حيث يذكر أنه إذا عاش الإنسان حياته على مراد الله فسوف يعيش حياة جيدة و لكنها ( غير ضامنة لأن لا يحدث له شيئا سلبيا ) يقصد غير خالية من الابتلاءات و المصاعب و لكنه يقول أنه على الرغم من ذلك سيكون فخورا بأنه عاش على مراد الله -مع تصحيح فكرته عنها كما ذكرنا بالأعلى - رغم تلك الابتلاءات.

و أنا أتخيل أنه قال هذا الكلام بعدما قاسى الصعاب و ذاق المرار من المعاصي فلأن يبتلى العبد في طريق رضا الله و لا أن يتحمل مر الذنوب و عذابها.

و إنني أقول لك أخي في الله و أنت تعصي الله أفلا تشعر بالهوان و الصغار و الانكسار و الهم و الضيق و التعب فاصبر و تحمل أقل من هذا لتقلع عنها في سبيل رضا الله ففي كل تعب فاتعب لتنتل رضاه و لا تتعب لتعصيه ثم انظر حال قلبك بعد تركك للمعاصي شتان بين حاله بعد الفعل و حين الترك شتان.

و أقول لأليكس إن المؤمن في ديننا أمره كله خير يقول الرسول صلى الله عليه و سلم " : عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ . " رواه مُسْلِمٌ . فالحمد لله فالمؤمن ليس بخاسر أبداً .

يكمل أليكس فيقول على أية حال أعتقد أنكم بالفعل قد قمتم بإرادة الله لكم على مدار الفترة الماضية من قراءة هذه المقالات و أعطيتم أنفسكم رعاية أفضل و مارستم تقنية التعرض و منع الاستجابة ( أليس كذلك؟) . و قمتم بالأشياء التي تساعدكم على البقاء متزنين و أنا فخور بكم!

في الختام، أريد أن أخبركم بشيء قاله لي كفيلى ببرنامج الاثنى عشرة خطوة قال لي منذ وقت طويل :

"إذا و جدت نفسك لا تحيى حياة طيبة ، فهذا لأنك تحاول إدارة ذلك بنفسك . فحاول البحث عن مدرب جديد" !

يشير أليكس هنا إلى ربما الاستعانة بالله أو الاستعانة بعد الله بشخص يعينك على الترك و الالتزام .

في الدرس التالي بإذن الله سنتحدث عن قرار صعب اتخذه أليكس كان عليه أن يفعله و الذي سمح له بالانتقال بتعافيه إلى مستوى جديد كلية .

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

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

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

كنت أرى أن فلتر الانترنت كأداة أتمكن من استخدامها لحجب الأشياء السيئة كلما أردت حجبها. ليس من المستغرب، أنه في كل وهلة كنت أود أن أقنع نفسي أنني أريد أن أوقف الفلتر لسبب وجيه و جيد ، و أود أن أفعل شيئا لم أخطط له بوعي بعد بضع زلات و انتكاسات حيث إنني أخيرا كنت جاهزا لبدء برنامج التعافي . كان واحدا من الأشياء التي أدركت أنني مضطرا إلى القيام بها هي السماح لشخص آخر بإدارة كلمة المرور الخاصة بي.

و كان لهذا القرار فائدتان:

1. أنني لم أعد قادرا على تعطيل برنامج التصفية عندما كنت أميل إلى فعل ذلك.

2. عرفت في جميع الأوقات أن أكون مسؤولا عن أفعالي.

تذكر تلك المقولة و هي أنك مريض كالأسرار الخاصة التي تحتفظ بها.

وجود فلتر و شخص آخر يراقب استخدامي للإنترنت جعلني أكشف عن هويتي أثناء وجودي عبر الإنترنت فلا أتصرف كشخص مجهول لأنني لن أقوم بما يستحيى منه.

يجب أن أقول أنني قد أجد نفسي أحيانا أمام أجهزة كمبيوتر غير مفلترة حيث أستطيع السيطرة على نفسي و أنا قادر على القيام بذلك لأن لدي إطار مختلف تماما لعقلي نتيجة استخدام أجهزة الكمبيوتر التي تمت تصفيتها.

و أنتم أمام أجهزة الكمبيوتر غير المرشحة ، ابقوا حذرين مع أفعالكم ، لأنكم تعرفون أنها مجرد فقط نقرة واحدة و تذهب بعيدا لترتكب الخطأ.

يقول أليكس : عندما أكون على جهاز الكمبيوتر الخاص بي و المفلتر ، فلا يجب علي مراقبة أفعالي فبنسبة 99.99% من وقت البرنامج يستطيع أن يؤدي وظيفته، لذلك أنا قادر على تصفح الجانب الصحي للإنترنت دون أخذ الكثير من المخاطر.

اسمحوا لي أن أتحدث قليلا عن البرامج التي أستخدمها:

أنا استخدم K9 و ويب فلتر:

<http://www1.k9webprotection.com/>

هذا المرشح هو مجاني تماما ويعمل بشكل جيد حقا. تحدد في الإعدادات الافتراضية كل ما تريد حظره. بالإضافة إلى ذلك فإنه يحتفظ بسجل مفصل لنشاطي على الإنترنت.

وأخيرا وليس آخرا، فإنه كان بإمكانني استخدامه لتعطيل الوصول لشبكة الإنترنت، بين الساعة 11:30م و حتى الساعة ٦:٠٠ صباحا، حيث وجدت أن هذه الفترة من الوقت تكون أكثر خطورة. و يساعدني أيضا على ضمان أن أحصل على كمية مناسبة من النوم كل يوم.

أنا أيضا أستخدم موزيلا فاير فوكس كمتصفح للإنترنت:

<http://www.mozilla.com/en-US/firefox/firefox.html>

والسبب استخدامي لفاير فوكس هو أن لديه إضافة مهمة جدا و التي يمكن تركيبها داخل المتصفح و هي Adblock Plus

<https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/1865/>

هذا الإضافة تغلق معظم إضافات الانترنت . هذا مهم جدا لأن مسوقي الإنترنت بشكل جيد جدا على بيئة بحقيقة أن الجنس يباع و أنهم يحاولون استخدام هذه المعرفة كلما كان ذلك ممكنا.

يقول أليكس : أنا اخترت برنامج المساءلة، كان هذا البرنامج يسمى: Covenant Eyes

<http://www.covenanteyes.com/>

هذا البرنامج ليس مجانيا، يكلف 8دولارات شهريا ، و لكن أعتقد أنه يستحق الثمن.

الطريقة التي يعمل هذا البرنامج هو أنك تثبته على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، ثم يتابع استخدام الإنترنت الخاص بك ثم يرسل مرة واحدة في الأسبوع عبر البريد الإلكتروني تقريرا مفصلا عن استخدام الإنترنت لشريك المساءلة الخاص بك.

هناك بديل مجاني اسمه X3 ووتش:

<http://x3watch.com/>

يقول أليكس : و لكن في تجربتي Covenant Eyes هو برنامج أفضل بكثير . ويوفر تقارير أكثر دقة بكثير و أكثر موثوقية من ذلك بكثير . وبعبارة أخرى، تحصل على مقابل ما تدفعه.

أنصحك أن تأخذ من وقتك لتكون على دراية بهذه البرامج الثلاثة.

و أنا أود أن أقول لكم أنتم قد تكونوا بحاجة ماسة إلى تلك البرامج و لا تقول أنا لدي عزيمة و أملك الإرادة فأنت حينها تخادع نفسك و لا أبالغ إن قلت لك أنك إن لم تكن بحاجة ماسة للإنترنت كأن

تستخدمه مثلاً في عملك فهو مصدر رزقك فقم بفصل الإنترنت على الفور فترة من الزمن حتى تستعيد توازنك و تصبح قادر على مراقبة الله جل و علا خذ القرار و لا تتردد ستشعر أنك تملك نفسك و أنك حر بلا قيد يمنعك عن رضا الله و القرب منه.

قال تعالى ( : وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ )

---

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

يقول أليكس : عندما كنت في سن المراهقة في المدرسة الثانوية، شاهدت عرضاً قدمه مدمن للكحول . تحدث لنا عن طفولته و عن سنوات المراهقة، و كيف شعر أنه لم يكن ينتمي إلى هذا العالم ، لم يكن يستطيع الاتصال مع الآخرين، و كيف شعر بهذا " الفراغ " الداخلي .

ثم قال عندما شرب الكحول لأول مرة شعر بان هذا الفراغ الداخلي قد اختفى ، ثم أصبح مدمنا على الخمر بكل أسف و لكنه في النهاية استطاع أن يتوقف .

و في النهاية، قال لنا ما ملخصه أن نتذكر دوما أن الكحول لم يكن و لن يكون حلا لمشاكلنا .

أتذكر أنه بعد مشاهدتي لهذا العرض الذي قدمه،

سألت نفسي :هل قال لنا ما هي المشكلة ؟ و هل قال لنا ما يجب القيام به لحل تلك المشكلة !!؟

و لكن ماذا علي أن أفعل؟ كيف يمكنني ملء هذا الفراغ في داخلي؟

لقد جئت من عائلة من المدمنين على الكحول، لذلك كنت أعرف أن المخدرات و الكحول ليست هي الحل .

هل تدرون أنني جعلت و للأسف إدمان الجنس طريقا للهروب من مشاعري الداخلية التي استولت علي حينها !!؟؟؟

عندما كنت قادرا على وقف إدماني للإباحية ظلت أشعر بنفس الشعور بهذا الفراغ الداخلي و كنت بحاجة لإيجاد وسيلة صحية للتعامل مع تلك المشاعر .

و لكن أولا كان علي أن أفهم ما الذي كان يسبب لي هذه المشاعر من الفراغ؟؟

قرأت كتابا ساعدني على فهم سبب الفراغ الداخلي و كيف أسده ؟

منذ صغري قرأت الكتب و شاهدت الأفلام و الإعلانات التجارية و شاهدت و استمعت إلى قصص الآخرين حول كيف من المفترض أن تكون الحياة ؟

والنتيجة هي أنني وضعت مجموعة معينة من التوقعات عن الطريق الذي سأسلكه "عندما أكبر" .

وكانت المشكلة أنه كان لي بعض التوقعات و المشكلة لم تكن في تلك التوقعات في حد ذاتها ، و إنما في توقعاتي أنا .

أردت أن أكون مثاليا ، أردت أن أفعل كل شيء صحيح في المرة الأولى و في كل مرة يحدث خطأ ما أفترض أن السبب أنني لم أكن من الموهوبين في ذلك،فتوقفت عن ذلك.

بحلول الوقت أصبحت في سن المراهقة ، بدأت أشعر بأن تلك التوقعات "لا قيمة لها " حيث لم أكن قادرا على الارتقاء إلى مستوى التوقعات الخاصة بي.

كان لدي تعريف لتلك التوقعات تجاه حياتي و ما هو من المفترض أن تكون عليه ؟ و لكن الحياة كانت تتكشف بشروطها، و أنا فقط لا أعرف كيف أتعامل معها؟

حتى شعرت بالألم، وحاولت تقرير مصيري و مداواة نفسي -و للأسف - من خلال مشاهدة الأفلام و الصور الإباحية، و إففاق المزيد من الوقت على شبكة الإنترنت.

فعلت كل ما بوسعي لكي أعطي نفسي فرصة للبدء من جديد لقد غيرت المدارس، و البلدان، و الأصدقاء ، انضمت إلى الجيش، على أمل أن أجد مسعا جديدا من شأنه أن يصلح لي أخيرا .و لكن بغض النظر عن ما فعلته ، في نهاية المطاف وجدت نفسي مرة أخرى في مربع واحد خائب الأمل و غير سعيد مع نفسي.

ما لم أكن أدركه هو أنني بالفعل كنت مثاليا طوال الوقت كنت أبحث عن الكمال.

يقول أليكس اسمحوا لي أن أطرح عليكم سؤالاً، أليس الكلب كماله في كونه كلب ؟ هل الكمال عندما يكون مجرد جرو؟ أو أن الكمال عندما يكبر بشكل كامل ؟ أم أنه عندما يكون كبير ، و هاديء ، و حكيم ؟

إنه سؤال مضحك (: كمال الكلب هو دائما في كونه كلب .قد يتغير مظهره على أساس مرحلة من مراحل الحياة ، و لكنه لا يعدو أن يكون مجرد كلب فهذا كماله.

إنها نفس الحال معي .أنا كمال في كوني نفسي . ستكون سيئة جدا في كونها سوبرمان أو باتمان أو بروس لي أو بيل غيتس .و لكن الكمال في كوني اليكس.

والسبب أنني "فشلت "في كل شيء أنني لم أعطي نفسي من الوقت لممارسة ذلك . كلما حاولت تعلم مهارة جديدة، دعنا نقول رياضة كرة المضرب ، و لم يكن لك الصبر على ممارستها . فإذا جعلت توقعاتك المسبقة أن تكون مثل هؤلاء الأبطال الذين تشاهدهم عبر البطولات العالمية في السرعة و المهارة فلسوف تفشل لأنك في كل مرة تمارس فيها الرياضة ستري أنك بعيد جدا في مستواك عنهم و عن أي ماهر بتلك اللعبة.

كن مهتما فقط بالنتيجة، و هي معرفة كيفية لعب كرة المضرب ، و مارسها .

ولذلك، فإن المفتاح لممارسة ناجحة هو أن تكون هناك مجموعة سليمة و صحيحة من التوقعات بدلا من توقع نتائج معينة، فمن الأفضل أن تتوقع ببساطة لنفسك أن تكون مغمورا تماما في عملية التعلم و ركز على ممارسة اللعبة و فهم مهاراتها و حاول ثم حاول ثم حاول و استمتع.



ومن المثير للدهشة فإن تجربتك مع التعلم سوف تتغير ببساطة عن طريق تغيير توقعاتك. و سترى بعد ما كانت مؤلمة أو مملة تحولت إلى شيء سهل و ممتع منذ تغير توقعاتك في أنك ستكون مغمورا في هذه اللعبة . فقط انظر إلى النتائج و لا تضع توقعات غير صحيحة أو غير عملية ستستمتع بما تقوم به و ربما أصبحت يوما بطلا.

في برنامج الإثنين عشرة خطوة يقولون " : التقدم و ليس الكمال " ، و أود أن أضيف العمل و ليس الكمال أو العمل و ليست النتائج .فإنكم إذا واصلتم الانخراط في العمل ، فإن النتائج سوف تأخذ مجراها و ستوتى بثمارها بإذن الله.

### وقفه و تعليق

لقد رأينا سويا كيف أن أليكس حاول التوصل إلى طبيعة هذا الشعور بالفراغ الداخلي عبر مراحل عمره و جرب كل الوسائل و ادعى أنه قد توصل إلى سببه و لكن كما رأيت لم يصل لشيء حقيقي و واقعي و ادعى أنه استطاع أن يصل إلى طريقة لملئه و لكن أشك أنه قد نجح كما يظن.

أشار أليكس إلى شيء مهم جدا و هو ذلك الشعور الداخلي المخيف بالفراغ الذي يشعرون به بسبب أنهم كفروا بالله سبحانه و تعالى و تلك هي الحقيقة التي تغيب عنهم و يظنوا يبحثوا بعيدا عن العلاج الفعلي لهذا الشعور المخيف بغير هدى ، فاللهم اهدنا و إياهم.

و للعلم فإن شيئا من هذا الشعور ينتابنا عند المعصية إذا بعدنا عن الله. لدى كل منا الشعور بأن هناك شيء بداخلنا نحتاج أن نمأه، إنها الروح. طبعًا أليكس في المثال لم يصل إلى أنها الروح، و أن هذا الشعور الداخلي بالفراغ لا شيء يسده و يمأه 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 و الطريق من المولى سبحانه.

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

والضنك الموجود فى الآيه هو مرتبط بالروح، ح 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 الذى يجمع كثير جدا من الأمراض أقلها الضيق و الحيره و الملل، مروراً بالضغط و التوتر العصبي، الى ان ينتهى المطاف بصاحب تلك الروح إذا استمر في تيهه و ضلاله إلى اليأس من رحمة الله و أن يصاب بالجنون أو يقوم بالانتحار كفرةً بالله و العياذ 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، و أحياناً يصل به الحال إلى أن يفكر في التخلص من الحياة كلها، و هذه 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 وانعدام القيادة الواعية وفقدان 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 تعالى 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 تطلع 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 سبيلاً 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 بالغربة 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 للباحية أنا لا استطيع أن اتركها أنا خسرت كل شيء أنا متعب أنا .....لن 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 السيء.

ألزم نفسك بشيء جديد يقربك من الله فإن كنت تصلي الوتر فقط مثلاً فقل هذه المرة سأصلي ركعتين بالإضافة إلى الوتر، و إن كنت لا تصلي الفجر عاهد نفسك أن تبدأ في صلاته. و إن كنت مثلاً 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 و إياكم 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.

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

لقد وصلنا بحمد الله إلى نهاية هذه الدورة و أنا ممتن جدا لما أخذته من وقتك و اهتمامك لقراءة هذه الدروس .أريد أن ألخص كل ما تحدثنا عنه حتى هذه اللحظة، وأيضا لتوجيهك في الاتجاه الصحيح حتى تتمكن من مواصلة رحلتك في التعافي .

### ملخص

في مسارنا عبر تلك الدورة للتعافي ، تحدثنا عن :

•التغييرات الكيميائية التي تحدث داخل عقل المدمن

•دورة الإدمان ونقطة اللاعودة

•نموذج الدماغ الثالوثي و كيف يؤثر على صنع القرار لدينا

•شيء صغير يمكنك القيام به كل يوم لتقوية الدماغ الفكري (كتابة اليوميات، تأجيل الإشباع ، تأخير أفعالك ، و التنفس)

•تقنية التعرض ومنع الاستجابة

•خطة الإنعاش الجنسية

•استراتيجية تستخدم فيها العديد من التقنيات المختلفة في نفس الوقت لكسر دائرة الإدمان

•نموذج رائع سيغير حياتك

•بعض المعتقدات الأكثر شيوعا التي تبقيك محاصرا

•تقنية التعرض ومنع الاستجابة المصغرة تتعامل بها مع المثبرات البسيطة

•فهم لماذا في بعض الأيام تكون مستثارا أكثر من غيرها

•تمرين سيساعدنا على خلق رؤية لبقية حياتنا

•مقدمة عن مجموعات الإثني عشرة خطوة

•الحل أن نعيش على مراد الله منا لا على مرادنا نحن.

•تصفية البرمجيات و ذلك القرار الصعب

•كيف أن التوقعات تؤثر على جودة الحياة

و غيرها من الموضوعات

ماذا تفعل بعد ذلك؟

الآن ساوضح لحضراتكم الخطوط العريضة لبعض من اقتراحاتي و التي بإذن الله ستساعدكم على الحفاظ على الشفاء.

إنشاء الروتين اليومي

ويمكن أن يشمل هذا كل من الأشياء التي تحدثنا عنها من قبل

•الأكل الصحي

•شرب كميات وافية من المياه

•الراحة المناسبة

•ممارسة الرياضة

•التأمل

•كتابة اليوميات

•إجراء مكالمات هاتفية للاصدقاء المشاركين لك في التعافي من الإدمان

•الإنضمام إلى المجموعات الدينية كجماعة التبليغ و الدعوة فإن لهم جهد كبير في حث الناس المفرطين على التوبة و الذهاب بهم إلى المساجد و تقديم بيئة و حاضنة دينية دعوية روحانية جميلة لهم يُحمدون عليها مما يكون له الأثر الطيب في نفس المدمن و سيساهم هذا بشكل كبير على تعافيه و يبعده عن البيئة التي قد ترجعه مرة اخرى إلى الإدمان و إن كانت الجماعة بها بعض التفريط و لكنهم الآن بدأوا في تدارك ذلك و الاهتمام بالعلوم الشرعية و عدم الدعوة بغير علم بآرك الله فيهم و للعلم لا توجد جماعة ليست بها عيوب وفق الله الجميع لكل خير و إنني رأيتها أفضل جماعة على الساحة الآن من الممكن أن تقوم بهذا الدور إلى حين نشر مجموعات الإثني عشرة خطوة لعلاج المدمنين على الإباحية.

- المحافظة على الصلوات الخمس في المسجد و قيام الليل و لو بركعة الوتر فقط في البداية ثم تزيد
- قراءة كتاب الله جل و علا و حفظ بعض الآيات يومياً منه
- المحافظة على الأذكار خاصة الصباح و المساء و أذكار النوم
- كثرة الاستغفار و الصلاة على النبي صلى الله عليه و سلم

و كل عمل صالح يقربك من الله و يباعدك عن المعصية فهو خير و هو الصواب فاجتهد في ذلك

### الدعم الاجتماعي

لابد من الانخراط بنشاط في مجموعة اجتماعية ، و ليكن مع جماعة دينية كجماعة التبليغ و الدعوة من غير تحزب أو تعصب ، أو الاشتراك بنادي رياضي لممارسة لعبة معينة ممارسة جدية ، و غيرها من النشاطات الاجتماعية بشرط عدم الاختلاط بالنساء أو بصحبة سيئة فهذا مهم جدا ، و يجب أن تكون هذه المشاركة على الأقل مرة في الأسبوع ، و يجب أن يكون هناك الكثير من الناس الجدد من حولك.

استخدام هذه المجموعة لممارسة المهارات الاجتماعية الخاصة بك .و أنا أعلم أنك ربما لا تشعر بأنك تريد فعل ذلك ، ولكن هذا هو بالضبط ما ينبغي عليك فعله فالتغييرات الحقيقية تحدث عندما نخرج من منطقة الراحة الخاصة بنا.

يقول أليكس : المسئول عني في مجموعة الإثني عشرة خطوة طلب مني أن ألتزم بالذهاب إلى ٣ اجتماعات على الأقل في الأسبوع، و الاتصال بـ 2 من الناس كل يوم و عندما سألته حتى متى علي أن أفعل هذا، قال :حتى تريد أن تفعل ذلك فكان كلامه هو الصحيح، فبدأت أنخلص من القلق الاجتماعي و بدأت أكتسب تجربة التفاعل مع الآخرين، و أصبحت المشاركة الاجتماعية مرحلة جدا و مريحة بالنسبة لي.

وكما ذكرت لكم مسبقا في اقتراحي سأستخير الله و أنظم و أرتب لإنشاء مجموعة للتعافي عبر سكايب إن شاء الله

### القراءة

القراءة حقا هي المفتاح . نحن نعيش في عالم المعلومات تكون فيه متاحة بشكل كبير .إذا كان لديك مشكلة مع أي شيء، فبالأكيد هناك احتمالات أن شخصا ما لديه بالفعل مشكلة مماثلة، و كتب كتابا حول هذا الموضوع.

و أنا لا أقصد فقط الكتب المتعلقة بالموضوع عن الإدمان بل أية مشكلة أخرى.

والآن بعد أن كنت أعمى تماما بسبب الإدمان ، فإنك و أثناء التعافي ستبدأ مشاكل أخرى تظهر لك في حياتك ، لم تكن سابقا تولي لها اهتماما بل كنت مشغولا عنها.

بدلا من محاولة معرفة حلولا لها بنفسك، قم بمحاولة للحصول على بعض الكتب الجيدة حول هذا الموضوع، وقراءتها أولا ، فإن هناك احتمالات كبيرة حينئذ لجعل حياتك أسهل كثيرا.

هذه هي نهاية الدورة.شكرا جزيلا على وقتكم !

أتمنى لكم كل التوفيق في حياتكم الجديدة! صديقكم د محمد عبد الجواد