

## 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 بإمكانية 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 واطب 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، فيصل 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 تحليلها 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 الالكتروني 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 تنفسك

مثلما 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 كوابيس 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 آمنا مطمئنا بعدما كنت مفقودا عندهم و فاقدًا لهم ، سعيد أنك ستتزوج إن كنت لم تتزوج بعد زوجة صالحة 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 ركبّه ، 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 عرّفها 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 .