



## الفصل الخامس عشر

### مواجهة الخيال الكاذب بالهوايات الاجتماعية



يتزايد عدد سكان العالم أكثر وأكثر، ويزداد الشعور بالعزلة بين معظمنا، وغالبًا ما تكون التكنولوجيا واحدًا من أكبر العوامل الدافعة لهذا، والتي من المفترض أن تجمعنا.

هواتفنا أو بالأحرى حسابات وسائل الإعلام الاجتماعية لدينا، دائمًا بين أيدينا، فلقد وجدت دراسة حديثة أن أولئك الذين يقضون أكثر من ساعتين يوميًا على الشبكات الاجتماعية تزداد لديهم مشاعر العزلة بمقدار الضعف من أولئك الذين قضوا نصف ساعة أو أقل على وسائل الإعلام الاجتماعية في اليوم، الدراسة توضح أن هذه الأرقام هي ارتباطية وليست سببية، حيث من الممكن أن يكون الشعور بالعزلة في العمل أو المنزل هو الذي يقود الناس إلى وسائل الإعلام الاجتماعية، تشير الدراسة إلى حقيقة أننا نسينا أهمية التفاعلات وجهًا لوجه واللمسة المادية - مثل العناق أو المصافحة - ونحاول استبدالها بالفيديو... أو بالإباحية.

هذا ينطبق بشكل خاص على العدد المتزايد من العزّاب في جميع أنحاء العالم.



بالنسبة لمعظم تاريخ البشرية، فإن الزواج والأسرة يقويان التفاعل البشري سواء أردنا ذلك أم لا، فمذ عام ١٩٦٠، كان أكثر من ٨٠٪ من الرجال متزوجين في سن ال ٣٠، وفي عام ١٩٨٠، كانوا حوالي ٧٠٪. وفي عام ٢٠٠١، انخفض هذا العدد إلى ما يقرب من ٥٥٪. وفي عام ٢٠١٣، كان ٤٠٪ فقط من الرجال البالغ عمرهم ٣٠ عامًا متزوجين.

مهما كان السبب، فالحقيقة هي أننا نتوق إلى الحميمة ولكننا لا نسعى لها. حتى أولئك المتزوجون قد لا يكونون حميمين حقًا مع زوجاتهم. نخجل من أسرارنا، ونخاف من رفضنا من قبل أزواجنا، نتقل إلى ما نفترض أنه لا يمكن أن يؤذينا أو يرفضنا: المواد الإباحية.

إذا كنت قد بدأت بالفعل ممارسة عاداتك الجديدة، وحافظت على شريكك في المساءلة وطورت هذه الصداقة، فإنك بحاجة لبناء صداقات أخرى كذلك. أغلب تلك الصداقات لن تصبح وثيقة بشكل خاص، ولا تحتاج إلى ذلك. وبعضها سوف يختفي من حياتك لسبب أو لآخر، وستأتي صداقات جديدة. فقد وجدت الدراسات أن الناس مع الصداقات القوية أقل احتمالاً أن تموت في سن مبكرة، وتكون أكثر احتمالاً للانخراط في السلوكيات الصحية وهذا يشمل تقليل الإجهاد والتوتر، ورغبتك في الإباحية.



### مجموعات القراءة:

إذا كنت متديناً حاول أن تجد مجموعة لقراءة كتاب ديني وقم بحضورها بانتظام. إنها في المعتاد تجمعات تُحدث النمو والصدقة، وإذا لم تكن متديناً، فيمكنك إنجاز شيء مماثل من خلال الانضمام إلى مجموعة القراءة. راجع مكتبتك، وقم بدعوة عدد قليل من الأصدقاء أو زملاء العمل الذين تعرفهم ولديهم متعة القراءة، وقم بمناقشة كتاب من اختيارك.

### مجموعات اللعب:

أصبحت ألعاب الألواح أكثر تعقيداً بشكل ملحوظ مؤخراً، وزادت شعبيتها، تتراوح أنواعها من التاريخ إلى العلم إلى الخيال، ألعاب الألواح هي طريقة رائعة للاستمتاع مع الأصدقاء، حاول العثور على صديق أو اثنين من العمل (أو آباء أصدقاء أطفالك) والتخطيط ليوم اللعبة الشهري.

هذا سيتيح لك معرفة زملاء العمل أو أصدقاء الأصدقاء بشكل أفضل، وتتيح لك الحصول على بعض المتعة، أو جدولة عطلة نهاية الأسبوع لالتقاء بأصدقاء الكلية البعيدين، إذا لم تستطع التعرف على أي شخص يملك أي ألعاب جيدة.



## فصول الدراسة:

لقد ناقشنا التسجيل في الفصول الدراسية لتعلم الفخار أو لغة أجنبية، خذ تلك الهواية وحول علاقاتك مع المشاركين إلى صداقة! تعمد الحديث للناس في فصولك، يمكنك دعوتهم للاستمتاع بالقهوة سويًا خارج الفصول، ادعهم إلى لعبتك ليلاً، كن حذرًا حول الصداقة مع الجنس الآخر. لا تختلط بهم.

## مجتمعات الإنترنت:

لديك خيارات لبناء علاقات صداقة صلبة إذا لم تستطع أن تجد صداقات على أرض الواقع، فهناك الكثير على الإنترنت من المجتمعات المتاحة لبناء العلاقات (على افتراض أنك وشريك المساءلة قد قررتما أن تكونا على Facebook، بالطبع).

ابدأ بالبحث عن مجموعات ذات صلة باهتماماتك، فهناك مجتمعات إلكترونية نابضة بالحياة، تشمل جوانب مختلفة من الإيمان والثقافة، لكن هناك المئات من الآلاف من المجموعات! مجموعات البستنة، والنسيج: والخيارات لا حدود لها، مهما كانت اهتماماتك، قم بعمل معاينة مع شريك التعافي للتأكد من أن المشاركات في المجموعات والتي اشركتم بها خالية



من أية إثارة، للأسف تنشر مجموعات كثيرة أشياء جنسية، أنت تبحث عن أصدقاء استنادًا إلى مصلحة مشتركة، وليس كمصدر جديد للإباحية.

عندما تجد مجموعة تبدو جيدة وصحية شارك فيها! مثل مجموعة واعية للرجال على الفيس بوك:

 <https://www.facebook.com/groups/wa3i.org/>

في بعض الأحيان قد يشعر الناس جميعهم أنهم يعرفون بعضهم البعض، لكن الجميع كانوا جددًا في المجموعة في مرحلة ما. مرة أخرى، كن حذرًا بشأن تفاعلاتك مع أعضاء من الجنس الآخر، أنت لا تريد تضليلهم، وأنت لا تريد أيضًا أن توفر لزوجتك مصدرًا جديدًا للقلق، حافظ على التفاعلات الموجهة على الموضوع الذي يثير اهتمامك، ويمكنك دعوة زوجتك / زوجك للانضمام إلى المجموعة فهذا سيعزز الشفافية بينكما.

### متى تخرج أصدقاءك من حياتك أثناء رحلة التعافي؟

نُقل عن جيم روهن، المتحدث التحفيزي قوله: «أنت صديق لعدد من الأشخاص في المتوسط خمسة، تقضي معهم أكثر الوقت «من هم أقرب أصدقائك؟ ماذا تعمل عندما تلتقي بهم؟ هل يحفزونك لفعل ما هو جيد؟ والأكثر أهمية، هل هم يَجْرُونك لفعل الأشياء السيئة؟

قد يكون لديك بعض الأصدقاء، حتى أولئك الذين تلتقي بهم منذ وقت



طويل، وتشاركهم اهتماماتك وهواياتك، ولكن أيضًا يشجعونك على فعل السلوكيات السيئة: (مشاهدة الإباحية، وشرب الخمر، وما إلى ذلك).

إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون الوقت قد حان لأخذ خطوة إلى الوراء، لا تختفي عنهم تمامًا، فبدورك قد يكون من المستحسن أن تتحدث معهم، ربما كل واحد على حده؛ لتوضح لهم أنك تحاول كسر بعض الأنماط السيئة في حياتك، وأنت لم تعد تريد الذهاب إلى البارات بعد الآن، أو الحديث السيئ عن النساء بعد الآن.

إذا بدا لك أنهم يتفهمونك، عظيم! قد يكون من الجيد الاستمرار في التسامر معهم في بيئات ومناسبات معينة.

ولكن إذا لم يفهموا، وخاصة إذا سخرُوا منك لمحاولة تغيير نمط حياتك، قد يكون من الأفضل التوقف عن الخروج معهم.

مهما حدث، كن صريحًا، لا تختفي بدون تفسير، حتى لو حاولوا أن يبطوك، فإنهم يستحقون ذلك الاحترام على الأقل بـألا تتركهم دون أن يعرفوا السبب.





## احك لنا قصتك

### حياتك التي مضت تروي قصتك،

فربما كان رئيسك ومعلموك ووالداك وزوجتك، أخبروك بأنك فشلت،  
وأنك لست جيداً بما فيه الكفاية، ووظيفتك ليست مهمة بما فيه الكفاية، وأنك  
لست قوياً بما فيه الكفاية، ولست ذكياً بما فيه الكفاية، وأنك كلك غير كافٍ.  
وبعيداً عن الأشخاص الذين تعرفهم، فالموسيقى التي تستمع  
إليها والأفلام والبرامج التلفزيونية التي تشاهدها تبيعك لتجار الجنس  
والإباحية؛ فتخبرك أن الجنس هو كل شيء، وأن الحياة الجنسية الجيدة هي  
كل ما تحتاجه.

وهكذا كلما شعرت بالملل والوحدة، تعود إلى المخدرات المتاحة بسهولة  
في أي وقت: الإباحية.

لكن هناك شيء واحد يجب أن تعرفه عن كل تلك الأصوات وكل تلك  
القصص، إنهم يكذبون. نعم يكذبون؛ فالعالم أكبر وأجمل مما تدرك أنت،  
أكثر قيمة بكثير، وأروع بكثير مما كنت تعرف من أي وقت مضى.

وأنت بعيداً عن عكاز الإباحية أجهل وأقوى لكنك لم تجرب، هيا بنا فلنجرب،  
ولنتعاف، هيا بنا نكسر ذلك السياج سوياً ولنخرج، ونحكي أجمل قصة! والآن  
هل أنت على استعداد أن تروي لنا قصتك الرائعة لحياتك الجديدة؟



## أتعلمون من هو أتعس مدمن للإباحية؟؟

بقلم د محمد عبد الجواد

هو من ظن أن قربه من ربنا غير مهم في تعافيه

**أتعلمون لماذا هو أتعس المدمنين؟؟**

لأن مدمن الإباحية لا تمر عليه لحظة إلا وهو حزين كئيب يشعر بالعار. ولا يوجد لحظة سعادة يستطيع أن يحصلها إلا لو شعر بقرب ربنا منه وإنه رحيم به وكريم ويحبه أن يرجع له ويتوب له، حتى ولو ارتكب معاصي وذنوب كبيرة.

كثير من مدمني الإباحية يخفي سلوكياته ومعاناته للتحرر منها عن الذين حوله.

يا ترى من سيحكي له؟

ومن سيناجيه ويشتكى له غير ربنا!!!

وتمر عليه أوقات كثيرة ولحظات يحتاج أن يبكي ويصرخ ويرتمي في أحضان شخص يحبه ويقول له إنه غير قادر وأنه قد أنهكته هذه الذنوب والمعاصي

**أريد أن أرتاح ...**





هل يوجد أحد تستطيع أن تشكو له كل ما بداخلك غير الله؟؟؟  
هذه حقيقة وليست رأي.  
هروبك من الله أكبر خطأ.

هل الشيء الذي يمنعك من الله حيائك منه أو خوفك منه ربا!!!؟؟؟  
لكن كل شيء نخاف منه نهرب منه إلا الله لما نخاف من الله نهرب إليه.  
هو الذي قال في كتابه **جَلَّ وَعَلَا: ﴿فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ...﴾**.  
النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** لما أتاه شاب قد غلبته شهوته وجاء يطلب من  
النبي: ائذن لي في الزنا!!!!

مثلك أنت الآن حينما تشاهد الإباحية تجد نفسك تريد أن تفعل  
هذا....

**سؤال:** هذا الشاب لما ذهب للنبي أتعلمون لماذا ذهب للنبي  
**صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟**

كان من الممكن أن يزني ولا يذهب إلى النبي طالما أن الزنا محبب إلى  
نفسه.

اعتقادي إنه متعب من الشهوة وفي نفس الوقت يخاف أن يقع في الزنا  
فيغضب ربنا.

الرسول حبيبا **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** حاوره حوارًا لطيفًا والصحابة قالوا له:  
اسكت اسكت وزجروه طبعًا.



لكن الرسول بخلقه وجماله قال له: «قرب ... قرب».

وقال له: «أتجبه لأمك؟» قال: لا والله جعلني الله فداك، قال:

«ولا الناس يحبونه لأمهاتهم»، ..... إلى آخر كلامه **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**.

هل لاحظتم ماذا كان يقول الشاب؟: لا والله جعلني الله فداك، يعني أفديك بنفسني يا رسول الله.

فغلبة الشهوة عليه لم تمنعه أنه يتمنى أن يفدي رسول الله بروحه.

ثم وضع يده عليه **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** وقال: «اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحسن فرجه».

### وما كانت النتيجة؟

فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.

كلنا نتمنى أن يكون بيننا الرسول **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** ونذهب إليه ونشتكي له ويحاورنا ونتكلم معه ويمسح بيده الشريفة على صدورنا ويدعو الله لنا أن يطهر قلوبنا.

لكن رسول الله مات وكان موته هو أكبر مصيبة ابتليت بها الأمة.

ولكن الحمد لله إن كان محمدًا **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** قد مات فإن الله حي لا يموت.

وبيده كل شيء ومفاتيح كل شيء.



هو وحده الذي يقدر على إنه يدلك على أسباب تعافيك وهو القادر أن يجعلك تستفيد منها وقادر أن يجعلك تطبقها.

تستطيع أن تلجأ إليه وتدعوه وتشتكي له همومك ستشعر براحة ولذة حتى لو عصيته.

جرب القرب منه وجرب تحبه وجرب تشتكي له.

ستجد سعادة ونور جميل وسط كل هذه الظلمات.

وبكل تأكيد سيأتي يوم ولا يرد دعائك وستفرح بأنك تكون عبد له وحده لا لغيره أو لشيء آخر.

