

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 تقيكم 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 رانع 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 حقامنة 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 يُولد 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 النصيح 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 كامنة " .

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 كمراهق كنت أفكر في اختيار زوجة صالحة تحبني و أحبها ثم تكون أما لأولادي وبعد غرقي في الإدمان كل هدفي أصبح رؤية المواد الإباحية .

في نهاية المطاف وجدت أن حتى هذا لم يعد كافيا بالنسبة لي، لذلك عكفت على البحث عن أصعب و أصعب المشاهد من المواد الإباحية، إنها تعمل كمخدر ، و هذا هو السبب في أنني كنت قادرا 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.

الاعتقاد 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 أعلم 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 .

الاعتقاد السادس :

" أنا لا أعرف ما إذا كنت حقا 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 محاصرا . عندما أنظر إلى الوراء في حياتي، كل ما أستطيع أن أراه أعواما 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 خطأني 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 .