

# الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية

د محمد عبد الجواد

---

## ما هو إدمان الإباحية وتعريفه؟

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

الإدمان هو باختصار:

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

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

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

## مستويات إدمان الإباحية السبعة وكبح الجماع باكراً

مستويات إدمان الإباحية السبعة..

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

لترى في أي مستوى انت من الإدمان تابع التفصيل التالي:

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

## مستويات ادمان الإباحية

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

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

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

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

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

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

7- المواد الإباحية والعمل بها خارجيا يستهلك معظم وقت الشخص، ولا يستطيع السيطرة على نفسه.

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

لقد اطلعت على المستويات السبعة لإدمان الإباحية.

هل أوقفك شيء و أنت تقرأ ؟؟؟!!!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## دورة إدمان الإباحية وكيفية قطعها

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

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

ساعرض عليكم الان "دورة الإدمان"

دورة الإدمان:

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



هذه هي دورة إدمان الإباحية بكل اختصار.

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

الإجابة : نعم

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

ثم الخطوة الثانية عليك أن تقبل بأن تبدأ في العلاج.

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



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

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

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

## كيف تقيم آثار إدمان الإباحية على نفسك؟

تقييم آثار إدمان الإباحية على نفسك...

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

تقييم و تقدير آثار إدمان الإباحية عليك:

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



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

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

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

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

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

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