

أما آن لك أن تغادر ذلك النفق؟

عليك التركيز على جذور المشكلة و تحديد الاعتقادات الغير صحية، فلعلك دوما تخاطب نفسك و تقول:

أنا وحدي ولا أحد يفهمني ، لا أحد لديه مشكلة مثلي ، أنا أستحق ما يحصل لي، أنا لست قويا بما يكفي لإنهاء إدماني للإباحية، أنا شخص سيء ، لا أحد يريدني..

أليس كذلك؟؟؟

عليك تحديد تلك الإعتقادات الغير صحية:

- حدد ما تعتقده (ليس سهلا أن تقوم بتحديدك كما تذكره لنفسك ، انغمس في أعماق نفسك، حاول أن تذكر تلك الاعتقادات و تقف عليها ثم تلفظها بلسانك) مرة واحدة أخرى أعط نفسك مزيدا من الوقت لن يضر.
- تعرف على الواقع " واقعك المؤلم " : أي أنك ظلت تقول لنفسك أنني سأتوقف عن فعل هذا لمدة سنة مثلا و ربما سنوات ، مزيد من الوقت لفعل هذه الأشياء السيئة سيضررك و كلما انتظرت بدون علاج سيصيبك الضرر أكثر.
- أدرك أن لديك القدرة على إيجاد حل بداخلك.
- عليك أن تعرف المزيد عن إدمان الإباحية من مصادر العلم النافع لتفهم جذور المشكلة.
- ضع خطة لإبعاد نفسك عن الدخول في دائرة إدمان الإباحية كما نشرحها هنا.
- تواصل مع الآخرين للمساعدة (وهذا الموقع مناسب لذلك حيث نتواصل مع الآخرين للمساعدة في الإقلاع عن الإباحية فالكل يعرض مشكلته و يقص ما يواجهه من صعاب تمنعه من الإقلاع و سيجد تشجيعا من زملائه على التوقف بكل تأكيد و سيكون هذا أمرا جيدا بلا شك بإذن الله).
- قم بتغيير نمط الحياة.
- استخدام القيم الخاصة بك للتغيير: عليك أن تدرك ما هو مهم حقا لك في حياتك، واستخدم هذا لمساعدتك على التغيير مثلا أحلامي في كسب رضا الله و أحلامي في وجود زوجة و أطفال و تكوين أسرة مستقرة سعيدة لن يكون في ظل هذا الضياع و التفكك الذي أعيشه.
- فكر في التقدم و ليس التغيير لأن التغيير هو عملية تدريجية.
- ركز على الاستقامة و الارتقاء بنفسك.

- إذا حدثت انتكاسات لا قدر الله فعلينا أن نتعلم منها ، قم بضبط خطة لمنع نفسك من الولوج في دائرة الإدمان المستمرة و امض قدما.
- لا تنظر إلى الوراء و احكم على التقدم الذي قمت به.

تذكر دومًا قوله سبحانه: **أَفَمَنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ ۚ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ** (آل عمران- الآية ١٦٢).

جزاكم الله خيرا.

نظف مخك لتتعافى!

و أنت في طريق علاجك من إدمان الإباحية نظف مخك!

نعم ، لابد أولاً أن تنظف ذاكرتك من هذه الخواطر الإباحية و ذلك بالألا تسمح بإدخال المزيد منها إلى رأسك مرة أخرى وتمنع مصادرها عنك بالكلية.

يجب أن تتخلص من رصيد الخواطر الماضية عبر لزوم غض البصر، فهو الدواء الشافي لعلاج الخواطر؛ لأنه يساعد على نسيان الماضي بالإضافة إلى قطع الطريق على خواطر السوء الجديدة. وهذه هي وصفة ابن الجوزي التي وصفها لك في أثناء ذمه للهوى، حيث يخاطبك فيقول:

(اعلم - وفقك الله - أنك إذا امتثلت الأمور به من غض البصر عند أول نظرة؛ سلمت من آفات لا تحصي، فإذا كررت النظر لم تأمن أن يزرع في قلبك زرعاً يصعب قلعه، فإن كان قد حصل ذلك؛ فعلاجه الحمية بالغض فيما بعد، وقطع مراد الفكر بسد باب النظر، فحينئذٍ يسهل علاج الحاصل في القلب) [ذم الهوى، ابن الجوزي، ص(١٤٤)].

لا بد لك أخي و أختي أن تقطعا الطريق تماما إن أردتما الشفاء فلا تجعلوا أي سبيل للوصول تلك الصور و المشاهد الإباحية ، و لكن كيف ؟ إليكم الإجابة فيما يلي:

١= إذا كان لديك حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي، وهي تعرض عليك من المغريات ما تعرض، وأنت قد أخطأت ما أخطأت، قم بإغلاق حساباتك واهجرها لله سبحانه.

٢= إذا كان لك أصدقاء من الماضي وكانوا أعوان لك على الشر، فاعرض عليهم أن تكون لهم عونًا على الخير فإن استجابوا فله الحمد و المنة ، و إن أصروا فاتركهم لله سبحانه.

٣= إن لم تستطع عمل ذلك بسبب هواك فتذكر أنه ليس هناك أعز و لا أغلى من نفسك عليك فإنقاذها من هذا الجحيم أهم من أي شيء فسارع و لا تتردد.

٤= كثير من الشباب و الشابات لديهم صور فاضحة على أجهزتهم المختلفة فاستبدلوها بصور جميلة تذكركم بالله و عظمتة و تبث الأمل فيكم و تزرع الطهر و النقاء في نفوسكم فأنتم أعزاء كرماء لا يعبر عنكم إلا كل جميل.

٥= البعض لديه أسماء لحساباتهم مثل بريدهم الإلكتروني سيئة وتحمل معاني غير طيبة، استبدلها بأسماء أخرى طيبة بهية مثل " صديق الأمل "، " محب الخير "، " قادم رغم الصعاب " و هكذا هذا إن أحببت أن يكون لك اسما مستعارا.

٦= ربما قد تكون مشترك في مواقع غير منضبطة أو تجر للمعصية فقم بالخروج منها و اقطع صلاتك بهم.

٧= مزق الصور المعلقة على جدران غرفتك و على دولابك، و نقها من هذا السوء و اجعل غرفتك أنيقة طيبها بالعطر فالبيت الذي فيه صورة من ذوات الأرواح لا تدخله الملائكة ، فقد ثبت في الحديث الصحيح أنه صلى الله عليه وسلم قال (: لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا صورة.)

٨= أحرق المجلات الجرائد و الروايات التي تحوي صوراً و موضوعات غير طيبة فانت أعز من أن تستهويك امرأة فاجرة أنت مسلم محب لله.

٩= اهجر التلفزيون ومعاصيه ومغرياته فلربما وقعت عينك على ما يذكرك بالماضي فاحترس.

١٠= إن كنت على علاقة بإحداهن أو كنت على علاقة بأحدهم فأوقفوا تلك العلاقات فوراً و قوموا بتغيير هواتفكم ، و سكنكم إن استطعتم فليس هناك أغلى من جنة عرضها السموات و الأرض يضحى من أجلها بكل ثمين فما بالك بالوضع و كذلك افعلوا مع أصدقاء السوء فهم سبب كل بلاء و النجاة منهم هي الحياة.

١١= نظف جهازك من كل المواد السيئة و استبدلها بكل ما يذكرك بالخير.

١٢ = إيميلك لو كنت تستقبل عليه أية رسائل من مواقع هابطة أغلقه و استبدله بغيره او
اقطع علاقاتك بكل من يرسل لك تلك المواد.

هذه بعض المقترحات التي تهدف لقطع أي سبيل للرجوع أو التذكير بالماضي المشين. و
من الممكن أن يكون ذلك صعبا في تصورك لكن جرب ستجد حلاوة منقطعة النظير
بمجرد بدايتك في اتخاذ القرار و تشعر بأن ثقلا قد انزاح عن صدرك و انفتح لك باب
رحمة من السماء تمنيت لو أنك قد اتخذت تلك القرارات منذ زمن.

يقول سبحانه: **وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا
عَظِيمًا (٢٨) يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا** (سورة النساء- الآيات
٢٧-٢٨).

جزاكم الله خيرا.

كن قويا و ابدأ

لكي تخرج من طاحونة إدمان الإباحية و الدوامة التي لا تنتهي عليك ان توقف ترسها الدوار و لكن كيف ذلك؟ هيا لنرى.

1- تعلم كيف تتعرف على الوقت الذي تكون فيه ضعيفا و غير محصنا ، و تتجنب أي شيء يمكن أن يكون سببا في اثاره الغريزة لديك (أي مثلا لا تجلس على جهاز الكمبيوتر عندما تكون متعبا أو وحيدا بالبيت أو الغرفة حافظ دوما على تواجدك بين عائلتك أو يكون الباب مفتوحا و ظهرك للباب)

2- امسك نفسك في بداية الدورة التي شرحناها و بينهاها في المقال المنشور بعنوان (دورة إدمان الإباحية). قبل مرحلة التحفيز العاطفي (المثيرات) و وقبل أن يبدأ التفاعل الكيميائي عليك أن تفعل شيئا مختلفا بشكل جذري. قم بسرعة و اخرج من المنزل (مارس الرياضة ، اذهب إلى التسوق ، اذهب لرؤية أحد الأصدقاء الصالحين).

الأمر سهل جدا على من سهله الله عليه و يحتاج منك بذل بعض الجهد لكي تسيطر على نفسك قبل أن تصل لنقطة اللاعودة. فكلما كان كبك لنفسك مبكرا في بداية الدورة استطعت أن تبقى طاهرا بعيدا عن ذلك الشر بعدم انجرارك وراء الإباحية حيث الهم و الكدر و الحزن و الهلاك و تضييع العمر و تدمير النفس و الأسرة.

فأنت كما اتفقنا تريد أن تفيق من هذه السكره لتكون إنسانا صاحب هدف و إنسانا ناجحا و أول النجاح أن تكون عبدا حقيقيا لله بتقوية علاقتك بالله ساعتها ستنصلح كل شئون حياتك و يعود التوازن و الاستقرار إلى نفسك فتصبح إنسانا ناجحا تفتخر بك أمتك و أسرته، فالمعاصي هي مثل الحجاب الذي يحول بينك و بين الوصول إلى رضا الله سبحانه.

وأسوق إليك بعض كلمات التائبين نقلتها بنصها من كتاب "العائدون الى الله" لمحمد المسند "لنوقن أن لذة الرجوع إلى الله و القرب منه لا تعدلها لذة بل هي اللذة الحقيقية:

- كنت أبكي ندما على ما فاتني من حب الله ورسوله.. وعلى تلك الأيام التي قضيتها بعيدة عن الله عز وجل (إمرأة مغربية أصابها السرطان وشفأها الله منه).
- نعم لقد كنت ميتا فأحياني الله والله الفضل والمنة (الشيخ أحمد القطان).
- وفي ختام حديثي أوجهها نصيحة صادقة لجميع الشباب فأقول: يا شباب الاسلام لن تجدوا السعادة في السفر و لا في المخدرات والتفحيط.. لن تجدوها أو تشموا رائحتها إلا في الالتزام والاستقامة.. في خدمة دين الله، في الأمر بالمعروف

- والنهي عن المنكر.. ماذا قدمتم - يا أحبة - للإسلام؟ أين أثاركم؟ أهذه رسالتكم؟ شباب الجيل للإسلام عودوا فأنتم روحه وبكم يسود - وأنتم سر نهضته قديما وأنتم فجره الزاهي الجديد (من شباب التفحيط سابقا).
- كما أتوجه الى كل أخت غافلة عن ذكر الله.. منغمسة في ملذات الدنيا وشهواتها أن عودي الى الله - أختي - فوالله إن السعادة كل السعادة في طاعة الله (طالبة تائبة).
 - وختاما؛ أقول لكل فتاة متبرجة.. أنسيت أم جهلت أن الله مطلع عليك؟! أنسيت أم جهلت أم تجاهلت أن جمال المرأة الحقيقي في حجابها وحيائها وسترها؟! (فتاة تائبة).
 - كما أصبحت بعد الالتزام أشعر بسعادة تغمر قلبي فأقول: بأنه يستحيل أن يكون هناك إنسان أقل مني التزاما أن يكون أسعد مني.. ولو كانت الدنيا كلها بين عيني.. ولو كان من أغنى الناس.. فأكثر ما ساعدني على الثبات - بعد توفيق الله - هو إلقائي للدروس في المصلى، بالإضافة الى قراءتي عن الجنة بأن فيها ما لا عين رأت .. ولا أذن سمعت.. ولا خطر على قلب بشر.. من اللباس والزينة.. والأسواق والزيارات بين الناس.. وهذه من أحب الأشياء الى قلبي ..فكنت كلما أردت أن أشتري شيئا من الملابس التي تزيد عن حاجتي أقول: ألبسها في الآخرة أفضل (فتاة انتقلت من عالم الأزياء الى كتب العلم والعقيدة).
 - وقد خرجت من حياة الفسق والمجون .. الى حياة شعرت فيها بالأمن والأمان والاطمئنان والاستقرار (رجل تاب بعد موت صاحبه).
 - وانتهيت الى يقين جازم حاسم.. أنه لا صلاح لهذه الأرض.. ولا راحة لهذه البشرية ..ولا طمأنينة لهذا الانسان.. ولا رفعة، ولا بركة، ولا طهارة.. إلا بالرجوع الى الله.واليوم أتساءل.. كيف كنت سأقابل ربي لو لم يهديني؟!!!! (طالبة تائبة).
 - بدأ عقلي يفكر وقلبي ينبض وكل جوارحي تناديني: اقتل الشيطان والهوى.. وبدأت حياتي تتغير.. وهيئتي تتبدل.. وبدأت أسير على طريق الخير.. وأسأل الله أن يحسن ختامي وختامكم أجمعين.. (شاب تاب بعد سماعه لقراءة للشيخ علي جابر ودعائه).

أما عن اللذة الزائفة الحاصلة عند ارتكاب الذنب فيقول بن القيم رحمه الله عنها:

و لو حصل للعبد من اللذات والسرور بغير الله ما حصل .. لم يدم له ذلك.. بل ينتقل من نوع الى نوع.. ومن شخص الى شخص.. ويتنعم بهذا في وقت .. ثم يعذب به ولا بد في وقت آخر.

وكثيرا ما يكون ذلك الذي يتنعم به ويتلذذ به غير منعم له ولا ملذ.. بل قد يؤذيه اتصاله به ووجوده عنده ويضره ذلك.. وإنما يحصل له بملاسته من جنس ما يحصل للجرب من لذة الأظفار التي تحكه.. فهي تدمي الجلد وتخرقه.. وتزيد في ضرره.. وهو يؤثر ذلك لما في حكها من اللذة..

وهذا ما يتعذب به القلب من محبة غير الله هو عذاب عليه ومضرة وألم في الحقيقة لا تزيد لذته على لذة حك الجرب.. والعقل يوازن بين الأمرين ويؤثر أرجحهما وأنفعهما.. والله الموفق المعين وله الحجة البالغة كما له النعمة السابعة. (طريق الهجرتين- ابن القيم ص ٧٧).

فما عليك الآن إلا أن تعمل على وقف و تعطيل دورة الإدمان ابتكر تقنن اجتهد بكل شكل حتى لا تجلس أمام حاسوبك وحيدا، وامنع نفسك من أن تلج إلى المثيرات والمحفزات، وفك عنك القيود و انطلق نحو السماء و عش حرا أبيا لا أسيرا للشهوات.

تذكر قوله سبحانه) :يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ (الإنشاق - الآية ٦.

قل: لا لن أفعل

لا توجد مشكلة لا تتمكن الاباحية من جعلها الأسوأ.

أيا كان السبب لديك لاستخدام الاباحية سواء كان الحد من التوتر، أو لتخفيف القلق و جعل العزلة مهلة ممتعة، هل لاحظت أنها تعمل على حل تلك المشاكل؟

هل لاحظت أنك أقل توترا أو أقل قلقا أو سعيدا بوحدةك بعد استخدام المواد الاباحية ؟

بالطبع لا ، فذوو الخبرة يعلمون أن تأثيرها فقط يكون على المدى القصير جدا و هو في النهاية مجرد وهم.

في ظل موجة من الشغف ننسى هذا أو ما هو أسوأ،

و للأسف أنت اخترت عدم تصديق ذلك.

في ضوء ذلك، توجد كلمات قوية يمكنك استخدامها لمساعدتك في التعامل مع الرغبة الشديدة هي ببساطة: "لا ، لن افعل."

كفى...

إن استدعاء الرغبة الشديدة و الاستسلام للدخول في دورة ادمان الاباحية التي شرحناها مرارا هي سبب الشقاء الذي تعيشه.

عليك أن تقوم بمعالجة القضايا الأساسية مباشرة دون الهروب إلى جحيم الإباحية.

يُقاس نجاح الفرد بقدرته على قول (لا) لهواه و نفسه الأمانة بالسوء فكلما قال لا كلما ارتقى.

كفى يا نفس ما كان ... كفى...

و في هذا المجال يقول الشيخ محمد يعقوب : كف عن الشكوى وابدأ العلاج.

كثير من الناس ليل نهار ليس لهم هم الا الشكوى .. التبرج كثير! .. والفتن ! و ..و.. و انا لا أستطيع العالم من حولي مليء بالفتن و الانترنت و الشارع و الجوال و ... و

يقول إسماعيل الهروى : " الزهد فى الدنيا نفع اليدين عن الدنيا ضبطا أو طلبا ، وإسكات اللسان عنها مدحا أو ذما ، والسلامة منها طلبا أو تركا. "

الشاهد الذى نستخرجه من هذا الكلام المهم:

أن الذى يحب الدنيا يتكلم عنها كثيرا ولو بالذم .. كذلك يعد الرجل مفتونا بالنساء إذا أكثر من ذكرهن ولو بالذم قال الملك العليم – سبحانه – فى آية من الآيات تظهر هذه الميول: " وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ اِنَّنِىْ لِيْ وَلَا تَفْتِنِّىْ ؕ اَلَا فِى الْفِتْنَةِ سَقَطُوْا " (التوبة : ٤٩ .)

كف عن الشكوى وابدأ العلاج..

تجد بعض الناس يظل يشكو : النساء .. النساء ، فيقع فى الفتنة..

وإنه إذا كف عن الشكوى وبدأ فى العلاج ، لكفاه الله هذه الفتنة.

سيدنا موسى – عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام – لما قال له ربه " : اذْهَبْ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ) " النازعات : ١٧ , (

" قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ (34) وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ) " القصص : ٣٣ – ٣٤)

اشتكى , ولكنه طلب العون فأعين .. أعانه الله و وهب هارون النبوة و هذه من البركات أن يرزق أحد النبوة قال موسى: يا رب ، وأخي ، فقال – سبحانه : - وأخوك.

أيها الإخوة ، كفوا عن الشكوى وابدأوا العلاج .. كفاكم شكوى .. أنا لا أستطيع القيام للفجر ، ولا أقدر على الدعوة ، ولا أقدر على كذا , ولا أستطيع كذا..

طالما تشكى فلن تقوم ولن تقدر ولن تستطيع..