

فاللهم أعنا على مراقبتك في السر و العلن و اغفر لنا ما كان منا من تقصير و
ذلل) : وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا
وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) آل عمران - الآية ١٤٧ .

أعراض انسحابية قد تنتابك عند ترك الإباحية.. فكيف تتعامل معها ؟

عند محاولة وقف الممارسات الإباحية، قد تظهر عليك بعض الأعراض الانسحابية.

الأعراض الانسحابية المحتملة:

١. الدوخة
٢. آلام الجسم
٣. الصداع
٤. الأرق
٥. الشعور بعدم الراحة
٦. القلق
٧. تقلب المزاج
٨. الضيق

لماذا يجب التنبيه على هذا الأمر؟ حتى تأخذ حذرك و تنتبه أنه عند تركك للإباحية هذا الطريق
الموحد فإنه من المحتمل أن تنتابك بعض الأعراض، فعليك أن تكون على فهم و إدراك أنها أعراض
انسحاب إدمان الإباحية.

فإياك أن تستسلم فتعود إلى الإباحية لتخفف من أثر الأعراض التي ستزول سريعاً بعون الله حيث
ستتحسن حالتك و مزاجك و تتعافى صحتك و تفيق من سكرتك و تتقدم إلى الأمام نحو رضا الله و
تكون إنسان ناجح إن شاء الله.

ما عليك سوى الصبر قال تعالى) :وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (٤٦)
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهم مُلَاقُوا رَبِّهم وَأَنَّهم إِلَيْه رَاجِعُونَ (البقرة- الآيات ٤٥-٤٦ .

فعليك أن تفرع إلى الصلاة وتناجي فيها ربك، واسأله أن يعينك على ذكره وشكره وحسن عبادته،
وأن يكفيك بحلاله عن حرامه، وأن يثبت قلبك على الإيمان فهو مقلب القلوب، اسأله المعونة والرحمة
و اسأله مما سأله منه خير عباده الرسول عليه الصلاة والسلام، وأكثر من ذكر الله والاستغفار وذكر
الباقيات الصالحات. إن من داوم على الطرق يوشك أن يفتح له الباب فما بالك بمن يطرق باب الله
جل وعلا القائل "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهم يَرْشُدُونَ "

و رحم الله ابن القيم حيث قال:

لكل تائب لا بد له في أول توبته من عصرة وضغطة في قلبه.. من همّ أو غم.. من ضيق أو حزن..
يجب أن تشعر بهذه العصرة عندما تتوب..

الخوف من أن تكون قد ضللت الطريق.. فأنت لا تعرف جوانب الطريق.. لا تدري أوله ولا تعلم الى
أين يفضي بك آخره..

ويقول ابن القيم: ولو لم يكن إلا تألمه بفراق محبوبه.. فقد كانت الذنوب محبوباته.. أنيسته في
وحشته.. فعندما يتوب سوف يفقد هذا الأنيس.. سوف يفقد أشياء كان يحبها.. سيتألم لفراق عيوبه التي
لازمته ردحا من الزمان..

فينضغط قلبه وينعصر لذلك ويضيق صدره.. فأكثر الخلق يتوبون ثم ينكثون على أعقابهم ويعودوا
الى المعاصي لأجل هذه المحبة للمعاصي..

والعالم الموفق يعلم أن الفرحة والسرور واللذة الحاصلة عقيب التوبة تكون على قدر هذه العصرة
أقوى وأشد كانت الفرحة واللذة أكمل وأتم..

إنّ هذه العصرة دليل على حياة قلبك وقوة استعداده.. لو كان قلبك ميتا واستعدادك ضعيفا لما
انعصر.. واعلم أن الشيطان الرجيم الملعون نستعيز بالله منه هو لص الإيمان.. واللص إنما يقصد
المكان المعمور.. بمعنى أن يحاول سرقة الايمان من القلب المعمور بالإيمان.. إنه لا يذهب الى
المقهى أو الى الملهى.. فمن يجلس هناك ليس في قلبه ما يسرق.. إنما يقصد المكان المعمور من اجل
السرقه..

فاللهم اهدنا و ثبتنا على الهدى: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) البقرة -
الآية ٢٨٦.

أسلوب واحد لا يكفي لإقلاعك عن إدمان الإباحية

يقول أليكس، و هو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: أريد أن أشاركك استراتيجية ساعدتني على وضع كل شيء في موضعه، والتوقف عن إدمان مشاهدة الإباحية من أجل الوصول إلى الخير الموجود عند التحرر. تقنية التعرض ومنع الاستجابة تقنية قوية نعم، ولكن أعتقد أنها لن تقوم بهذه المهمة وحدها وهي الإقلاع عن إدمان الإباحية.

لقد أدركت أنني حقا علي أن أفعل شيئا مختلفا إذا أردت أن أوقف تلك السلوكيات. كتبت قائمة بجميع الأشياء التي يمكن أن أفعلها لتغذية نفسي الخيرة بداخلي.

وتضمنت قائمتي مراقبة مشاعري، تناول الطعام الصحي، وشرب ما يكفي من المياه، والحصول على قسط كاف من النوم، والقيام يوميا بالرياضة، والتأمل، و ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة (ERP) التي تعلمتها من كتاب بعنوان “اقتلوا الشهوة” (يمكن لك مراجعتها في مقال خاص بالتقنية بنفس الاسم).

منذ ذلك الحين شاركت توجهي لدعم وإطعام نفسي الخيرة بالأعمال الصالحة والمفيدة مع العديد من الآخرين وتلقيت استجابات إيجابية جدا منهم.

أليكس هنا يشير إلى ما هو في ديننا و الذي يتمثل في عمل الصالحات والذكر الطيب والخوف من المولى عز وجل. لذا بالإضافة إلى الممارسة اليومية لتقنية التعرض ومنع الاستجابة، عليك أن تلتزم بالقواعد التالية حتى تقوي نفسك المطمئنة على نفسك اللوامة أو الأمانة بالسوء إن شاء الله:

- الصلوات الخمس.
- قراءة ورد من القرآن. بتدبر ابدأ و لو بصفحة ثم زد بالتدرج.
- المحافظة على الأذكار المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم.
- قيام الليل. ابدأ بركعتين خفيفتين و الجأ فيها إلى الله و تضرع و اشكو إليه حالك فلن يخذلك و داوم الطرق على بابه فهو كريم و رحيم، ابدأ ولو بركعة الوتر فقط.
- حافظ على ساعات من النوم الكافي يوميا
- حافظ على الأكل الصحي (٣ وجبات متوازنة + وجبتين خفيفتين في اليوم).
- و قد تلجأ إلى الصوم حتى يساعدك على السيطرة على نفسك الأمانة كما أمر بذلك النبي صلى الله عليه وسلم.
- شرب الكثير من الماء (على الأقل ٨ أكواب يوميا)

- اكتب يومياتك " مذكراتك " عن المثيرات التي قد تكون دافعا لوقوعك في دائرة الإدمان و ذلك حتى تتجنبها
- التفكير و التأمل في خلق الله واليوم الآخر والحكمة من خلقك لعبادته ودورك في هذه الحياة لتعمير الأرض
- تجنب المواقف الخطرة " الجوع و الغضب و الوحدة " ، و خاصة الوحدة. فعن النبي صلى الله عليه وسلم أنه :نهى عن الوَحْدَةِ : أن يبيتَ الرجلُ وحده ، أو يُسافرَ وحده (الراوي :عبدالله بن عمر المحدث: الألباني - المصدر: السلسلة الصحيحة - الصفحة أو الرقم: ٦٠ خلاصة حكم المحدث: إسناده صحيح على شرط البخاري).

ملاحظة عن تجنب الجوع التي ذكرها أليكس علينا أن نفهم شيئا مهما عنها. هناك فرق كبير بين الجوع و الصوم، فأنت تصوم لله فصومك الذي تمتنع فيه عن الطعام و الشراب و سائر المفطرات، فإنه يهذب نفسك و يقويها و يزيد إيمانها و ارتباطها بربها. أما أن تترك الطعام هكذا بغير صوم فهذا يضر بك وقد يخرج نفسك عن السيطرة و التحكم بسبب الضعف. فالصوم لا يضر الأجسام بل ينفعها بينما الجوع الدائم يضر بها، والصوم جوع مؤقت " بضع عشرة ساعة "، والصوم يختلف ديناميكيا عن الجوع الدائم .

و للحديث بقية دوماً بإذن الله، ولنتذكر قوله سبحانه: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) المائدة - الآية ٣٥.

أشياء أخرى تُؤخذ في الاعتبار عند الإقلاع عن الإباحية

يقول أليكس، وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: لقد أوجزت كل شيء ساعدني في الحصول على الشفاء في أول ٩٠ يوما من ترك إدمان الإباحية وممارسة العادة السرية. في واقع الأمر أنا لم أمارس العادة السرية بعد منذ أن أدت الـ ٣٠ يوما الأولى من تقنية التعرض ومنع الاستجابة. لكن في الواقع، ليس لدي حتى الآن الطريقة المثالية، وعندما أعرف سوف أعلمك بها، ولكن الآن أنا لدي قليل من الوسائل الأخرى التي وجدتتها مفيدة.

فهو لم يصل لأن منبع الهدي الإسلامي ليس عنده، ولكن بإذن الله مع الإستعانة بالله و الإستقامة و حينما تبدأ شجرة الإيمان تنبت في قلبك و تقترب من ربك ستقدم محبة الله على أي شيء، تلك هي الطريقة المثلى اصبر و لا تيأس و أكمل الطريق، والله هو القائل) :وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (العنكبوت - الآية ٦٩

ثم يعرض علينا أليكس وسائل أخرى مهمة جدا لمساعدتك في العلاج غير تقنية التعرض و منع الإستجابة. فبالإضافة إلى مجموعات الدعم الخارجي و كتابة المذكرات الشخصية و استخدام برامج الرقابة والفلتر للأنترنت، و التي تم تناولها في مقالات الخطوات السبع للشفاء من الإباحية تأتي هذه النصائح:

• **ثقّف نفسك :** اقرأ بقدر ما تستطيع عن كيفية وقف إدمان الإباحية. وهذا هو ما فعلته وواصل القيام بذلك. فإنه ليس فقط سيساعدك على التوقف عن مشاهدة الإباحية، ولكنها سوف تساعدك في بقية حياتك.

• **عمل مدونة خاصة بك :** افتتح مدونة خاصة بك ، سيجبرك هذا على استيعاب حقا كل ما قرأت و اشرح ذلك للآخرين. فأفضل طريقة لتعلم شيء ما، هو تعليمه لشخص آخر. علاوة على ذلك ليس فقط لتقوم بمساعدة نفسك، و لكن لتساعد الآخرين أيضا، و لجعل العالم مكانا أفضل. حاول أن تفعل ذلك من خلال واحد من المواقع المجانية مثل blogger مثلا أو. wordpress

• **الحياة الإيمانية :** انخرط في حياتك الإيمانية و عليك أن تفسح المجال لذلك.

• **تدوين الأفكار:** كانت اليوميات واحدة من الأدوات الأكثر فائدة بالنسبة لي. هناك شيء قوي حول تدوين أفكارك على الورق.

• **تذكر أن التقدم هو المطلوب وليس الكمال:** لا تحاول أن تفعل ذلك تماما و لا تحاول أن تكون مثاليا دفعة واحدة. سوف تخطئ، ونحن جميعا كذلك . طالما كنت مستمرا في العمل على إصلاح نفسك، سوف تكون على نحو أفضل. استغرق الأمر وقت معين في إيمانك، فلا تتوقع إصلاح كل شيء في غضون يوم واحد. فسوف يستغرق ذلك بعض الوقت. كن صبوراً مع نفسك، و حافظ على الاستمرار و الابتعاد عن الإباحية، و حياتك سوف تستمر في التحسن.

• **تعلم من الأخطاء:** تعلم من أخطائك عند ارتكابها، وبمرور الوقت سوف تصبح شخصا جديدا . اذا واصلت العمل في ذلك، لا توجد وسيلة أخرى؛ سوف تصبح شخصا جديدا حقا!

• **تقدير الذات:** قل لنفسك: أشكرك على تحملك، و شكرا لك لمحاولتك تغيير نفسك، و أشكرك على الاستمرار في البحث عن حلول. عن طريق إجراء تغييرات في نفسك لأنك ترغب بجعل هذا العالم مكانا أفضل من ذلك بكثير!

و تذكر أن تقوم بإطعام نفسك الخير دوماً و شجعها و ادمعها و غذي قلبك بالإيمان و الطاعات فالإيمان يزيد بالطاعة و يقل بالمعصية، فداوم على الطاعة و فعل الخير ستجد نفسك تقاوم الشر و الإباحية و لا تضعف أو تكسل عن هذا فتجد نفسك فريسة لنفسك الأمانة و الهوى والوساوس، حماك الله أخي و رعاك و قواك اللهم آمين . والله سبحانه هو القائل) :أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ (آل عمران - الآية ١٤٢).