

الخطوات السبعة للشفاء من الإباحية

الخطوة الأولى: الإنفراجة الكبرى للخروج من إدمان الإباحية

الإنفراجة الكبرى للخروج من إدمان الإباحية

هذه هي المقالة الأولى من سلسلة من المقالات تحت تصنيف الخطوات السبعة للشفاء من الإباحية.

يقول أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: بحلول الوقت أدركت أنني لدي مشكلة خطيرة بسبب المواد الإباحية حيث كنت أقضي حوالي ٤٠ ساعة في الأسبوع مدمناً أمامها وأسيراً، أي ما يعادل وظيفة بدوام كامل، ثم إنها أيضاً دمرت علاقاتي الشخصية، وكنت في حالة من الفوضى النفسية.

ثم حدثت انفراجة كبيرة لأن أحد معارفي بدأ يشكو من أن هناك ثمة شيء لا يعرفه عني وراء تغير سلوكي، فهو غير طبيعي، وأذكر أنني كنت أغضب منه، وأعتقد أنه لم يدرك جيداً ما هو السبب وراء تغيري تجاهه.

أعتقدت وقتها أن جميع الرجال عديمي القيم مثلي، وكل هدفي كان هو مجرد مشاهدة الإباحية إرضاءً لإدماني الذي سجن نفسي فيه.

فانظروا فعلى الرغم من الحرية التي توجد في الغرب بشأن العلاقات غير الشرعية إلا أنهم لا يشعرون بالارتياح ولا السعادة، فانظر إلى أليكس كمثال ماذا كان يفعل؟! يترك من معه ليشاهد الإباحية، فهو مولع بالمشاهدة، وأخذ من معه يشكو منه ويغضب منه، ثم هو في النهاية أدرك سوء هذا الطريق وتركه ليعيش حياة سعيدة ساعياً لتكوين أسرة مستقرة سليمة بعيداً عن هذه الأحوال، فتأمل وتدبر واتخذ من ذلك عبرة يا مسلم ويا مسلمة.

يكمل أليكس فيقول : كما ذكرت لكم، كلما تقدمت في الإدمان قلت المقاومة داخلي، ولا أملك أن أساعد نفسي بل لاحظت وجود سلسلة من الأحداث السلبية التي بدأت تأخذ مكانها في حياتي.

كنت أناضل من أجل مواكبة الدراسة، كنت دائما متأخرا ومتعبا، وكنت دائما في انحدار، و كان الشيء الحقيقي الوحيد الذي استمتع به زوراً في الحياة هو المواد الإباحية. عندما كنت أشاهدها أتخيل أنني أكون سعيدا. كنت أعرف أنني أود الحصول على وظيفة جيدة وتكوين أسرة، ولكن كان هذا صعبا للغاية في ظل إدماني.

و ذات يوم كنت أشاهد المواد السيئة في سيارتي و كان هذا قبيل دخولي إلى الإختبار، فمضى بي الوقت دون أن أشعر ثم أدركت أنني قد تأخرت على الاختبار. فأغلقت جهاز الكمبيوتر المحمول و فررت مسرعا. عندما عدت وجدت سيارتي قد فتحت، وجهاز الكمبيوتر المحمول قد سُرق. شعرت بشعور سيء وهنا انتابني شعور جديد و فكرت وسألت نفسي ما هي عواقب أفعالي تلك؟ ولماذا أنا غير قادر على السير بعيدا عن هذا الطريق؟

تيقنت أن ثمة شيء ما خطأ هو الذي يجعلني لا أستطيع ترك الإباحية و مشاهدتها. لا أتذكر كيف جئت إلى مكتبة مكان الدراسة في محاولة للبحث عن كتاب لا أذكر اسمه ، و بعد قراءته راجعت كل الأشياء التي فعلتها عندما كنت مراهقا، و تفكرت في الطريق السيء الذي سلكته للتعامل مع الصراعات في أعمالي اليومية.

للأسف كان إدماني هذا هو المكان الوحيد الذي ظننت أنه يمكن أن أجد فيه الراحة بعد قراءة هذا الكتاب، علمت أنني في مشكلة وكانت تلك هي بداية الإنفراجة الكبيرة.

===

و لهذا عليك أن تدرك أخي أن بداية الإنفراجة أن تجلس مع نفسك و تتفكر في أحوالك و ما هو الطريق الذي تسلكه؟ و كيف أوصلك إلى هذا الحال من الشتات و الضياع و الحزن و التفكك؟ و تعترف أنك على خطأ و أن الاستمرار فيه لن يزيدك إلا ضعفا و انحدارا و سقوطا. واجه نفسك و لا تهرب و اعترف أن هناك مشكلة تحتاج إلى حل و سريع. ضع نهاية لهذه الأخطاء و اتخذ و لو خطوة للنجاة منها. واجه الحقيقة واعترف بها، قال تعالى : (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) (١٢٥) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا (١٢٦) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيَتْهَا^١ كَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى (١٢٧) وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ^٢ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى طه الآيات ١٢٤-١٢٧. هل تريد أن تكون بصيرا هنا وفي الآخرة بإذن الله أم تريد غير ذلك؟

تلك هي بداية الإنفراجة بإذن الله.