

سبيل التعافي من إدمان الإباحية

(برنامج متكامل)

د محمد عبد الجواد

هل تعرف كيف توقف إدمان الإباحية؟

الإجابة بسيطة لكنها ليست بالسهلة.

إنهم اليوم في الغرب- على هبوطهم وتسيبهم الأخلاقي- أصبحوا يعانون أشد المعاناة من الإباحية، وقد وصلت بهم هناك إلى حد الإدمان مما أدى إلى تدمير الأفراد و الأسر و الجماعات. وبناء على ذلك تحركوا وبحثوا وحلّوا هذا المرض الخبيث ، مرض إدمان المواد الإباحية، وأصبح عندهم متخصصون في علاج إدمان الإباحية.

و لقد قمت بفضل الله و منه عليّ بترجمة ما ينفعنا في الشقين العملي و العلمي من هذه العلوم إلى اللغة العربية، و أصلّت له في كل مرة بالتوجيهات الحكيمة المنيرة لإسلامنا العظيم، لينتفع به إخواني في دين الله ممن ابتلوا بهذا البلاء، ومساهمة مني في مساعدتهم على التعافي من هذا المرض ، و سنتوالى بإذن الله وعونه المقالات المطروحة لعلاج هذه المشكلة الخطيرة و المدمرة، مع توفير مساحة للنقاش بالمنتدى ، و عبر التعليقات على المقالات، و كذلك بالتواصل المباشر عبر الرسائل من خلال الموقع ، و أيضا من خلال توفير الأسئلة والأجوبة في المجالات الإيمانية وتنمية الذات البشرية ذات العلاقة إن شاء الله.

أقدم لكم - في البداية - تجربة لأحد المتخصصين في علاج إدمان الإباحية و هو شاب أمريكي يدعى أليكس و كان هو نفسه يعاني من إدمان المواد الإباحية و كافح حتى شفي من هذا المرض خلال عامين منذ عام ٢٠٠٨ وحتى عام ٢٠١٠.

الإباحية ليست فقط عادة سيئة!

يقول أليكس: كنت قادرا على الإقلاع عن مشاهدة الإباحية لأكثر من ٩٩% من وقتي، كما أنني لم أمارس العادة السرية منذ عام ٢٠٠٩، ثم اخترت زوجتي كمصدر وحيد لخبرتي فيما يخص العلاقة الحميمة ، و أعتقد أن التقنيات التي استخدمتها لوقف إدمان الإباحية من الممكن أن تستخدم لكي تصنع تغييرا نهائيا في كل مناحي حياتنا. إن إدمان الإباحية ليست فقط عادة سيئة بل هي مدمرة.

إنها دائرة اللوسواس القهري (انظر شكل رقم ١ أدناه) و التي لم أكن قادرا على التخلص منها. و عادة تبدأ هذه الدائرة مع الأفكار الجنسية الغير مرغوبة و التي طالما حاولت تجنبها.



إن محاولة عدم التفكير في شيء لم تكن سهلة بالنسبة إلي للأسف ، ففي النهاية كنت أصل للنقطة و التي عندها تتكاثر علي الأفكار و التي لا أستطيع وقف ضغطها علي لفترة طويلة، فأعود إلى الطريق الوحيد الذي أعرفه لجعل هذه الشهوة تذهب مؤقتاً، و هو مشاهدة الإباحية و ممارسة العادة السرية.

بعد ذلك أعود ببطء لشعوري و أدرك ما الذي حدث. ثم أشعر بالذنب و الخطيئة و لكوني ضعيف فلقد استسلمت ، ثم أقسم ألا أفعل ذلك مرة أخرى.

وللأسف مع مرور الوقت أجد تلك الأفكار تعود مرة أخرى لي، و لأنني لم أكن أعرف كيف أتعامل معها بطريقة صحية فالدورة كانت تكرر نفسها.

بكل وضوح رأيت أن محاربة رغباتي الجنسية فقط قد جعلها تعود سريعة و بقوة فألجأ أكثر إلى مشاهدة الإباحية و ممارسة العادة السرية لكي تساعدني في تخفيف مؤقت لهذه الأفكار و الرغبات.

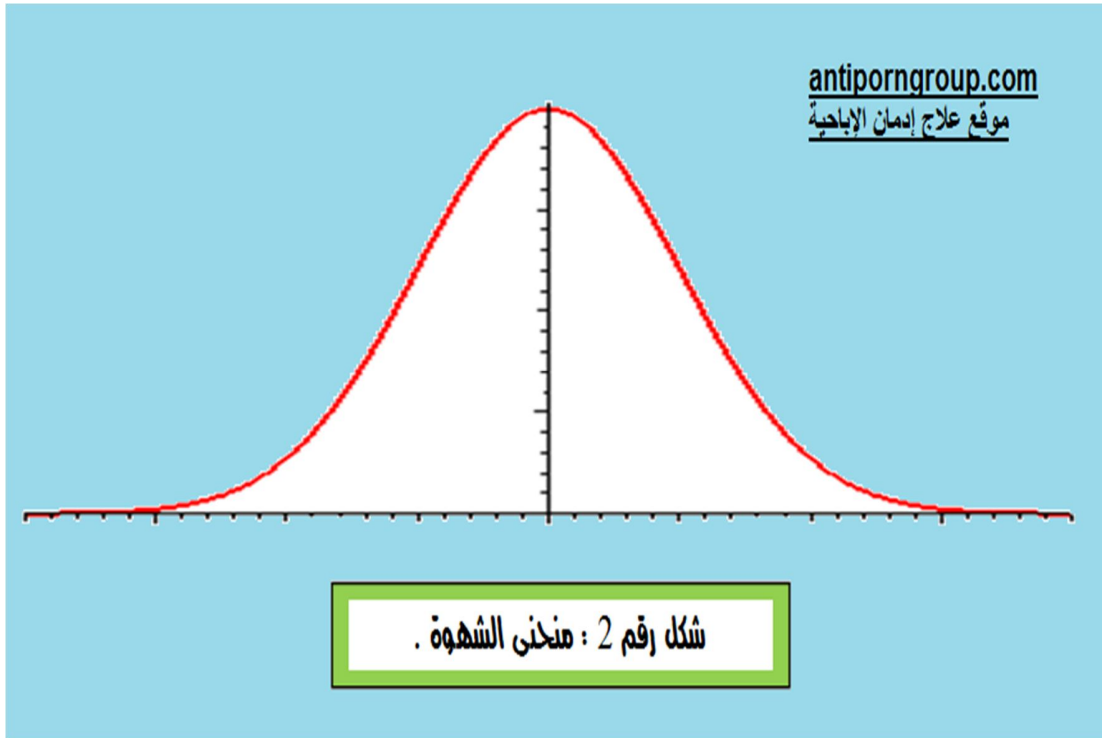
حقيقة هذه الدورة للوسواس القهري جعلتني لا أستطيع السيطرة على نفسي فكنت أقضي معظم يومي في مشاهدة هذه المشاهد، ومخي قد استخدم تلك المشاهد المنتظمة لهذه الصور لكي يحدث إشباعاً مؤقتاً لرغباتي و يسمح لي بالعودة إلى وضعي الطبيعي.

بعبارة أخرى كنت قد وجدت أنه كلما تغذيت أكثر على هذه المشاهد كلما قويت رغبتني لمشاهدة المزيد، و غرقت في دوامة مؤسفة انهرت فيها تماماً في النهاية.

لا توجد شهوة تدوم للأبد.

العنصر الثاني الذي تعلمته هو فهمي أن المشاعر البشرية و منها الشهوات لا تدوم للأبد.

حقيقة أي دفعة فسيولوجية شكلها يشبه منحنى جرسى (شكل رقم ٢).



في البداية تبدأ الشهوات و الرغبات الشديدة ببطء ثم تنمو باطراد حتى تصبح بالفعل مكثفة و قوية، وفي مكان ما على هذا الطريق معظم المدمنين يستسلموا لشهواتهم لكي تدمرهم وتلتهمهم، و نتيجة لهذا يخضعوا لفكرة أنه لا يمكن وقف هذا الرغبات الملحة و التي ستكون قوية فليس أمامهم خيار سوى الاستسلام.

في واقع البشر لا يمكن أن تحافظ على العاطفة أو المشاعر إلى أجل غير مسمى، وأخيرا فإن أي شعور أو شغف سينخفض.

بالتالي فإن المطلوب لوقف إدمان الإباحية هو أن نتعلم كيف نتخلص من الرغبة الشديدة وأن نتعلم إتقان مهارة البقاء بعيدا عن الرغبة الشديدة لفترة كافية لتختفي.

هذا بالطبع يبدو بسيطا، ولكن العديد من المدمنين يعلمون أنه ليس من السهل عليهم القيام بذلك. وقبل أن أقوم بعرض التقنية التي ساعدتني على القيام بذلك تماما. اسمحوا لي أولا أن أريكم بعض الإشارات الفسيولوجية البسيطة التي يمكن أن تستخدم لقياس مدى قوة الشهوة لدينا.

إن العلامات الفسيولوجية للشهوة القوية من المهم جدا معرفة ارتباطها بتغيرات فسيولوجية معينة، والتي تبدأ لتأخذ مكانها في الجسم البشري عند التعرض لرغبة شديدة لمشاهدة الإباحية و ممارسة العادة السرية عند المدمنين، هذه التغيرات تتضمن:

- سرعة النبض
- زيادة ضغط الدم
- اتساع حدقة العين
- سرعة التنفس

من المهم أن نعرف هذه الأعراض لأن هذه المعرفة يمكن أن توفر لنا المعلومات اللازمة لمساعدتنا في طريقنا إلى التعافي من إدمان الإباحية.

اسمحوا لي أن أشرح: يمكننا أن نتعلم معدل النبض لدينا خلال حالة طبيعية و من ثم استخدام هذه المعلومات لتتغير إذا كان النبض لدينا مرتفعا جدا.

بالتالي يمكن أن يكون النبض بمثابة وسيلة سهلة لقياس مؤشر أننا على وشك الخروج عن السيطرة. في نفس الوقت يمكننا استخدام قياس النبض ليخبرنا أننا خرجنا من منطقة الخطر حيث تبدأ الرغبة الجسدية في الانخفاض.

عنصر آخر مهم جدا، من السهل أن نلاحظه هو أنفاسنا ، فالتنفس هو الوظيفة الجسدية الغير إرادية الوحيدة و الذي يمكننا التحكم إراديا فيها.

تفكر في ذلك!

لا يمكنك السيطرة على ضغط الدم، لا يمكنك السيطرة على النبض، و لكن يمكنك التحكم في التنفس.

يمكنك أن تأخذ نفسك ببطء و بعمق ، أي أن تكون هذه " أنفاس مسيطر عليها " ، ومن خلال ذلك يمكن أن يكون لها تأثير مباشر على عقلك اللاواعي. و هذا مفتاح قوي جدا لوقف إدمان الإباحية كما سيتم الشرح لاحقا.

حسنا، كيف نفعل الشهوة الضارة قبل أن تقلتنا؟ دعونا ننقل مباشرة إلى التنفيذ.

تسمى هذه التقنية "تقنية التعرض و منع الاستجابة " التي استعملتها لمساعدتي في التغلب على الرغبة الشهوانية وهي تقنية لها باع طويل ونتائج طيبة سابقاً فيما يخص علاج الإدمان وتعديل السلوك. إنها موجودة منذ وقت طويل جداً، وملايين من الناس قد استخدموها لأنها فعالة جداً.

يقول أليكس : لقد تعلمت هذه التقنية في الأصل من كتاب بعنوان "اقتلوا الشهوة"، وهو موجه لمساعدة الناس من أجل الإقلاع عن إدمان الكحول و إدمان المخدرات، و قمت بتعديلها بشكل طفيف لمساعدتي في التغلب على إدمان الإباحية.

فأهلاً بك في هذا الموقع، و تذكر دوماً أن الله خالقك العزيز الرحيم التواب يحب أن يراك تائباً يفرح برجوعك إليه فلا تتردد قم و تطهر و قف بين يديه متذللاً باكياً نادماً متوسلاً ان يخلصك من الذنوب و من الأوحال و أن يتوب عليك و أن يوفقك لأن تتخلص من تلك الأغلال.

و كن على يقين أن الله يحبك إذ جعلك مسلماً من غير أن تسأله و يحبك أن هداك إلى أن تطلب التوبة و يفرح إن عدت إليه فالحمد لله من قبل و من بعد و هو الجدير بالحب و التضحية حتى تنال رضاه و تأكد أن الأمر مهما بدا لك أنه صعب فإله سيدلك لك كل الصعاب و سيعينك إن أقبلت عليه و بذلت و نويت الخير.

و تذكر أنك بالفعل تحتاج إلى التغيير فحياتك قد دُمرت و نفسك قد تحطمت و أسرتك على شفا الهاوية فانتهاز هذه الفرصة و جرب تلك التقنية و اقرأ ما عرضناه و ما سنعرضه من مواد اقرأها بفهم و روية و طبقها عملياً و حدد هدفك الآن هدفك هو أن توقف ذلك الإدمان هذا هو هدفك ركز فيه و خصص كل يوم من وقتك للعمل على التعافي من هذا الإدمان و احذر كل قاطع لك عن هذا الطريق أنت الآن على الطريق لا تلتفت و لا ترجع و إن عدت فارجع و بسرعة حتى لا تضع الطريق فربما لا تاتييك الفرصة مرة أخرى فانتهازها و ثابر و اصبر و تحمل فالأمر يحتاج إلى تضحية لأنه يعني نجاتك في الدنيا و الآخرة.

فرسالتنا أخي الحبيب هي الدعوة إلى العفة و نشر الفضيلة و محاربة الإباحية و مساعدة مدمنيها على التعافي من هذا المرض.

و رؤيتنا أن نجعل هذا الموقع منبراً للمساهمة بشكل جدي و حقيقي في علاج مدمني الإباحية و أن تصل فكرته إلى قطاع كبير من الناس

و هدفنا المساهمة في علاج و تعافي عدد كبير من مدمني الإباحية و ذلك بتقديم النصيحة و الدعم و المشورة لكل من يعاني من إدمان الإباحية إن شاء الله، و بكشف زيف الإباحية و خداعها و أسرارها القذرة و توضيح مخاطرها على الدماغ و الأسرة و المجتمع.

فاللهم تب علينا و ارحمنا و خذ بنواصينا إليك أخذ العزيز عليك.

(وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ)

آل عمران – الآية ١٤٧

فما رأيك لو توجهت الآن إلى التعرف على [تقنية التعرض و منع الاستجابة](#) ، فتعلمها ثم ابدأ في التنفيذ ، ثم تابع قراءة المقالات عبر التصنيفات المختلفة بالموقع.

وفقك الله و أعانك.

أخوكم د محمد عبد الجواد

أحبكم في الله ♥

الحمد لله و كفى ، و صلاة و سلاما على عبده المصطفى

أخي العزيز مرحبا بك

- هل تكافح من أجل السيطرة على شهوتك التي أوردتك المهالك ؟
- هل وجدت نفسك تتساءل لماذا أنا أفعل هذا الأمر مرات و مرات و لا أستطيع ان أضع نهاية للجحيم الذي أحياء ؟
- هل دوما تضطر إلى التخفي حتى لا يكتشف أمرك أحد ؟
- هل تخاف من أن أحدا قد يعلم أسرارك التي تشعر بالعار تجاهها ؟
- تتساءل هل هناك من طريق لكي أعيش حياتي بطريقة أفضل من تلك المهينة التي أحياءها ؟

نحن هنا سنكافح سويا كمقاتلين مستعنيين بالله مولانا حتى نساعد أنفسنا و غيرنا على الخروج من هذا النفق المظلم و العيش بعزة و كرامة هدفنا رضا الرحمن و غايتنا جنة الفردوس في صحبة النبي صلى الله عليه و سلم

لقد قمت بفضل الله بإنشاء هذا الموقع موقع علاج إدمان الإباحية www.antiporngroup.com بشكل عام و عمل تلك الدورة "دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن الإباحية" بشكل خاص لمساعدة من ابتلي بهذا البلاء على التعافي منه لأنني أكاد أجزم أن السبب الرئيسي الآن في زماننا هذا كمعوق للوصول إلى رضا الله و إلى الهداية و الراحة و الحياة الطيبة و إلى استقرار الأسرة و تماسكها و ترابطها هو الإباحية بكافة صورها عافانا الله و كل المسلمين من مضلات الفتن ما ظهر منها و ما بطن.

و أرجو منك أخي الكريم أن تكون قد فرغت من قراءة المقالات الهامة الأخرى على الموقع قبل البدء في تلك الدورة حتى تكتمل الفائدة و تكون تمهيدا قويا و عوناً لك على التعافي و بقوة بإذن الله ، هذه المقالات تدرج تحت تصنيفات عديدة تجدها في صفحة المقالات فراجعها و اقرأها و ركز عليها و ابدأ في تنفيذ ما جاء فيها حفظك الله.

و إذا رغبت في الاستفسار عن شيء فتواصل معي عبر الموقع.

و شاركنا همومك و أفراحك ، نجاحاتك و انتكاساتك حتى نشاركك الأفراح و نكون عوناً لك بعد الله عز وجل على تحقيق التعافي بإذن الله الشافي و قم بالتعليق على المقالات و دروس الدورة و ضع مشاركاتك القيمة بالمنتدى لننتفع بها و نستفيد فجزاكم الله خيراً.

مرحبا بكم في دورتنا فبعد الانتهاء منها بإذن الله ستكون قد حصلت الكثير من المعلومات من خلالها .

يُرجى ملاحظة أن تثقيف نفسك مهم جداً ، و لكن يجب عليك اتخاذ الكثير من الإجراءات الأخرى و التي من شأنها أن تجعلك حراً من قيد الإباحية . إذا كنت على استعداد لتغيير حياتك أو صيكت بخطوات عليك العمل على تحصيلها:

=1 اعزم على أن تقرأ هذه الدروس كاملة ، و لا تستسلم لأفكار سلبية قد تأتيناك لتثنيك عن عدم إكمالها

=2 بعد قراءة كل مادة من مواد الدورة قد تجد أنه من المفيد أيضا كتابة يوميات التقدم التي أحرزتها و الخاصة بك على منتدانا.

=3 عليك بتحميل برنامج **K9** مثلا لحجب المواقع الإباحية على جهازك.

هذه الدورة "دورة التعافي المجانية لعلاج من أدمن الإباحية " و التي سنعرضها الآن تشتمل على ٢٣ درسا قيما شارحا فيها شرحا وافيا لجوانب تلك المشكلة و حلها حلا عمليا راجيا المولى أن يجعلها سببا في تعافي من أصيب بهذا الداء و ليصبح إنسانا حرا ناجحا و ليصبح قبل أي شيء عبدا لله و فقط.

و أحب أن ألفت نظركم إلى أن هذه الدروس هي ترجمة لمجموعة دروس لدورة أقامها شخص يدعى أليكس كان مدمنا للإباحية و تعافى من إدمانه لها و صار معالجا الآن لمدمني الإباحية في الغرب ، و أليكس بدوره قد استقاها من بعض الكتب و البرامج المتخصصة في هذا المجال عارضا تجربته الشخصية في التعافي من إدمان الإباحية فترجمتها و نقلتها إليكم بصورة سهلة واضحة مبرزاً جمال و عظمة ديننا و حكمة شريعتنا الغراء التي لا تأمر إلا بخير و لا تنهى إلا عما هو ضار يتحدث عن بعض معانيها قليل من الغربيين من أصحاب الفطر السليمة و لكنهم لا يدرون أن الإسلام قد هدانا لهذا منذ مئات السنين نسأل الله لهم الهداية إلى الإسلام دين العفة و الطهارة و الحياة الطيبة و أن يثبتني و إياكم على الدين.

فאלلهم أعنا و لا تعن علينا ، و انصرنا و لا تنصر علينا ، و اهدنا و يسر الهدى لنا

لنبدأ الآن دروس دورة التعافي

فهم إدمان الإباحية

1- المواد الكيميائية الخمسة في الدماغ و التي تعمل أثناء المعاشرة الزوجية و كيف أنها تختلف عن مشاهدة الإباحية.

2- دورة إدمان المواد الإباحية.

3- كيف يعمل الدماغ البشري ؟

4- ما هي المحفزات الخارجية التي تدفعك للوقوع في دائرة إدمان الإباحية ؟ و ماذا تفعل عند تعرضك لمثير خارجي ؟

5- كن حذرا و راقب مشاعرك حتى لا تقع في الإباحية!

خطوات عملية لكسر دائرة الإدمان

6- ممارسات بسيطة تتحكم بها في دماغك حتى لا تقع في إدمان الإباحية

7- كيف أصنع خطة شخصية للتعافي من إدمان الإباحية ؟

8- أفضل شيء يمكن أن تفعله للتعافي من إدمان الإباحية!

9- كيف تغير تقنية التعرض و منع الاستجابة دماغك للأفضل ؟

10- نموذج رائع سوف يغير حياتك

تكوين رؤية جديدة

11- استراتيجية هامة تساعدك على النجاة من إدمان الإباحية

12- سبع معتقدات خاطئة حاصرتني في نفق الإباحية

13- كيف تتعامل مع المثيرات بطريقة سريعة ؟

14- أتعرض لهجوم من المثيرات فكيف أواجهها ؟

15- ماذا تريد من هذه الحياة ؟ تمرين هام جدا

منع الانتكاسة

16- الانتكاسة و ماذا نتعلم منها ؟ الجزء الأول

17- الانتكاسة و ماذا نتعلم منها ؟ الجزء الثاني

18- مجموعات الإثني عشرة خطوة و كيف نستفيد منها ؟

19- ماذا يدور في اجتماعات الإثني عشرة خطوة ؟ (وقفات و مقترحات)

20- عش على مراد الله منك لا على مرادك أنت

21- تصفية البرمجيات قرار صعب و لكنه مهم

22- كيف تسد ذلك الشعور بالفراغ الذي بداخلك ؟

23- شكرا لك على وقتك! ملخص الدورة و ما يجب عليك فعله بإيجاز

أخوكم المحب د. محمد عبدالجواد

طبيب أخصائي الأمراض الصدرية - باحث و كاتب في علاج إدمان الإباحية - من مصر-

سعدت بمروركم و أرجو ترك تعليقكم فهذا يزيدني سعادة):

.....