

الدرس الثامن : أفضل شيء يمكن أن تفعله لتتعافى من إدمان الإباحية !

هل تعرف ما هو أفضل شيء يمكنك القيام به اليوم لتتعافى من هذا الإدمان ؟!

هذا ما سأجيب عنه الآن إن شاء الله من خلال هذا الدرس ، أخي الحبيب من المفترض الآن أنك تكون قد أكملت خطة التعافى الشخصية الخاصة بك و التي شرحنا كيفية عملها في الدرس السابق.

الآن أنت تعرف ما هي السلوكيات التي تريد أن توقفها ؟ و لماذا تريد أن توقفها ؟ و ما هي السلوكيات التي عليك أن تحترس منها ؟

و أمل أيضا أن يكون لديك فرصة لقراءة المقالة الافتتاحية التمهيدية بالموقع و التي هي بعنوان "هل تعرف كيف توقف إدمان الإباحية ".

لهذا أرجو منك أخي حفظك الله عدم مواصلة قراءة هذا المقال حتى تنتهي من الخطة الخاصة بك للتعافى و كذلك قراءة المقالة الافتتاحية و التي أشرت إليها.

الآن يُرجى تحميل و طباعة القائمة المرجعية لتقنية التعرض و منع الاستجابة و إذا لم يكن لديك طباعة فالأمر بسيط للغاية قم بنسخها يدويا.

أيضا لابد من أن يكون لديك خطة للتعافى خاصة بك و في متناول يديك كما ذكرنا منذ قليل .

الآن أنت جاهز لتنفيذ تقنية التعرض و منع الاستجابة لن يأخذ الأمر منك سوى بضع دقائق

هيا بنا لنبدأ ، بسم الله

تقنية " التعرض ومنع الاستجابة " تعمل بالطريقة التالية:

عليك أولا تحديد المثير أو الدافع الذي يتسبب في إطلاق دوافع الغريزة لديك ، وبمجرد أن تشعر بالاستجابة الفسيولوجية من جسمك، يمكنك قياس معدل النبض، والتي من المرجح أن تجدّها أعلى قليلا من النبض العادي الخاص بك.

بعد ذلك عليك أن تتحول على الفور إلى ممارسة السيطرة على التنفس لتهدئة عقلك الباطن.

ثم عليك مراجعة الجمل الدافعة لك، و تذكر نفسك بكل الأشياء الإيجابية التي يمكن أن تجلب لك في حياتك لو لم تقم بفعل مشين تصرف فيه شهوتك.

ثم يمكن قياس النبض مرة أخرى، وملاحظة الفرق.

دعونا ننظر في تلك الخطوات أكثر قليلا عن كُتب كما ذكرها أليكس، وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان و متعافى سابق.

الخطوة الأولى: تحديد الوضع المثير لك والدافع على الإدمان

إن تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" فعالة جدا في المساعدة على التغلب على الإدمان في بداية الشعور بسيطرته، وهي لن تكون مفيدة إلا إذا كنت تمارسها بالفعل بشكل مستمر قبل مواجهة الخطر الحقيقي (الموقف الحرج). لذا أوصي بالالتزام بها بما لا يقل عن 30 يوما من ممارسة تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" الكاملة تجربتها مرتين أول شيء في الصباح و آخر شيء في الليل. وإذا شعرت في أي وقت خلال اليوم بشغف ورغبة قوية في معاودة ممارسات الإدمان، عليك بممارسة هذه التقنية مرة إضافية.

ملاحظة سريعة على المصادر المحركة لغريزتك:

هناك كتاب بعنوان "اقتلوا شهواتكم" أوصى مدمني الكحول و المخدرات بالنظر في الصور من المواد التي تسبب الإدمان من أجل توليد استجابة الإدمان. هذا النهج بكل تأكيد لا يبدو عمليا لعلاج إدمان الإباحية ، لأن النظر إلى الصور الإباحية هو بالضبط ما تحاول تجنبه.

يقول أليكس : قمت بحل هذا الصراع من خلال خلق صورة ذهنية قوية من نفسي في موقف مثير بدلا من النظر إلى التصوير الفعلي. على سبيل المثال أتصور نفسي مثلا و كأني في خلوة مع جهاز الكمبيوتر ، أو و كأني أطلع مجلة في المتجر.

ابداً بتخيل وضع من هذه الأوضاع، حاول التركيز كما ذكرت لك ليس على مواد إباحية جلية و واضحة لكي تثير نفسك لأن هذا سيكون له تأثير معاكس ، بل ركز بدلا من ذلك على وضع من التحدي حيث تفقد فيه السيطرة وقتها على نفسك.

إن دماغنا ليس قادرا على معرفة الفرق بين الصورة الذهنية و الواقعية، وسوف تنتج استجابة فسيولوجية مماثلة. بهذا تكون قد عرضت نفسك للموقف من دون التضرر الفعلي منه، بهذه الطريقة فإن "التعرض ومنع الاستجابة" يمكن أن تمارس في بيئة آمنة، دون الحاجة إلى تعريض نفسك لخطر حقيقي.

من فضلك لا تحاول أن تنظر إلى المواد الإباحية و غيرها من مواد جنسية من أجل تحريك نفسك، فإن هذا سيكون له تأثير عكسي عليك بكل تأكيد ، عليك التركيز بدلا من ذلك على وضع فيه تحد لك حيث كنت حينئذ تميل إلى فقدان السيطرة عند حدوثه.

يقول أليكس : شخصيا، في البداية وجدت نفسي أقوم بها من 3 إلى 5 مرات في اليوم الواحد، ولكن سرعان ما تمكنت من عملها فقط 1 أو 2 مرة يوميا.

الخطوة الثانية: قياس معدل النبض بمجرد البدء في التخيل للموقف

من الأسهل لقياس النبض أن تقيس نبضك لمدة 15 ثانية، ثم تضربه في أربعة.

من المرجح أن قياس معدل النبض قد يكون وكأنه عبء في البداية، ولكن بعد أيام قليلة من الممارسة سوف تعتاد على ذلك، وسوف تصبح العلمية سهلة للغاية.

أيضا، وبعد ٥-١٠ أيام من ممارسة تقنية " التعرض ومنع الاستجابة " قد تلاحظ أن معدل نبضك لن يتغير بقدر ملموس عند مجرد تخيل الوضع المثير لك، هذا طبيعي. لكن بعدها بفترة ستجد أن معدل نبضاتك قد قل مع الوقت في كل مرة تتخيل فيها الموقف المثير.

تحذير: أود أن أوضح أن الغرض الوحيد من ممارسة تقنية " التعرض ومنع الاستجابة " هو تدريب نفسك على مواجهة المثيرات، لا أن تتفاعل بإدمان مع المثيرات. كن حذرا ، كن حذرا ، كن حذرا.

بالتالي، عليك اتخاذ انخفاض معدل النبض كعلامة على التقدم فهذا أمر مهم ، ومواصلة الممارسة الخاصة بك لمدة ٣٠ يوم ، فعلى الأقل للسماح بتكوين عادة جديدة فإن ذلك يستغرق حوالي ٣٠ يوما من تكرار نفس المهمة.

الخطوة الثالثة : تنفيذ تمرين التحكم في التنفس

بعد تسجيل معدل نبضك، تابع بممارسة السيطرة على التنفس. ببساطة، تنفس في مدة 10 ثواني، احبس أنفاسك لمدة ١٠ ثواني، ثم عليك بالزفير لمدة ١٠ ثواني. كرر ذلك ١٠ مرات.

أنا استخدم أصابعي بوضعها على ركبتني لأتمكن من عد أنفاسي و ذلك بتحريكها فقط لكل مرة إصبع حتى أعد العشرة كاملة، بهذه الطريقة استطع تحرير ذهني من العد والتركيز على التنفس. تذكر أن التنفس هي وظيفة العقل الباطن الوحيدة التي يمكننا السيطرة عليها من خلال الجهود الواعية لدينا ، فلا نغفل هذه الخطوة.

الخطوة الرابعة : مراجعة القوائم الشخصية التحفيزية

الخطوة المقبلة هي أن تقوم بمراجعة البيانات الشخصية التحفيزية الخاصة بك. سيكون عليك أن تعمل قليلا من الواجب في هذا الشأن. ما عليك سوى الجلوس و كتابة كل الأسباب التي كانت وراء رغبتك في الحصول على الاتزان في حياتك.

ولماذا تريد التوقف عن الإدمان؟ و ما التغيرات الإيجابية التي ستتحقق في حياتك إذا أقلعت عن مشاهدة الإباحية؟ وما الآثار السلبية التي سوف تترتب على عدم إقلاعك عن الإدمان ؟

عند الإجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون قادرا على أن تلمس الجزء العميق من روحك. يقول أليكس عندما قرأت جملي التي كتبتها أستطيع أن أشعر حرفيا بالرعب!

كم هي الآثار السيئة المترتبة على مشاهدة الإباحية ولهذا نريد أن نوقف هذا الإدمان ونحصل على الأشياء الجيدة في حياتنا.

إذا لم تشعر بالرعب وإذا لم تلمس روحك، فإن الأسباب لن تكون قوية بما يكفي لاختيار حياة أخرى بدلا من الإباحية حين يأتيك الإغراء المزيف.

بعض من هذه الجمل التي استعملتها:

- أحلامي في وجود زوجة وطفل يأتیان بطريق صحيح سوي إذا أقلعت عن الإباحية.
- سأكون أقوى و أكثر سيطرة على نفسي إن أقلعت.
- وسوف أستعيد احترام الذات والكرامة.
- عائلتي ستكون فخورة بي إذا أقلعت.
- سوف أكون قادرا على النظر في عيون الناس، وأشعر بالرضا عن نفسي في هذه الجزئية.

أقول: يمكن أن تطلع على قائمة تحفيزية وضعناها في هذا الموقع تحت اسم (55) [سببا يجعلني أترك الإباحية](#).

يكمل أليكس: كانت لي أسبابي المكتوبة على ٣ - ٥ بطاقات، و التي كنت أقرأها بصوت عالٍ لنفسي خلال كل ممارسة لتقنية " التعرض و منع الإستجابة ". تسمح البطاقات لي أن أقوم بتحريكها و أقرأ و أستمع إلى الرسائل المكتوبة في نفس الوقت.

إن البشر يكتسبون معرفة أفضل عن طريق مزيج من الحركة ، والرؤية والسمع. كما أننا نتعلم أفضل من خلال تعليم شخص آخر، لذلك عندما تحسن التعامل مع نظام " التعرض و منع الاستجابة "، حاول تدريسه لشخص آخر ليستفيد منه.

الخطوة الخامسة : إعادة قياس معدل النبض

عندما تبدأ في ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة ستلاحظ أن معدلات النبض لا تزال هي نفسها بين الخطوتين ٢ و ٥، وأحيانا قد تجده يرتفع قليلا.

إنه أمر طبيعي.

مع مرور الوقت سوف تتعلم كيف تخفض معدل النبض، وسوف تكون قادرا على أن تعيد نفسك مرة أخرى إلى حالتها الطبيعية.

من الناحية المثالية ستكون قادرا على خفض معدل النبض لديك من أعلى نقطة لها بنحو ٤ إلى ٨ نبضات لكل دقيقة.

بالإضافة إلى ذلك، وكما ذكرت في وقت سابق، ومع مرور الوقت ستلاحظ أن معدل النبض في الخطوة الثانية لن يكون مرتفعا كما فعلت في البداية كرد فعل على المثيرات، وسوف يكون هذا علامة على التقدم الذي أحرزته.

الخطوة السادسة: المتابعة مع الرعاية الذاتية

أريد أن أهنئك! أنت الآن قد انتهيت للتو من ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الأولى!

حسنا، انتهيت الآن تقريبا منها كلها ، باستثناء الجزء الأكثر أهمية .

أريدك أن تغلق جهاز الكمبيوتر الخاص بك و تذهب الان في نزهة على الأقدام .اترك فوراً كل ما تقوم به و اذهب و إن كان ذلك متأخراً جداً في الليل فأغلق جهاز الكمبيوتر الخاص بك و اذهب إلى السرير ، ثق بي ،سيكون هذا أفضل شيء يمكنك القيام به لنفسك.

أكرر هذه الخطوة مهمة جداً . عليك أن تفعل شيئاً جيداً لنفسك. الأفضل أن تخرج من المنزل كما ذكرت لك . في أول ٣٠ يوم من العلاج.

يقول أليكس : كنت أخرج و أهرول بعد ممارسة التقنية صباحاً. وإذا شعرت بميل للإدمان مرة أخرى خلال اليوم، عليك أن تفعل ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة مرة أخرى، ثم تتابع بعمل مختلف من الرعاية الذاتية، مثل أن أقوم بطبخ وجبة صحية، أو أكتب يومياتي ، أو أخذ قيلولة.

بعد ممارسة التقنية مساء كان لدي عمل من أعمال الرعاية الذاتية، وهو ببساطة أن أذهب إلى الفراش في وقت مبكر.

أقول: يمكن أن تطلع على قائمة بأعمال نافعة لشغل الوقت وتنمية الذات وضعناها في هذا الموقع تحت اسم ([قائمة بفوائد نافعة تشغل بها وقتك](#)).

في الدرس التالي بإذن الله ، نحن بصدد إعادة النظر في أساليب تقنية التعرض و منع الاستجابة ، و البحث في لماذا هي مهمة في تعافيك من إدمان الإباحية ؟

من فضلك إذا اخترت ألا تنفذ هذه التقنية ، أنصحك و بشدة أن تجد بعض الوقت للقيام بذلك قبل نهاية اليوم ، حتى تتمكن من فهم أفضل لمناقشتنا القادمة.

رعاكم الله و حفظكم من كل سوء.

٥٥ سببا يجعلني أترك الإباحية

هذه قائمة بالمحفزات المقترحة و التي من الممكن قراءتها أثناء ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة

١. إن أقلعت عن الإباحية فسيرضى الله عز وجل عني فإن رضي عني فزت في الدنيا و الآخرة و وفقني إلى كل خير و عافاني من كل شر ، و سيحبني فإن أحبني جعل لي القبول في الأرض فكل من رآني أحبني و انشرح صدره برؤيتي فيحبني أهلي و جيراني وزملائي و تحبني زوجتي و املك قلبها و يحبني أولادي و يفرحون بوجودي بينهم و لا يملوني و يتمنون صحبتي.
٢. و إن لم أقلع فسوف يبغضني الله لأنني أعصيه فيجعل لي البغض في قلوب الناس فيبغضني أهلي و جيراني و زملائي و زوجتي فتتبنى الطلاق و الفراق و يكرهني أولادي و يملوني و يحزنون لوجودي بينهم و لا يتمنون صحبتي.
٣. إن أقلعت سيوفقتني الله في كل أمور حياتي فأجد سهولة في عملي و يسر في حياتي و بركة في رزقي.
٤. إن لم أقلع فسأجد عسرا في حياتي و في البيت و العمل و سأعرض لمشاكل لا تنتهي و سيمحق الله البركة في مالي و أولادي وزوجتي.
٥. إن أقلعت سأجد وقتا للجلوس مع زوجتي أشكو إليها همومي و تشكو إلي همومها أشاركها أفراحها و تشاركني أفراحي نناقش مشاكل أبنائنا نحلها سويا نتبادل الأحاديث بود و رحمة.
٦. إن لم أقلع فلن أجد وقتا للجلوس مع زوجتي و كلما اقتربت مني تكلمني نهرتها و زجرتها لأنني حينها سأكون ضائق الصدر أريد أن أتفرغ لإدمايني و الخلوة بنفسي و لربما فقدت زوجتي أو انحرفت هي الأخرى لأنني هجرتها.
٧. إن أقلعت عن الإباحية فسوف أجد وقتا للجلوس مع أولادي أذاكر لهم دروسهم حتى لا يمر العمر فأجد أولادي فشلوا و غيرهم من الطلبة في العائلة و الأقارب و الحي و المدرسة أفضل منهم و في مراكز متقدمة لأنني ساعتها كنت في غيبوبة الإدمان.
٨. سأجد وقتا لأعلمهم الأخلاق القويمة.
٩. سأراقبهم حتى لا يسقطوا في بحر الفتنة أما إن كنت أنا الغريق فكيف بغريق أن ينقذ غريقا ! و حينها لن ينفع الندم عندما أرى ابنتي و قد انحرفت أو ابني و قد أدمن المخدرات و ربما أدمن ما أدمنه أنا و لربما رأيت أبنتك أو ابنك ما تشاهده على حاسوبك أو جوالك فأصابتهم بسهام الشهوة القاتلة.
١٠. ماذا سيكون حال زوجتي و أولادي إن رأوني و أنا أشاهد تلك المشاهد و كيف سيكون تأثير ذلك عليهم ؟ شيء صعب جدا لا يحتمل من أجل هذا أنا يجب علي تركها.
١١. أترك الإباحية خشية الفضيحة تخيل مواقف حدثت لك بسبب مشاهدتك للإباحية و كيف كان حالك وقتها ؟
١٢. إذا تركت الإباحية سيوفقتني الله لحسن خاتمة.
١٣. و إن لم أتركها فقد أموت على سوء خاتمة و العياذ بالله.
١٤. إن تركت الإباحية سأخضع في صلاتي.
١٥. سأتدبر القرآن و أحبه.

١٦. سأبكي في مناجاتي لربي و يطهر قلبي.
١٧. سيقرب قلبي و يحسن خلقي.
١٨. إن تركت الإباحية سأحقق أحلامي و أهدافي.
١٩. سأقضي أوقاتي فيما ينفعني.
٢٠. لن أضيع عمري في الغفلة و الذنوب و المعاصي و اللهث وراء شهواتي. و تذكر كم عدد السنين التي أضعتها حتى لربما كنت شابا فشاب شعرك و أنت على هذه المعاصي لا تفارقها. تذكر كم من صديق و صاحب و أخ تقدم و ارتقى و أنت في تأخر و تدهور بسبب تلك الغفلة و السكر. أفق و كفى و ابدأ من جديد و حدد هدفا و اسع لتحقيقه و ليكن حفظ كتاب الله أو إكمال دراسة أو تعلم لغات أو تعلم برامج حاسوب أو مذاكرة علم شرعي أو دراسات عليا نافعة.. إلخ.
٢١. إن تركتها سأحافظ على صلواتي و في المسجد و التي هي عماد ديني و قرّة عيني.
٢٢. سأصلي الفجر و لا انام عنه.
٢٣. إن تركت الإباحية سأذهب إلى عملي أو مدرستي أو جامعتي مبكرا و أنا في نشاط.
٢٤. أما إن لم أتركها فسأتغيب و إن ذهبت ذهبت و أنا خبيث النفس كسلان و قد أرسب في دراستي أو أطرّد من عملي أو يخضم من أجري.
٢٥. سأكون مثالا للموظف و الطالب المثالي.
٢٦. أما إن لم أفلح فسأكون مثالا للموظف أو الطالب السيء.
٢٧. إن تركت الإباحية فلن أؤجل أعمالي من حاجيات البيت و طلبات زوجتي و أولادي أو إصلاحات في المنزل و مذكرتي و واجباتي في العمل و تذكر كم من إنسان تضرر بسبب تأخير عمله.
٢٨. إن تركت الإباحية سأصل رحمي فيطول عمري و يوسع الله في رزقي.
٢٩. إما إن لم أفلح عنها فسأقطع صلة رحمي و أهجرهم و تتسع الفجوة بيني و بينهم فيبغضني الله و يضيق علي.
٣٠. إن تركتها سأوفي بوعودي و تذكر كم من مرة خلفت وعودك من أجل إنشغالك بالإباحية.
٣١. ستكون علاقاتي سليمة و صحية بكل الناس.
٣٢. إن أفلحت ستقل عصبيتي و تغير مزاجي و سأصبح منشرح الصدر بشوشاً مع الناس.
٣٣. و إن لم أتركها ستزيد عصبيتي و يتغير مزاجي و أصبح في غالب الأحوال حزينا. و تذكر كم من مرة سألتك زوجتك أو أولادك أو أبوك وأمك لماذا أنت حزين كئيب؟؟ ثم لا ترد ، لأنك تعلم السبب.
٣٤. إن تركت الإباحية سأكون فخرا لأمتي لنفسي و لأهلي و لزوجتي و أولادي.
٣٥. أما إن لم أتركها فسأكون ربما عارا عليهم وربما تبرأوا مني.
٣٦. سأترك الإباحية حتى لا أسبب الألم لأسرتي و أكون سببا في تعاستهم و أتذكر مواقف أمتهم بسبب إدماني للإباحية كم مرة أذيت زوجتي أو أولادي من غير مبرر.
٣٧. إن تركت الإباحية سأكون قدوة حسنة لأولادي و إخوتي و زملائي.
٣٨. إن تركتها سأفتخر بنفسي أني قد تخطيت الصعاب و هزمت نفسي الأمانة بالسوء و الهوى و الشيطان الرجيم الملعون نستعيز بالله منه و استعليت على شهواتي سأقول لنفسي لن أدع الإباحية تدمر حياتي و حياة من حولي سأنتشل نفسي من ذلك الوحل و أغسل عنها غبار السنين و أرجع لربي و أسرتي و نفسي الطيبة.

٣٩. إن تركتها سأكون متزنا مستقيما ملتزما حق الإلتزام ظاهرا و باطنا و ليس فقط أمام الناس ، فقد أبدو ملتزما و أنا غير ذلك في الخلوات.
٤٠. إن تركت الإباحية سأحقق بإذن الله مستقبل أفضل لأمتي و نفسي و أولادي.
٤١. أما إن لم أفلح فسأدمر مستقبلي و مستقبل أولادي.
٤٢. سأتركها خوفا من أن أموت فجأة قبل التوبة.
٤٣. إن تركتها فسوف تتحسن صحتي و ينير وجهي و يصحو عقلي.
٤٤. و إن لم أفلح ستسوء صحتي و تنهال علي الأمراض تعجزني.
٤٥. سوف أعيش في هدوء.
٤٦. سأنام مرتاحا. تذكر حالك بعد المعصية و كيف يكون نومك كئيبا تتمنى ألا تصحو من شدة الغم و الهم تفوتك الصلوات و تفوتك الأشغال و يفوتك قضاء مصالحك و مصالح بيتك تستيقظ بعد نوم طويل وكأنك لم تتم.
٤٧. إن تركت الإباحية سأكون محترما في تعاملتي مع أولادي و زوجتي و كل من حولي
٤٨. سأقضي أوقاتا ممتعة فيما ينفع أقرأ القرآن و أذاكر دروسي و أقرأ كتابا و أنشر مقالا نافعا و ألعب أولادي و أداعب زوجتي.
٤٩. إن تركت الإباحية سأحب ربي أكثر و حبه سيملا قلبي أشكو إليه همي و وجعي و اطلب منه أن يشفيني.
٥٠. سأحب نبيي محمد صلى الله عليه و سلم أكثر و فهو قد ترك لي الهدى و النور من كتاب و حكمة سأستمسك بهما و لن أضل أبدا.
٥١. إن استمررت في طريقي طريق الإباحية سأخسر كل شيء كل شيء.
٥٢. إن أفلحت سأكون أقوى ، سأكون عزيزا، سأكون صاحب كرامة.
٥٣. سأرغب في الزواج إن كنت عزبا و إن بحثت عن زوجة فسيكون معيار اختياري الأول صاحبة الدين.
٥٤. و إن تزوجت سأكون عفيفا طاهرا لا أفكر في فعل الفواحش و الموبقات و لن أفكر في السفر إلى الخارج مع رفقة السوء أو وحدي أبتغي الحرام.
٥٥. بإذن الله و توفيقه سأصل إلى جنة الخلد و دار المأوى في رضى الله و رحمته.

كانت هذه بعض المحفزات التي ما عليك إلا أن تنتقلها لتقرأها في جلسات **تقنية التعرض و منع الإستجابة** ، و من الممكن بالطبع أن تضيف عليها، المهم أن تصل إلى أعماق أعماق نفسك و تشعر بالخوف من مآل طريق الإدمان و تتذكر كل المواقف و المشاعر المؤلمة التي حدثت لك بسبب هذا الإدمان القبيح لتنهض و تستقبل حياتك بأمل جديد.

اللهم طهر قلوبنا و اغفر لنا: (الَّذِينَ آمَنُوا وَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَعْظَمُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ) التوبة - الآية ٢٠.

قائمة بفوائد نافعة تشغل بها وقتك

هنا لائحة لبعض الأشياء التي من الممكن القيام بها في الحياة و التي لا تعتمد على التلفزيون أو الإنترنت لتشغل بها وقتك، لأن من أهم وسائل العلاج للخروج من دائرة إدمان الإباحية هو أن تشغل نفسك دائماً بالمفيد. و تنبه إلى أنك كلما كنت مشغولاً قلت فرص الوقوع في دائرة الإدمان باختصار اشغل نفسك بشيء نافع ولن تدع لها الفرصة لعمل شيء آخر إن شاء الله.

يقول الد. عمر المقبل : قال تعالى { فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ } (٨) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ { الشرح- الآيات ٧-٨، هذه الآيات يأمر الله فيها نبيه صلى الله عليه وسلم إذا انتهى من طاعة أو عملٍ ما أن ينصب ويبدأ في عمل أو طاعة أخرى، وأن يرغب إلى ربه في الدعاء والعبادة، والتضرع والتبتل، لأن حياة المسلم الحق كلها لله.

بل إن اللهو الذي تبيحه الشريعة من أعظم مقاصده أن يستجم الإنسان لينهض مرة ثانية إلى الشغل النافع - و في كل الأحوال يعيش العبودية لله.

وهذا المعنى الذي دلت عليه هذه الآية { : فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ } (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ { معنى عظيم، وهو أصل من الأصول التي تدل على أن الإسلام يكره من أبنائه أن يكونوا فارغين من أي عمل ديني أو دنيوي! وبهذا نطق الأثر عن السلف الصالح رحمهم الله:

يقول ابن مسعود رضي الله عنه: إني لأمقت أن أرى الرجل فارغاً لا في عمل دنيا ولا آخرة ، وسبب مقت ابن مسعود رضي الله عنه لهذا النوع من الناس؛ لأن "قعود الرجل فارغاً من غير شغل، أو اشتغاله بما لا يعينه في دينه أو دنياه من سفه الرأي، وسخافة العقل، واستيلاء الغفلة. "

فدوما كن على شغل اجهد نفسك حتى تكاد لا تجد وقتاً تجلس فيه فارغاً.

بعض المقترحات

- الصلاة النافلة
- قراءة القرآن وذكر الله
- قراءة تفسير القرآن
- قراءة الكتب النافعة
- الاستماع إلى الأشرطة النافعة
- الكتابة النافعة بأنواعها في مدونة
- الرسم الخالي من المحاذير الشرعية
- الطبخ
- تعلم مهارات جديدة
- تصميم أعمال فنية يدوية
- الذهاب إلى المكتبة العامة

- ممارسة رياضة
- الأكل الصحي والنوم الصحي
- التأمل و التفكير في خلق الله
- قراءة السيرة النبوية و سير الصحابة و التابعين و غيرهم من الذين يصلحون قدوة في مجالهم
- كتابة المذكرات الهادفة
- الاسترخاء
- الذهاب للنزهة
- تطوير و تنمية الذات عبر قراءة الكتب و سماع المحاضرات والحوار مع أهل العلم
- التواصل مع الآخرين فيما يفيد
- قضاء الوقت مع أسرتك
- قضاء الوقت مع الأصدقاء من أصحاب الأخلاق الحسنة
- حضور اللقاءات و الاجتماعات المفيدة و النافعة سواء كانت دينية أو غيرها
- العمل التطوعي لوجه الله
- الذهاب الى الخدمات الدينية كدعوة الناس إلى الله و إلقاء المحاضرات و توزيع الكتيبات و المطويات
- المساعدة في التمريض المنزلي كمشاركة اجتماعية تطوعية
- المشي لمسافات طويلة
- التخميم
- نزهة خلوية
- صيد السمك
- تعلم برامج الحاسوب المفيدة و تعلم اللغات إن كنت تميل لها و إكمال الدراسة للترقي

=====

و اخيرا ما أجمل تلك الموعظة من أعرابي لابنه حيث قال له : ((أى بنى ، إنه من خاف الموت بادر الفوت، ومن لم يكبح نفسه عن الشهوات أسرعت به التبعات ، والجنة والنار أمامك.))

ونختم بقوله تعالى: (وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ (٢) وَطُورِ سِينِينَ (٣) وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ (٤) لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٥) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٦) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٧) فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالدِّينِ (٨) أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ) سورة التين

جزاكم الله خيرا و بارك فيكم.