

الدرس الرابع عشر : أتعرض لهجوم من المثيرات فكيف أواجهها ؟

أحيانا يكون لدينا شعور و كأننا لا نستطيع السيطرة على كم المثيرات التي تُعرض لنا في حياتنا ، و تبدو و كأنها تعتمد اعتمادا كلياً على العالم الخارجي ، نعم هذا صحيح و لكنه اعتماد جزئي لا أكثر . و لكن قبل أن نذهب إلى مزيد من المناقشة ، اسمحوا لي أن أطلب منكم القيام بمهمة بسيطة.

لنتنظر حولك في الغرفة حيث تكون جالسا و لاحظ جميع الأشياء التي هي خضراء اللون . يمكن أن يكون إناء ، دولار ، أو نبات . كل ما هو أخضر .

توقف عن القراءة الآن و ابدأ في البحث بجميع أنحاء الغرفة الآن !

هل لاحظت الكثير من الأشياء الخضراء؟

الآن كرر نفس العملية ، ولكن هذه المرة ابحث عن كل ما هو أحمر اللون.

توقف عن القراءة و قم بذلك الآن !

هل لاحظت الكثير من الأشياء الحمراء التي أنت لم تنتبه إليها في المرة الأولى حين كنت تبحث عن الأشياء الخضراء فقط في الغرفة ؟

أمل ذلك ، على الأقل هذه هي النتيجة التي حصلنا عليها عندما قمنا بأداء هذا التمرين.

فماذا تعني هذه التجربة البسيطة و بما تخبرنا ؟

حسناً، يبدو أن لدينا بعض السيطرة على ما نختار ملاحظته في البيئة المحيطة بنا.

لذا في المرة التالية حينما تجد نفسك و قد حصلت على مثيرات أكثر ، اتخذ خطوة إلى الوراء و حاول تحديد ما يجعل دماغك يركز على كل هذه الأشياء المثيرة.

إنك سوف تجد نفسك بشكل أو بآخر ، لم تكن في وضع جيد . ربما لم تحصل على الكثير من النوم، و ربما لم تتناول وجبة الإفطار إلا إذا كنت صائماً ، أو ربما هناك عاطفة قوية أو معتقدات خاطئة تؤثر بالسلب حقاً على حياتك.

أو بعبارة أخرى، سوف تكون قادراً على تحديد ما يسبب لك الإثارة ، طالما أنك تعي بتعرضك لشيء غير صحي .

لا تفهموني خطأً، إن البيئة التي اخترتها هي عامل رئيسي في كمية و قوة المثيرات التي تؤثر عليك . و لكن البقاء بعيداً عن الأماكن التي تحوي مثيرات هي جزء واحد فقط من المعادلة ، الجزء الآخر

هو ما يحدث في رؤوسنا ،أحد أصدقاء أليكس في طريق التعافي من الإدمان للإباحية قال له " :عندما أكون في مكان سيئ، فإن الأفكار الجنسية السيئة تهجم علي"

إخواني بما يذكركم هذا الكلام؟! ألا يذكرنا بتعاليم ديننا الحنيف ؟!

قبل أن نتذكر سويا بالتفصيل علينا أن نتوقف عند تلك الكلمات لأليكس وهو الغربي الغير مسلم يكتشف بفطرته في أثناء رحلة التعافي و يدرس ذلك الآن لمرضى إدمان الإباحية أن الابتعاد عن أماكن الإثارة كالأسواق و الأندية و غيرها من الأماكن التي فيها اختلاط هو هام جدا للتعافي من إدمان الإباحية.

أحابي

إسلامنا حرم الاختلاط و فرض الحجاب على المرأة حفاظا عليك و عليك و حماية للمجتمع المسلم من الهلاك و الضياع و التفكك كما حدث في الغرب و يحدث الآن في مجتمعاتنا المسلمة - للأسف- لأننا لم نطبق تعاليم الله عز وجل و تعاليم نبيه صلى الله عليه و سلم لذلك كثير من المصائب التي تحدث الان في مجتمعاتنا تحدث نتيجة لعدم امتثالنا لتلك التعاليم الطيبة من منع الاختلاط و السفور.

و في هذا تقول مها مناع : " تحت دعوى التقدم والمدنية والانفتاح ينتشر الاختلاط الماغن بين الذكور والإناث في المؤسسات التعليمية في الوطن العربي، متجاهلين الجاذبية الفطرية بين الذكر والأنثى التي تؤدي إلى ما لا يحمد عقاباه حيث يحكي التاريخ أن من أعظم أسباب انهيار الحضارات وزوال الدول الاختلاط، كما كان ذلك بحضارة اليونان والرومان. كما أنه من أعظم أسباب نزول العقوبات العامة، وفساد أمور العامة والخاصة. واختلاط الرجال بالنساء سبب لكثير من الفواحش والزنا، وهو من أسباب الموت العام والطواعين المتصلة كالإيدز وغيرها. "

و يقول الدكتور إبراهيم بن محمد الحقييل :

"ومن رحمة الله تعالى بعباده أنه لما جعل في كل من الرجل والمرأة ميلا إلى الآخر نظم العلاقة بينهما بما يحقق المصلحة، ويروي الشهوة، ويحافظ على النسل، ويصون العرض، ويدبر الشر، فرغب في النكاح وحض عليه {فَاتَّخِذُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ} [النساء: ٣] وأمر سبحانه وتعالى بالعفاف من لا يجد مؤنة النكاح {وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ} [النور: ٣٣] وقال النبي صلى الله عليه وسلم ((من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء))(متفق عليه).

ثم أوصد الشارع الحكيم تبارك وتعالى كل طريق يؤدي إلى وقوع الفاحشة أو مقدماتها فحرم خلوة الرجل بالأجنبية عنه، ومنع من سفر المرأة بلا محرم، وأمر النساء بالحشمة والستر والحياء والعفاف، ونهى عن اختلاط النساء بالرجال؛ لما فيه من الفساد والانحلال؛ ولما يخلفه من ذهاب

الأخلاق وقلة الحياء؛ ولأنه سبب في وقوع الفواحش ونشرها. والأدلة على تحريم خلط النساء بالرجال تظاهرت بها نصوص الكتاب والسنة، وأجمع عقلاء البشر على ما يخلفه الاختلاط من مفسد وكوارث دينية وأخلاقية واجتماعية وصحية واقتصادية، ولم يمار في ذلك إلا جاهل أو مكابر.

وقد اتجه جمع من الباحثين في الدول التي شرعت للاختلاط بعد عقود من تجربته لدراسة آثاره ونتائجه فأجمعت دراساتهم وإحصائياتهم على أن ضرره أعظم من نفعه، وأن المنافع التي توهمها من شرعوا للاختلاط خلفت من الأضرار الدينية والأخلاقية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية ما لا يحصى.

ومن ذلك كمثال وإلا فالأمثلة كثيرة جدا و الدراسات التي تثبت ذلك كثيرة : أن معهد أبحاث علم النفس الاجتماعي في مدينة بون بألمانيا أجرى دراسة على المدارس المختلطة وغير المختلطة فتبين: أن تلاميذ وتلميذات المدارس المختلطة لا يتمتعون بقدرات إبداعية، وهم محدودو المواهب، قليلو الهوايات، وأنه على العكس من ذلك تبرز محاولات الإبداع واضحة بين تلاميذ مدارس الجنس الواحد غير المختلطة. "

انتهى كلامه حفظه الله

يكمل أليكس فيقول : لذلك عليك ألا تذهب إلى مكان فيه من المثيرات و الفتن حتى لا تعرض نفسك لما لا يحمد عقباه . على الجانب الآخر ، إذا أخذتك الحياة إلى مكان فيه من المثيرات عن طريق الصدفة ، فسوف تكون محافظا على رباطة جأشك إذا كنت في وضع جيد .

فقط تذكر هذه القاعدة البسيطة.

إذا لاحظت نفسك تستثار كثيرا فهذا مجرد علامة على أن شيئا ما في حياتك غير متوازن .

يمكنك استعادة التوازن مرة أخرى من خلال اتخاذ رعاية جيدة لنفسك . كما تعلمون تلك الأشياء التي تحدثنا عنه سابقا: كتابة اليوميات، و التأمل ، و تجنب الجوع من غير صيام ، و النوم، و شرب المياه ، و القيام بممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة و كذلك تطبيق [النموذج الرابع](#) الذي تكلمنا عنه في الدرس العاشر ، و تقوية إيمانك بتغذية نفسك الخيرة بالصالحات.

هناك مجال آخر لرعاية نفسك و الذي لم نتحدث عنه بعد و سوف نناقشه قريبا بإذن الله.

ولكن قبل أن نفعل ذلك، هناك ممارسة أخرى هامة سوف تحتاج إلى إكمالها. سأخبركم بها في الدروس التالية بإذن الله. اليوم، اعتن بنفسك، و عندما تجد نفسك مثارا اكتب يومياتك لاحقا عن ذلك و حدد ما هي العاطفة أو المعتقد أو القصور وراء تلك المثيرات .

استمروا في العمل الجيد!
في حفظ الله