لِيَتُوبُوا ۚ إِنَّ اللهَ هُوَ النَّوَّابُ الرَّحِيمُ (١١٩ (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) التوبة ١٢٠-١٢٠.

اللهم اجعلنا مع الصادقين و منهم، آمين.

الخطوة الخامسة: مزيد من العمل

هذه هي المقالة الخامسة من مجموعة مقالات الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: منذ ذلك الحين عدت إلى خريطة العمل، وكان ذلك لإعادة التفكير في كل الأشياء التي أثرت في و التي لم تؤثر في ، و أخيرا نهضت بنفسي لقراءة بقية الكتب عن التحرر من إدمان المواد الإباحية. لقد تعلمت الكثير من الاشياء الجديدة فيها، واكتسبت بعض وجهات نظر جيدة جدا.

و بدأت حضور اجتماعين لمجموعة الدعم على أساس منتظم. لدي الآن أصدقاء والكثير من الداعمين لشفائي من هذا الإدمان. كما أنني تعلمت قيمة كبيرة من كتابة اليوميات المناسبة، و كيف يمكن أن تكون مفيدة لشفائي. برنامج المساندة علمني كتابة اليوميات، لكنني لم أفعل ذلك بشكل صحيح في البداية.

من خلال كتابة اليوميات كنت قادرا على تحديد معظم المثيرات التي تحرك إدماني والأكاذيب الداخلية و التي كنت أقولها لنفسي من خلال حياتي. وانا حتى الآن أكتب يوميات يوميا و أحافظ على إيجاد الأشياء الجديدة و التي أقوم بإعادة برمجتها في رأسي، و أيضا أعمل على استبدال تلك الأكاذيب بالأشياء الإيجابية التي أريدها في حياتي و أومن بها في أعماق قلبي. و كانت كتابة اليوميات وحضور مجموعة المساندة، والمزيد من العمل، هما الانفراجة الخامسة بالنسبة لي.

و ينبغي أن أشير هنا إلى أن هناك فوائد كبيرة يجنيها المرء من وراء كتابة مذكراته وخواطره، فهي تعد من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي والإجهاد.

في تقرير نشر بمجلة طبية امريكية مؤخرا، تم ذكر أن تدوين الإنسان لمشاعره قد تغنيه كثيرا عن الذهاب الى الطبيب وتساعده في عدم تغيبه عن العمل وتجعله يحرز تقدما في مجاله المهني، وذلك نظرًا لوجود العلاقة النفسجسمية بين النفس والأمراض العضوية بسبب الضغوط. فمجرد كلمات تصف بها مشاعرك في صورة منظمة ستساعدك على ايجاد حل لهذه المشاكل مع العمل الجدي.

وفي كتاب «الشفاء عن طريق التعبير عن المشاعر»، يعرض جيمس جيني باكر الباحث بجامعة تكساس بالولايات المتحدة الامريكية لحالات عديدة تم شفاؤها عن طريق التعبير عن المشاعر.

أمسك بقلمك الجميل و دفترك الأنيق و ابدا بكتابة يومياتك بعفوية، و بالإضافة إلى العمل وما ذكرناه في هذه الرحلة الخاصة بالشفاء. إنها فرصة لمحاسبة نفسك قبل أن تحاسب.

ولنتذكر في النهاية قوله: (وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلُكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ اللهُ عَمَلُكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ الْوَبِهَ - الآية ١٠٥.

الخطوة السادسة: املأ فراغك الداخلي

هذه هي المقالة السادسة في سلسلة مقالات الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: على الرغم من أنني كنت على ما يرام، إلا أن هناك شيءٌ واحدٌ كان يزعجني و لا أستطيع تحديده . كان هناك شعور بوجود فراغ بداخلي، و لم أكن أعرف كيف أملاً هذا الفراغ.

منذ ذلك الحين لقد كنت أناضل للإجابة عن هذا التساؤل "ما الذي يمكنني استخدامه لملء هذا الفراغ في داخلي؟"، ولم أستطع أن أجد جوابا.

قبل نحو شهر اشتريت بالصدفة كتابا كان حوالي ١١٥ صفحة و يحمل عنوان الممارسة العقلية " و أذكر أنني قد حصلت منه على كثير من الملاحظات الإيجابية لسبب بسيط لأن هذا الكتاب أجابني على السؤال الكبير، الذي لم أجد جوابا عنه في مئات الكتب الأخرى حيث كانت الإجابة بسيطة جدا. الآن أقول أن مشاكلي جاءت أساسا من تركيزي على النتائج وليس على العمل من أجل حل المشاكل فكان سعيي الدائم للتركيز على المزيد و المزيد من النتائج دون إعطاء اهتمامي بما أعمله و التركيز فيه دون ملل كان سبببا في صنع شعور بالفراغ وعدم الرضا المستمر.

علمت أنه يجب أن أركز على وجود الهدف الشخصي السليم مثلما أركز على عمل ما هو سليم، وكانت هذه هي الانفراجة السادسة.

و هنا يشير أليكس إلى شيء مهم جدا و هو ذاك الشعور الداخلي المخيف بالفراغ الذي يشعرون به بسبب أنهم كفروا بالله سبحانه وتعالى ، تلك هي الحقيقة التي تغيب عنهم فيبحثوا بعيدا عن العلاج الفعلي لهذا الشعور المخيف بغير هدى ، فاللهم اهدنا و إياهم.

و للعلم فإن شيئا من هذا الشعور ينتابنا عند المعصية إذا بعدنا عن الله. لدى كل منا الشعور بأن هناك شيء بداخلنا نحتاج أن نملأه، إنها الروح. طبعًا أليكس في المثال لم يصل إلى أنها الروح، و أن هذا الشعور الداخلي بالفراغ لا شيء يسده و يملأه مثل القرب من الله و الإيمان به و محبته و الأنس به. هو وإن كان وصل لما يشغل وقته أو وصل لهدف دنيوي، إنما هو مازال صاحب روح خاوية.

أما نحن المسلمون فبفضل الله لدينا الزاد والطريق من المولى سبحانه.

يقول الله تعالى) : وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي قَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةَ ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ (طه - الآية ١٢٤.

والضنك الموجود في الآيه هو مرتبط بالرو،ح فكما أن للجسد غذاء يعينه على البقاء و الإستمرار، و إذا زاد أو قل أو تناوله الإنسان بطريقة غير صحيحه فإن قوانين الجسد تختل فتصيبه الأمراض و العلل، كذلك الروح، فإن للروح غذاء إن قل أو انعدم حدث للروح الإضطراب و الخلل و أصيبت بالضنك الذي يجمع كثير جدا من الأمراض أقلها الضيق و الحيره و الملل، مرورا بالضغط و التوتر العصبي، الى ان ينتهى المطاف بصاحب تلك الروح إذا استمر في تيهه وضلاله إلى اليأس من رحمة الله وأن يصاب بالجنون أو يقوم بالإنتحار كفرًا بالله و العياذ بالله.

و إنه من المؤسف حقاً أن يشعر الإنسان بأنه في هذه الحياة لا دور له وكأنه خلق لغير غاية، مما يترتب عليه الشعور بالملل والسآمة، وأحياناً يصل به الحال إلى أن يفكر في التخلص من الحياة كلها، وهذه كلها بسبب الضياع والتيه والفراغ القاتل، رغم أننا الأمة الوحيدة التي وضع لها مولاها برامج تنظم حياتها كلها على مدار الساعة، بل إن الواجبات لديها أكثر من الأوقات، وسبب ذلك كله إنما هو سوء التوجيه وانعدام القيادة الواعية وفقدان التربية المرشدة الهادفة الموجهة فمع الأسف هذه حال مجموعة من الناس نسأل الله العافية.

رغم هذا فالمسلم الصادق الواعي لا يعرف اليأس ولا يجوز له أن يستسلم لهذا الواقع المؤلم وإنما يجب عليه أن يسعى في إنقاذ نفسه بشتى الوسائل الممكنة خاصة وأن الطريق مرسوم رسمه لنا الإسلام منذ أيامه الأولى، ولذلك تعالى نبدأ.

أولاً: أولى الخطوات هي ضرورة الشعور الصادق بالحاجة إلى التغيير فهذا أهم عامل من عوامل العلاج والنجاح وهو الشعور الصادق بالرغبة في التغيير.

ثانياً: الاستعداد لعملية التغيير بالأخذ بالأسباب الممكنة لأن الحق جل وعلا أخبرنا بقوله: ((إِنَّ اللهُ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ] ((الرعد: ١١]، فلم ولن يحدث التغيير إلا إذا كنا راغبين فيه جادين في حدوثه.

ثالثاً : لابد من دراسة الواقع دراسة متأنية، وهل أنت فعلاً تعاني من مشكلة حقيقية أم أن هذا وصف غير دقيق وبالتالي لا توجد مشكلة? فإذا نظرت في واقع حياتك بدقة وحللت نظامك اليومي بطريقة دقيقة قطعاً ستخرج بنتائج طيبة تساعدك في تحديد مقدار التغيير المطلوب إدخاله على حياتك ونظامك اليومي من حيث المحافظة على الصلاة في أوقاتها والأذكار والقرآن.

رابعاً: بعد الشعور الصادق بالرغبة في التغيير يأتي برنامج التغيير والذي يرتكز على:

- و المحافظة على الصلاة في أوقاتها.
- تخصيص وقت يومي لحفظ ولو آية واحدة من القرآن وعدم إهمال ذلك مهما كانت الأسباب، وإن لم يكن فلا أقل من القراءة للقرآن.
 - ، قراءة بعض الكتب الإسلامية بصفة يومية.
- المحافظة على الأذكار خاصة في النهار مع الإكثار من الاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.
- الاجتهاد في صيام النوافل مع شيء من قيام الليل وهذه وصية نبوية وعلاج لمن لم يستطع الزواج.
- إذا كنت دارسًا فعليك بتحديد وقت محدد للدراسة والمراجعة بصفة يومية حتى تصبح المذاكرة عادة وليست حسب الظروف. عليك أن تضع في اعتبارك التفوق الدراسي وبذلك تستغل معظم الأوقات في المراجعة.
- إذا وجدت أي كتاب في تنمية الذات فسيكون جيداً أن تطلع عليها إن شاء الله. واعلم أخي الكريم أن الفراغ هو سبب هذه المشكلة، فإذا ما استطعت أن تحسن الاستفادة منه بطريقة جيدة ترضي المولى فسوف تكون من أسعد الناس إن شاء الله.

نعيد التذكير بأن التغيير يبدأ من الداخل، وإذا علم الله صدق نيتك وفقك لكل خير، وشغلك بطاعته، وجعل لك سبلاً كثيرة -لا سبيلاً واحداً- للدعوة إلى دينه وهداية عباده: ((وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلاً مِمَّنْ دَعَا إلى اللهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ))[فصلت: ٣٣[، وأنصحك بسماع محاضرات تحض على هذا الأمر من قبيل محاضرة قديمة للدكتور

الداعية إبراهيم الدويش عنوانها (الرجل الصفر)، وأمثالها من المحاضرات التي تنمي فيك الإقبال على الدعوة وطلب العلم.

كما لا يفوتنا أن نذكرك بوسيلة ناجعة، وهي الصحبة الصالحة، وحبذا لو كانت في مراكز دعوية إسلامية، أو مراكز لتحفيظ القرآن الكريم، فهناك ستجد الصحبة الصالحة، فمصاحبة المتفوقين تنتج شخصاً متفوقاً، ومصاحبة الكسالي والبطالين، فإنما عاقبتها الإخلاد إلى الأرض والشعور بالنقص والدونية، والشعور بالغربة والتيه في هذه الحياة، فالزم الصالحين، وستجد بعد ذلك فرقاً كبيراً في تذوق الحياة، بل ربما مستقبلاً تشكو ضيق الوقت و عدم اتساعه لتحقيق أهدافك وطموحاتك الدعوية والشخصية في هذه الحياة بإذن الله! جرب. وكما قيل: التجربة خير برهان.

ثم ان اليكس أيضا توصل الى نقطة هامة حقيقة من خلال الكتاب الذي قرأه. فعلى الرغم انه لم يصل الى حقيقة الفراغ الداخلي الذي كان يشعر به، و لا كيف له أن يملأه، الا اننا من الممكن ان نتعلم شيء مهم هو أنه من اهم سبل العلاج هو ان تكف عن الشكوى و تبدأ العلاج.

إن ظللت تشكو و تشكو و تقول أنا مدمن للاباحية أنا لا استطيع أن اتركها أنا خسرت كل شيء أنا متعب أنالن تحل مشاكلك بل ستكبر و ستضخم و ستزداد.

ركز في العمل، اعمل، اعمل، ثم اعمل.

اعمل على أن يزداد عزمك على الترك في كل مرة تنتكس فيها لا قدر الله.

حاول ان تجد طريقة جديدة للخروج من نفق هذا الإدمان في كل مرة ترجع فيها للطريق السيء.

ألزم نفسك بشيء جديد يقربك من الله فإن كنت تصلي الوتر فقط مثلا فقل هذه المرة سأصلي ركعتين بالإضافة إلى الوتر، و إن كنت لا تصلي الفجر عاهد نفسك أن تبدأ في صلاته. و إن كنت مثلا لا تصوم تطوعًا فصم و لو يوما في الشهر و راقب قلبك كيف سيكون، بالطبع سيكون احسن حالا.

و هكذا فإن بدأت في شيء لا تتركه حافظ عليه حتى يصير الخير لك عادة و اتخذ من كل سقطة نقطة انطلاق جديدة للصعود لا للهبوط.

أسأل الله لك كل خير، وأن ينير دربك، ويهدينا و إياكم إلى السبيل الأقوم، إنه هو الأعز الأكرم القائل: (إلا من تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلاً صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللهُ عَفُورًا رَّحِيمًا) الفرقان - الآية ٧٠.