



الفصل الخامس

استغلال قوة المجتمع

ما الذي يجب أن تفعله؛ كي تقلع عن الإباحية؟

كل شيء!

ولأن الإباحية عادة تُشاهد في السر، فإن معظم الناس يريدون أن يتغلبوا عليها أيضًا في السر، هذه نية طيبة، إذا لم يكن هناك شخص قد علم أنه يشاهد الإباحية، فقد نظن أنه لم يؤذِ أحدًا ولكن الواقع أنه يؤذي عائلته على الأقل. في الحقيقة سرية الإباحية هي أكبر شَرَك، وهو الثلاثي المحرك الذي وصفه الدكتور كوبر والذي يوجه الناس في النشاط الجنسي عبر الإنترنت: وهي إمكانية الوصول، والقدرة على تحمل التكاليف، وعدم الكشف عن الهوية.

فالتوفير ومعقولية السعر والسرية هذه العوامل الثلاثة تعمل مثل ثلاثة أرجل للكرسي.

قم بإزالة رجل واحدة فقط من الأرجل وسوف تقع (أو على الأقل تجعله محرّجًا للجلوس عليه).



الرجل الأسهل لكسرها هي عدم الكشف عن الهوية أو المجهولية. وهذا يعني أن أسهل حل لحل مسألة السرية هو تسليط الضوء على معاناتك والإتيان بها إلى المجتمع.

العديد من المعالجين يتفقون على أن برنامج المساءلة عبر الإنترنت هو واحد من أكثر الطرق فعالية للأشخاص؛ لحماية أنفسهم أو أحبائهم على الإنترنت.

المساءلة عبر الإنترنت تتم عبر برنامج مدفوع يراقب الشخص المسجل بياناته، ويسلم تقريراً إلى صديق موثوق به، أو الزوجة، أو مراقبه الشخصي



أيًا كان هو، وهي تشجع الشخص على التفكير قبل النقر على أي محتوى إباحي، وبذلك يتجنب الإغراءات، فيبني قوة الإرادة وصنع القرار في قشرة الفص الأمامي للدماغ.

كي تبدأ محادثة عبر الإنترنت للتحدث عن معاناتك فإن شريك المساءلة على الطرف الآخر لا يقوم بدور الشرطي الذي يعاقبك على فشلك، بل يساعدك على تحديد الأسباب الرئيسية خلف تلك المعاناة من ضغط العمل أو الاكتئاب أو انعدام الأمن أو بقية الأقفاس التي تقودنا إلى الإباحية.

لكن الفائدة الحقيقية من شريك المساءلة أكبر من مجرد مناقشة مشكلة الإباحية، أفضل شراكة عبر الإنترنت هي مشاركة الأهداف والأحلام والهوايات.

نحن بحاجة إلى صديق لنحارب سويًا، نحن بحاجة إلى صديق يعرف همومنا العميقة وأسرارنا، ويقف بجوارنا، يشجعنا، ينهض بنا عندما نفشل، هذا الصديق سيدفعنا ليس بعيدًا عن الإباحية فقط بل إلى تحسين حياتك بصورة عامة.

اختيار الشريك:

إذا أردت أن تتخلص من الإباحية من حياتك فأنت تحتاج لاختيار شخص ما (أو مجموعة من الناس) كرفيق في الطريق، هذا الشخص سيصبح



مهماً جداً في حياتك، فأنت ستتحديث معه عن مشكلة الإباحية التي هي صعبة بالدرجة الكافية، وستتحديث معهم عن أهدافك في هذه الحياة وستشاركهم تقدمك وهواياتك الجديدة التي ربما ستمارسها.

إذاً، كيف تختار هذا الشخص؟

لو أنك محظوظ واحد أو اثنان سيتواردان على ذهنك الآن، لكن ولمعظمنا فمن المحتمل ألا يحدث ذلك ببساطة. فربما لا تعرف شخصاً تثق فيه إلى هذه الدرجة، لا تجعل ذلك يجبطك، فأى علاقة ستأخذ الوقت كي تصل لهذه الدرجة، فالهدف الآن أن تجد هذا الشخص في المستقبل.

إذاً بحثت عن شخص كرفيق لك في رحلة التعافي فليكن

به تلك الصفات:

- ١- متدين: هذا الشخص يجب أن يكون له نفس المعتقدات والأهداف الروحية.
- ٢- جدير بالثقة: فإنك سوف تتحدث معه عن موضوعات شخصية عميقة؛ لذلك تأكد أنه ليس معروفاً بالثروة والقيام والقال.
- ٣- مشجع وليس شاجبا: فعليه أن يعطيك حباً قوياً حينما تحتاجه، لكن من قبيل الحب وليس من قبيل الشجب والإدانة.
- ٤- ناضج: هذا الشخص يجب أن يكون صاحب خبرة.



- ٥- في نفس مكانك: فلو كنت عزباً فالمترج لن يفهم تحدياتك كأعزب والعكس صحيح، ولكن هذا ليس شرطاً أساسياً بل مساعداً.
- ٦- له نفس الاهتمامات: هذه ليست ضرورية لكن إذا امتلك شريكك نفس الهوايات والاهتمامات فسوف يساعدك على أن تتقدم للأمام، وتستكشف هوايات جديدة.
- ٧- من نفس الجنس: فالإباحية تؤثر على كل جنس تأثيراً مختلفاً، فالنساء يشعرن بعبء إضافي من الخجل؛ حيث إنهن لا يعتبرن أنه من الطبيعي أن تكون مدمنة على الإباحية (رغم ازدياد تقبل ذلك) هذا أولاً. ثانياً: حينما يكون الرجال والنساء في علاقة لصيقة فهناك احتمالية خطورة كبيرة لإساءة استخدام هذا القرب.
- ٨- ولو كنت متزوجاً، فنحن نوصي بألا تتخذ زوجتك / زوجك شريكاً، حتى ولو كان من حقه أن يعرف أكثر عن عملية تعافيك، فوضعه بموضع شريك المساءلة سوف يؤذيه، ويجعله يشعر بكونه أحد الآباء بدلاً من كونه معاوناً.

بدء المحادثة:

الآن أنت قد وجدت شريك التعافي أو شريك المساءلة، وahan الوقت لنبدأ بعض الأشياء، علاقة الشراكة ستبدو مختلفة من شخص إلى شخص، لكن هناك أشياء أساسية تؤخذ في الاعتبار:



شارك أهدافك:

أساس الحرية من الإباحية يكمن في تذكرك من تريد أن تكون، وتركيزك على هذا الشخص القادم، شارك مهمتك التي كتبتها من قبل حين أجبته عن سؤال: من تريد أن تكون؟ مع شريكك، وركز في محادثتك على التقدم للوصول إلى ذلك الهدف، بخلاف التقدم بعيداً عن الإباحية، نعم، تحدثك عن الإباحية بالضرورة سيكون جزءاً من محادثتك، لكن في الوقت الذي تتحدث فيه عن الإغراء الذي تعرضت له وهفواتك فإن المحادثة لا بد وأن يُركّز فيها على التحرك بعيداً عن الإباحية ونحو شيء آخر أفضل.

مجموعات التعافي عبر الإنترنت:

إذا لم تجد شريكاً للتعافي أو تريد أن تحصل على دعم إضافي، فإن مجموعات الدعم عبر الإنترنت يمكنها أن تقدم لك الدعم والتشجيع الذي تحتاجه؛ كي تجد حريتك النهائية.

وعلى الرغم من أنه قد يعوزك هناك شخص يكون عالماً بكل تفاصيلك كشريك إلا أنهم سيكونون قادرين على تشجيعك ودعمك في كفاحك ضد الإباحية.



ونحن لدينا العديد من جروبات التعافي سواء كانت للذكور أو (للإناث بإدارة منفصلة) والتي لم يكن في العالم العربي مثيلاً لها بفضل الله قبل إنشائها.

المجموعات تتميز بإمكانية احتفاظك بسيرتك التامة من خلالها، حيث يكفل التليجرام لك ذلك من خلال تحكمك فيه.

ويمكنكم الانضمام لها عبر مراسلتنا على صفحة واعي بالفيس بوك:

 <https://www.facebook.com/wa3i.org/>

لماذا لا تمتلك فلتر؟

حينما تعاني من إغراءات الإباحية، فمن أفضل الخيارات أن يكون لديك برنامج للحجب، إنه أداة مساعدة، برامج الحجب تعمل كأسوار من الممكن أن تُكسّر، ولكن لا يمكنها أن تعالج القضايا القلبية التي تؤدي إلى استخدامك للإباحية، نوصي بها كحماية إضافية وليست كطريقة وحيدة لحمايتك.

اصنع خطة:

لديك الآن هدف عظيم لتحقيق من تريد أن تكون، ولكن لم يزل عليك معالجة عادات الإباحية السيئة، فعلى سبيل المثال لو أن الإباحية أصبحت وسيلة لإزالة الأرق والتوتر، فأنت بحاجة لاختيار وسيلة أخرى للتعامل مع تلك المواقف، يمكنك أنت وشريكك البحث عن أفكار سويًا، جزء من خطتك يجب أن يتضمن الحل التكنولوجي كالاشتراك في برنامج المساءلة



عبر الإنترنت مثل: برنامج *covenanteyes* حيث يقوم بمراقبة نشاطك عبر الإنترنت وإبلاغ شريكك بتقرير، وبالتالي يقدم لك رقابة؛ لأنك بالتأكيد لا ترغب في أن يعرف مَنْ عاهدته أنك قد دخلت إلى المواقع الإباحية مجدداً، وهذا يساهم بشكل كبير في تقوية إرادتك مع الوقت.

لقاءات منتظمة:

قد يكون من الصعب الالتقاء بصديق وشريك التعافي أسبوعياً لكن سيظل روتين المقابلة مهماً. الثبات هو مفتاح نجاح الشراكة في التعافي فأنت لن تعاني من الإباحية كل أسبوع بل أحياناً ربما تمر أسابيع دون أن تواجه إغراءً، لكنك لو تخلت عن عادة الاجتماع بصديق أو أصدقاء التعافي فمن الصعب أن تعود إليها مرة أخرى في الوقت الذي تحتاج فيه للدعم، المزيد من اللقاءات حتى ولو لشرب فنجان من القهوة أو للدردشة عبر التليجرام أو سكايب سيساعد في تقوية الشراكة وبناء المزيد من الثقة، ليس فقط للتحديث عن الإباحية بل للتحديث عما يجري في حياتك ومشاركة الأهداف الشخصية الخاصة.

وإذا لم تستطع حضور لقاءات منتظمة فعليك أن تضع في مفكرة مواعيدك أنه قد تم تأجيل الموعد هذه المرة وتحديد موعد آخر في أقرب فرصة؛ حتى تظل على وعي دائم بأهمية تلك اللقاءات.