

الدرس الرابع : ما هي المحفزات الخارجية التي تدفعك للوقوع في دائرة إدمان الإباحية ؟ و ماذا تفعل عند تعرضك لمثير خارجي ؟

في الدرس السابق ألقينا نظرة على نموذج الدماغ الثلاثي ، و الذي يتكون من ثلاثة أنواع من الأدمغة : الزاحف و الثديي و الرئيسي . الآن دعونا نلقي نظرة فاحصة على بعض الأحداث الخارجية التي تمكن الدماغ الزاحف من تولي عملية صنع القرار لدينا بدلا من الدماغ الرئيسي .

في الأساس أي شيء له علاقة ببقاء الأنواع، مثل الجنس، و الطاقة، و الصورة الذاتية و الغذاء، سوف تؤدي الى استجابة الدماغ الزاحف

أسهل مثال على استجابة الدماغ الزاحف هو أن معظمنا ينفعل و يفقد السيطرة على نفسه عندما يقوم شخص بقطع الطريق أمامك و أنت تسير بسيارتك في الطريق ، فإن الشخص الذي يقطع علينا طريقنا يقوم في الواقع بغزو الفضاء الشخصي لدينا، و نحن على الفور نستجيب بعمل من الأعمال العدوانية كالصرخ على السائق الآخر أو التزمير بمنبه الصوت ، و بعد مرور بعض الوقت فقط نكون قادرين على العودة إلى " أنفسنا الطبيعية " و بوعي و من ثم نعيد تقييم الحدث مرة أخرى بصورة عقلانية.

نلاحظ أيضا أن الدماغ الزاحف يُسَيِّر و يدار بالصور المرئية و الأصوات و اللمس و الشم، و الذوق، و لكن لا يسير بدافع من لغة (التفكير) (إلا إذا كانت لغة تساعدنا على خلق صورة ذهنية حية.

التحفيز البصري هو الأقوى، لأننا نعالج حوالي 80٪ من المدخلات المعلوماتية اليومية من خلال أبصارنا.

بالإضافة إلى ذلك، فمن المهم أن نلاحظ أن الدماغ الزاحف لدينا ليست لديه القدرة على معرفة الفرق بين الصورة الوهمية و واقع الحياة الحقيقي.

هذا هو السبب في أننا نشعر بالجوع عندما ننظر إلى صورة إعلان عن طعام مثلا ، على الرغم من أننا نعرف أن تلك الصورة ليست حقيقية .

و في اقتباس من موقع الكلم الطيب كُتب أن من أساليب الشيطان في غواية الإنسان : الاستحواذ على ثغر العين

إن النظر المسموم من أخطر سهام الشيطان وأفتك أسلحته بإيمان العبد المسلم، ولذلك فحرصه عليه أشد من حرصه على غيره، لأنَّ خطر فتنة النظر من خطر فتنة المنظور إليه، ولَمَّا كان المنظور إليه النساء، وهنَّ فتنة على العبد؛ كان النظر إليهنَّ أخطر عليه، وكان بذلك الشيطان أحرص على إغواء المسلم به، وهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يُحذِّر أمَّته من فتنة النساء ويقول: «: إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوهٌ خَضِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلَفُكُمْ فِيهَا فَنَظَرٌ مَّاذَا تَفْعَلُونَ، فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النِّسَاءَ؛ فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةٍ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ» (رواه مسلم).

ويقول صلى الله عليه وسلم: « ما تركت بعدي في الناس فتنة أضرَّ على الرجال من النساء » (رواه مسلم).

ولذلك قرن الله جلَّ وعلا بين حفظ الفرج و غَضَّ البصر فقال: " قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ " [النور: ٣٠].

وللشيطان في استحواذه على ثغر العين مسلكان:

الأول - صرف العين عن النظر إلى مواطن الاعتبار.

الثاني - توجيهها إلى النظر المحرم.

فأما المسلك الأول:

فيعمد فيه الشيطان إلى صرف العين عن كلِّ ما يقوِّي إيمان المسلم ويشدُّ عزمه ويدلُّه على الهدى والرشاد، فيحرص أشدَّ الحرص عن صرف العين عن آيات الله الشرعية والكونية.

فكلَّ ما تأهَّب المسلم لتلاوة القرآن شغله ووسوس له بالشواغل والمغريات؛ فإذا لم يظفر منه بالمراد صرف عينه عن تدبُّر القرآن وفهم معانيه، وجعله ينثره نثر الدقل دونما إعمال لما يقتضيه من التوحيد والعبادات، ودونما تأثر بما يدلُّ عليه من الوعد والوعيد.. وكلُّما عمد المسلم إلى تعلُّم دينه والتفقه في شرعه؛ شغله وألهاه وأغفله عن النظر إلى ذلك بالتزيين لما سواه وتقبيحه وتشنيعه. وكلُّما رأى من العبد وقفة تأمل في خلق الله وفي كونه وما فيه من الآيات الباهرة والدلائل القاهرة؛ صرف نظره عن ذلك بالوساوس، وهوَّن من شأن الآيات وما تقتضيه من الإيمان والإذعان للخالق الديان.

وهكذا يظلُّ يقطع عليه كلَّ نظرة جالبة للخير، ويحوِّلها من حالها إلى نظرة التفرُّج والاستحسان حتى يبطل أثرها الطيب في القلب.

وأما المسلك الثاني:

فيعمله الشيطان للإيقاع بالمسلم في برائث الزنا والفساد، و ما من شيء أسرع في قذف بذور الشهوة في القلب من النظرة؛ لذلك فالشيطان يجعلها أهم مداخله لنفث بذر الشهوة في القلب، ثم يسقيها بماء الأمنية، ولا يزال بالتغريير والأمانى والوعود حتى يقوِّي عزيمة الناظر ويوقد شهوته وإرادته، ثم يُرديه صريعاً في مهاوي المعصية، لذلك ورد في النهي عن النظر المحرَّم نصوص كثيرة تُبيِّن خطورته وضرره، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لا تتبع النظر النظرة، فإنما لك الأولى، وليست لك الأخرى » (رواه أبو داود والحاكم).

يقول ابن القيم الجوزية رحمه الله تعالى:

"والنظر أصل عامة الحوادث التي تصيب الإنسان؛ فإنَّ النظرة تولد خطرة، ثم تولد الخطرة فكرة، ثم تولد الفكرة شهوة، ثم تولد الشهوة إرادة، ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة، فيقع الفعل ولا بدَّ ما

لم يمنع منه مانع .. ولهذا قيل "الصبر على غض البصر أيسر من الصبر على ألم ما بعده " (الجواب الكافي).

وهكذا فإن استحواذ الشيطان على ثغر العين يُمكنه بأسهل طريق إلى الاستحواذ على الإنسان كله وإيقاعه في أعظم الفواحش وأخبثها : الزنا، فإذا هو انتبه وكفَّ عن النظر والمطالعة، عوّضه الله خيراً منه، واستراح قلبه من كلفة طلب ما يرى، وأذهب عنه مغبة الهوى، وفوّت على الشيطان موارد الردى!

وسهم النظر من أخطر السهام التي يفتك بها الشيطان إيمان المسلم، ويفوّت عليه بذلك الفوائد العظيمة التي يُناب عليها المؤمن إن هو غضّ بصره وقهر صبوته.

قال تعالى : "يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ".

قال الشنقيطي رحمه الله : "فيه الوعيد لمن يخون بعينه بالنظر إلى ما لا يحل له ."

وبهذا السهم الخطير انتشرت الفواحش والكبائر والأمراض والأدواء في سائر الأرجاء، والله المستعان . انتهى كلامه هنا

كذبة كبيرة

وهذا هو أيضا السبب في أن المشاهد لأفلام الرعب - و هي ضارة بالفعل - يشعر بالخوف عندما يشاهد فيلما من الرعب على الرغم من أنه يفهم أنه مجرد فيلم.

و بمناسبة الحديث عن أفلام الرعب، لو حاول المشاهد أن يتذكر أول مرة رأى فيها شيئا مخيفا على شاشة التلفزيون ، يمكنه أن يتذكر كم كانت تلك المشاهد المرعبة مؤثرة جدا عليه حتى إنه من الممكن ألا يستطيع النوم من الخوف و إن نام فإنه قد يرى أحلاما مزعجة و كوابيس في أثناء النوم بسببها.

ربما يستغرق الأمر بضع سنوات قبل أن يتمكن من مشاهدة فيلم رعب ثم يذهب مباشرة إلى السرير كي ينام . ذهنه في نهاية المطاف اعتاد على تلك الصور المرعبة و التي لم تعد تؤثر فيه كما كان في بادئ الأمر . ثم إنه بعد ذلك سيفكر في أن يرى شيئا مخيفا حقا على شاشة التلفزيون من أجل أن يكون له نفس التأثير المماثل كما فعل هذا الفيلم الأول.

المواد الإباحية تعمل بطريقة مشابهة ، فالصور الحية التي يراها مشاهد المواد الإباحية و الأصوات التي يسمعها تحصل على استجابة ممتعة سريعة من المخ الزاحف لديه . من يرى الصور الإباحية و اعتاد عافانا الله و إياكم على إطلاق بصره هنا و هناك لديه هذه الخبرات . حتى عندما يكونون صغارا جدا في سن المراهقة و لم يتربوا على مراقبة الله و الخوف منه و عدم السماح لأنفسهم بالوقوع في تلك التجارب المشينة و هم في ذلك الحين يعرفون القليل جدا عما يحدث بداخلهم كل ما يمكنهم قوله هو أنهم يشعرون بالارتياح و لكنه ارتياح كاذب و زائف و مدمر في واقع الأمر ، و يبدأون بعدها في البحث عن المزيد منها.

مع مرور الوقت، أدمغتنا تكون قد تعودت على الصور التي يرونها ، و يجدون أنفسهم مضطرين لتحفيز أقوى في السعي من أجل الحصول على استجابة ممتعة مماثلة من الدماغ الزاحف لديهم

جميع المسوقين، بما في ذلك المواد الإباحية، على بيئة من الأعمال الداخلية لأدمغتنا بشكل جيد جدا . و هم في معركة مستمرة لجذب اهتمامنا، و يبذلون قصارى جهدهم لإنشاء رسالة بحيث تكون لها الكثير من التأثير على الدماغ الزاحف لدينا بأكبر صورة ممكنة.

واحدة من الحيل التي يستخدمونها هو مزيج من الجنس و القوة ، والصورة الذاتية، والمواد الغذائية لخلق رسالة قوية بقدر الإمكان .بالإضافة إلى ذلك، فإنها تحاول باستمرار لدفع حدود المعيار المقبول اجتماعيا، و لكن تكون سيئة بما يكفي للحصول على أقوى رد ممكن من الدماغ الزاحف لدينا.

هذه الأشياء قوية جدا ، إذا تفكرت في ذلك، فكل سلوكيات الإدمان لأشياء مثل القمار، و الإفراط في تناول الطعام، و التسوق القهري و الجنس و الإباحية كل هذه الأنواع من الإدمان تكون بدافع واحد أو مجموعة مركبة من الرغبة في ممارسة الجنس أو القوة أو الصورة الذاتية للنفس أو الطعام.

نحن حرفيا في منافسة مع مختلف أشكال وسائل الإعلام من أجل السيطرة على عقولنا ، و بالتالي، يصبح حاسما جدا بالنسبة لنا ان نصبح أولا على علم بما يجري من حولنا، وثانيا معرفة "التحكم بعقولنا" لوقفها إذا ما تعرضت لمحفز خارجي.

نحن بصدد الحديث عن الكثير من الأدوات المختلفة التي يمكن استخدامها للحفاظ على أنفسنا طاهرة ، ولكن الآن أريد أن أشير إلى معلومة سريعة لكنها قوية.

تذكر كيف أنني ذكرت في الدرس السابق أن الدماغ الزاحف يتحكم في كل من وظائف الجسم اللاإرادية ، مثل ضغط الدم و نبضات القلب، و التنفس كذلك، تبين لنا أن هناك وظيفة واحدة من هذه الوظائف ليست لا إرادية بالكامل .

نعم ، فإننا لدينا القدرة على السيطرة على أنفاسنا . عن طريق أخذ أنفاس عميقة بطيئة، عندها نكون قادرين على نقل رسالة إلى الدماغ الزاحف لنا أن كل شيء على ما يرام ، الأمر الذي يؤدي الى عودة التحكم إلى الدماغ الرئيسي لدينا " دماغ التفكير " مرة أخرى.

في المرة القادمة التي تتعرض فيها لأي حدث خارجي مثير ، حاول أن تأخذ 10 أنفاس بطيئة وعميقة ، عد إلى ١٠ عند استنشاق الهواء ، احبس أنفاسك لمدة ١٠ ثانية، و كذلك قم بالعد إلى 10 عند خروج النفس .ستلاحظ شعورا كبيرا من السلام و عودة الهدوء إلى نفسك !

في الدرس التالي، سنذهب لنلقي نظرة سريعة على الدماغ العاطفي لدينا.