

## الدرس الخامس : كن حذرا و راقب مشاعرك حتى لا تقع فى الإباحية !

الآن بعد أن ناقشنا الدماغ الزاحف، فقد حان الوقت في درسنا الخامس لنصبح أكثر فهما للدماغ العاطفي.

كما نتذكر، ليس للدماغ الزاحف القدرة على التعلم ، و بالتالي ، فإنه سوف يستمر في القيام بنفس الشيء مرارا وتكرارا ، مهما كانت خبرته السابقة بهذا الشيء.

أما فيما يتعلق بالدماغ العاطفي فإن هذا الدماغ لديه القدرة على التعلم، وتحقيق التوازن.

الدماغ الزاحف يستخدم إشارات من اللذة و الألم للسيطرة على سلوكنا.

من المهم جدا أن نفهم أن العواطف التي نشعر بها و ليست الأفكار التي نعتقد بها هي التي تملك السيطرة على معظم سلوكنا.

إن قوة الدماغ العاطفي هي المألوفة جدا بالنسبة للمدمنين . إنه دماغنا العاطفي الذي يجعلنا نفعل الأشياء التي لا نريد أن نفعلها و التي سوف نندم على فعلها فيما بعد.

على سبيل المثال، لفترة طويلة جدا يظل مدمن الإباحية يكافح و يناضل لتجنب المواقع الإباحية . لكن بعد أسبوع أو اثنين من البقاء بعيدا عنها ، يجد نفسه و قد استسلم و عاد مرة أخرى للمشاهدة .

هذا يحدث لسببين.

**السبب الأول :** استجابة مبرمجة مسبقا من العقل الزاحف تسبب له البحث عن الإباحية.

**السبب الثاني :** علاقة عاطفية بين الموقع و المتعة " المدمرة " الشديدة التي قد تأسست في الماضي و المرتبطة به في دماغ المدمن .

السبب الثاني هو الذي يجعل كل هذا الفارق ، فالدماغ الزاحف لا يتعلم و سوف يحافظ دائما على رغبته في الجنس.

راجع مقال [كيف يعمل الدماغ البشري ؟](#)

الدماغ العاطفي، هو ما يتسبب للمدمن في أن يدخل إلى موقع إباحي على شبكة الانترنت ، مصحوبا بمتعة شديدة عند المشاهدة.

هذا هو السبب في أن المدمن على الرغم من أنه يقول لنفسه لا أريد أن أذهب إلى هذا الموقع ، لكن من المفاجئ أنه يشعر بأن تلك الفكرة ليست فكرة سيئة و تذهب به إلى ما يغضب الله و يدمر نفسه و أسرته و مجتمعه .

يقول أليكس و هو معالج لمدمني الإباحية حالياً و كان مدمناً من قبل : قبل أن أعرف ذلك، كنت أقوم بقضاء ساعات في مشاهدة المواد الإباحية حتى وصولي الى مستوى من التحفيز الكبير بما يكفي لتلبية حاجة العقل الزاحف لدي و بعد الانتهاء من تصريف الشهوة عندها فقط سيقوم الدماغ الزاحف و العاطفي بإعادة السيطرة الكاملة على جسدي من خلال العقل الواعي أو الرئيسي ، مما يسمح لي أن أحل ما حدث للتو ، ونتيجة لذلك، فإنني أشعر بالذنب و الأسف، مع العلم أنني فعلت شيئاً لم أكن أريد القيام به.

من المهم أن نفهم أن لدينا دماغاً زاحفاً و عاطفياً لديهما القدرة على تجاوز الدماغ الواعي و تركه فقط بصفة مراقب .

هذا هو السبب في أننا يجب أن نكون حذرين للغاية عند اتخاذ أي قرارات في وقت نشعر فيه بأية مشاعر مكثفة، على حد سواء كانت إيجابية أو سلبية، لأنها يمكن أن تؤثر بشكل كبير جداً على أحكامنا.

و لقد تذكرت حديثاً عظيماً يحذرنا من شعور مثل الغضب فعندما جاء أعرابي لرسول الله صلى الله عليه وسلم و قال له أوصني قال له النبي الأعظم كلمة واحدة يطلقها علماء الغرب اليوم ناصحين بها الناس بعدما اكتشفوا ما تحمله من أسرار و فوائد ودلالات، إنها ( لا تغضب ) حينما طلب الأعرابي من النبي صلى الله عليه وسلم أن يوصيه بوصية ، و كررها النبي مراراً للأعرابي حتى خُيل له أن الإسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة ( لا تغضب ) ففي الحديث الذي أخرجه البخاري في صحيحه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصني ، قال : ( لا تغضب ) . فردّد مراراً ، قال : ( لا تغضب ) . فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر . و قد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبداً لنفسه ولا لأمر من أمور الدنيا، إلا أن تُنتهك حرمة من حرّمات الله تعالى فقط .

فقد حذر عدد من الأطباء البريطانيين من تفشي ظاهرة انعدام السيطرة على المزاج مؤكدين أنها تعد مشكلة كبيرة على الرغم من أن أحداً لا يعتبر أنها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء إن عدم التمكن من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية بنوعها الجسدية والعقلية.

و كذلك كن حذراً تجاه مشاعر الحزن و الفرح تأمل تلك الآية قال تعالى (( مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ )) ٢٢- ٢٣ الحديد و هي آية ذات دلالة هامة في توجيه المسلم إلى التسليم والخضوع لما قدره الله وقضاه في الأمور الخارجة عن نطاق سيطرة الإنسان و الحزن معلوم ومفهوم--وهو يحصل طبيعياً عند المرء إذا ما فاتته أمر يحبهُ الفرح طبيعي ومعلوم --وهو يحصل طبيعياً عند المرء إذا ما آتاه الله أمراً يحبه

فعلى أي حزن ينتصب النهي في الآية؟؟

وعلى أي فرح أيضاً؟؟

نقل الطبري عن ابن عباس (( { لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ } قال: ليس أحد إلا يحزن ويفرح، ولكن من أصابته مصيبة فجعلها صبراً، ومن أصابه خير فجعله شكراً. ))  
و نقل أيضا عن المبرد ((: ليس المراد من قوله: { لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ } نفي الأسى والفرح على الإطلاق بل معناه لا تحزنوا حزناً يخرجكم إلى أن تهلكوا أنفسكم ولا تعتدوا بثواب على فوات ما سلب منكم، ولا تفرحوا فرحاً شديداً يطغيكم حتى تأثروا فيه وتبطلوا ))  
فانظروا عافاكم الله لم يترك لنا الإسلام من شيء فيه خير إلا أرشدنا إليه و لا شيء في شر إلا حذرنا منه .

و للأسف فإن معظم الناس ليس لديهم هذه العادة في رصد و مراقبة مشاعرهم. هذا هو السبب الذي يجعلني أن أطلبكم بأن نولي اهتماماً أكبر إلى ما نشعر به بقية اليوم. بعض المشاعر الأساسية التي تدفعك للمشاهدة هي الغضب و القلق و الإثارة و السعادة و الحب و الحزن ، فراقب مشاعرك و كن حذراً و تعلم كيف تتعامل مع تلك المشاعر و كن متزناً معتدلاً .

في الفصل التالي بإذن الله ، سنذهب لنلقي نظرة على بعض الأشياء البسيطة التي يمكننا القيام بها لمساعدتنا على تعزيز الدماغ الواعي الرئيسي ، و تساعدنا على العيش في حياة أكثر وعياً.