

الدرس السابع : كيف أصنع خطة شخصية للتعافي من إدمان الإباحية ؟

يمكنك أن تتفق آلاف الدولارات على أعلى دورات التعافي من إدمان الإباحية ، لكنه لن يفعل لك شيء إلا إذا اتخذت الإجراءات اللازمة للخلاص من هذا الجحيم.

يقول أليكس : أدناه هي خطتي القديمة للتعافي من إدمان الإباحية و التي كتبتها قبل نحو 3 سنوات .و قد حصلت على هذه الفكرة من أحد الكتب . و أنا سأنقلها لكم بتصريف يسير.

خطة التعافي من الإباحية

العمود الأول : المشاكل

=1مشاهدة المواد الإباحية.

=2الاستئناء " العادة السرية"

العمود الثاني : العلامات التحذيرية و التي تنذر بأن قدرتي للسيطرة على نفسي في خطر.

=1الذهاب إلى جهاز الكمبيوتر عندما لا يكون هناك أحد حولي.

=2الانخراط في أي نوع من النشاطات على شبكة الإنترنت و التي ليست لها صلة بعملي.

=3البحث في القنوات التلفزيونية على أمل أن أجد شيئاً مثيراً .

=4عدم حسم المشاكل و الخلافات مع أشخاص آخرين.

=5الكذب على نفسي أو الآخرين محتفظاً بأسراري.

=6العزلة.

=7 العمل أكثر من خمسة وأربعين ساعة في الأسبوع.

=8 عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو من ممارسة الرياضة.

=6 التهرب من أصدقائي الصالحين

=7 التهرب من العلاج.

=8 الشعور بالغضب، و الذنب و الضياع و التشتت.

=9 التخيالات الجنسية المكثفة.

=10 النظر إلى النساء بتعمد.

=11 التفكير في علاقات محرمة سابة قديمة.

العمود ٣ - المكافآت الإيجابية للحفاظ على الرزانة والامتناع عن نشاطى السىء

=1 العودة إلى الله ، إلى الصلاة و الذكر و قراءة القرآن، أي إلى الحياة الحقيقية.

=2 قضاء أكثر الأوقات مع أفراد أسرتي وأصدقائي الصالحين بمعنى أشمل " علاقات أفضل"

=3 العودة إلى ممارسة الهوايات المباحة و الأنشطة الإبداعية التي تجلب المتعة الحقيقية.

=4 إعادة اكتشاف الرومانسية مع زوجتي أم أولادي و حبيبتي .و إن كنت غير متزوج سعيت بكل جهدي و رسمت خطة لكي أتزوج فأنا على يقين أنني إن اتقيت الله سيعينني الله و لو بأقل القليل ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه و سلم في الحديث الحسن الذي رواه الترمذي والبيهقي و أحمد وغيرهم و لفظه كما عند الترمذي " :ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والناكح الذي يريد العفاف . "قال أبو عيسى :هذا حديث حسن، كذا قال الشيخ الألباني رحمه الله.

قال المناوي في فيض القدير :هذه الثلاثة من الأمور الشاقة التي تكدح الإنسان... لولا أنه يعان عليها لما قام بها .قال الطيبي :وأصعبها العفاف، لأنه قمع الشهوة الجبلية المركوزة في النفس وهي مقتضى البهيمية النازلة فإذا استعف وتداركه عون إلهي ترقى في أعلى عليين .انتهى منه بتصرف قليل.

والنكاح من الأمور الجالبة للرزق. قال الطبري :واعلم أنه سبب لنفي الفقر .

=5أخذ بعض الدروس المتاحة لإكمال دراستي أو ترقية شهادتي و درجة تعليمي أو اكتساب مهارات جديدة.

=6الشعور بطهارة النفس و راحتها.

=7وجود المزيد من الوقت للاسترخاء والمرح.

=8الذهاب إلى الحدائق أو في رحلات للتنزه.

=9ترك الكذب و هجر القلق و الهم و الحزن و الضيق.

=10الحفاظ على الوعود و عدم الاضطرار إلى الاعتذار عن التأخر.

=11التركيز بشكل أكبر على الاستقرار و التخطيط للاستثمار بدلا من ضياع الأموال و الأوقات فيما يضر و يهلك.

=12تحسين الصحة .

*راجع مقال 55سببا يجعلني أترك الإباحية هام جدا.

أوصيك أخي الحبيب بأن تقوم بإنشاء خطة للتعافي مماثلة لنفسك فهذا مجرد نموذج .كما ترون، و تتكون من ٣ أجزاء.رأيت لافتة ذات مرة في طريق مكتوب عليها " اذا لم يكن لديك هدف، فاجعل هدفك أن يكون لك هدف "

اجعل هدفك الآن أن تتخلص من إدمان الإباحية بعون الله اجعله على قمة أولوياتك و في مقدمة اهتماماتك لأن كل شيء سيصلح في حياتك إن تعافيت منه بإذن الله ركز جدا على هذا الهدف و اعطه من وقتك و تفكيرك و تخطيطك و من قبل كل هذا استعن بالله جل و علا .

أولا : المشكلات التي تعاني منها كما ذكرنا بالأعلى :

عليك أن تحدد لنفسك ما السلوكيات التي تحاول وقفها . هذا سوف يوفر لك معرفة نقطة الانطلاق التي يمكنك من خلالها الحكم على التقدم الذي ستحرزه.

ثانيا : العلامات التحذيرية التي تنذر بخروج نفسك عن السيطرة

ببساطة انظر إلى الوراء في ماضيك بدافع الخبرات و حاول التعرف على السلوكيات التي يمكن أن تكون بمثابة علامات التحذير التي تقضي بك في النهاية إلى عدم السيطرة على نفسك و الوقوع فيما يغضب الله .

ثالثا : المكافآت الإيجابية للحفاظ على الرزانة والامتناع عن الدخول في دورة إدمان جديدة

هذا هو الجزء الأكثر أهمية ، لماذا تريد وقف إدمانك للإباحية فمعرفة الأسباب أولى من معرفة كيفية حلها لأنك إن عرفت الأسباب فسيسهل حلها بإذن الله فاجتهد في ذلك .

أنصحك بأن تقضي الأيام القادمة في تشكيل و صناعة خطة تعافي شخصية خاصة بك و لا تقلق بشأن ألا تكون مثالية، مجرد البداية شيء رائع و خطوة نحو الأمام خطوة نحو كسب رضا الله و العودة إلى الحياة الحقيقية إلى أولادك و أسرتك و زوجتك .

و تذكر قوله تعالى: {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا} [العنكبوت: ٦٩].