

## الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية



**كتب شون رسيل في كتابة ؛ كيف تَقْلَعُ عن الإباحية؟ يقول :**

لقد حان الوقت أخيرًا للإفلاع عن الإباحية هذه المرة وإلى الأبد؛ لكي تمضي في حياتك قدمًا، لكي تملك نفسك وقرارك، لكي تستعيد دماغك، بل وربما تُولد من جديد.

بعض الرجال لم يعيشوا حياتهم في فترة المراهقة بعيدًا عن الإباحية، ولذا فإنهم لم يعيشوا حياتهم الحقيقية بالفعل.

هذه هي الخطوات العشر التي يقدمها لكم شون رسيل موضحًا فيها برنامج التعافي من إدمان الإباحية:

### الخطوة الأولى: قرر من الذي تريد أن تكون:

هذه هي الخطوة الأولى والأهم، والتي غالبًا ما تُهمل.  
من الواضح أنك تهتم الآن بحياتك بشكل واضح، لذا فأنت تقرأ هذا  
الآن، لذلك عليك أن تقرر من الذي تريد أن تكون في حياتك.

إن وضع رؤية واضحة عمن تريد أن تكون هي مفتاح النجاح، وهي  
سبيل تحقيق أي هدف؛ فإنها تصلح لرجال الأعمال، وتصلح لمن يريد انقاص  
الوزن، وتصلح بالتأكيد للنجاة من الإباحية.

**التمرين الثاني:** اجلس واكتب على قطعة من الورق النسخة المثالية من  
نفسك والتي تريد أن تكون على شاكلتها.

هذه الممارسة أنصح بها كل عملائي، حتى من غير مدمني الإباحية الذين  
يريدون فقط أن يكونوا ناجحين وتحسن حياتهم.

٩٩٪ من الناس لا يفعلون ذلك في حياتهم، ثم يتساءلون: لماذا ١٪ من  
الناس يستطيعون السيطرة على كثير من الأشياء للنجاح في حياتهم؟  
لأن هؤلاء الرجال يفعلون هذا الأمر، فإنهم يعرفون الأسرار.  
اكتب النسخة المثالية التي تتمناها لنفسك، وحافظ على أن تكون معك،  
وحافظ على أن تكون واضحة التفاصيل.

من أنت؟ وماذا تفعل؟ كيف تبدو؟ وما شعورك؟  
اكتب كل شيء، واحتفظ به ثم اقرأها في كثير من الأحيان.  
أنا أقرأ ورقتي كل أسبوع، إنها تُكسبك القليل من الوضوح على طول  
الوقت.

### الخطوة الثانية: حدد هدفك؛

إذا كنت قد وصفت ذاك الشخص الذي تريد أن تكون مثله في حياتك،  
فهذا هو مفتاح الحل، ولكنك من الممكن أن تنسى ذلك بسهولة.

**التمرين الثالث:** ما عليك القيام به الآن هو تحديد هدفك، وكتابة ذلك،  
والتوقيع عليه

ووضعه على حائط غرفتك، أو في مكان ما من الممكن أن تراه كل يوم،  
سوف تحتاج إلى جعل أهدافك حقيقية، وتحاسب نفسك لتحقيق ذلك.

أهدافك حول ترك الإباحية من الصعب إظهارها على الحائط؛ فهذا فيه  
هتك لسترك، ولكنها أهداف مثل:

«أنا أريد أن أكون شخصًا صالحًا وجيدًا».

«أنا أريد أن أسيطر على حياتي؛ لأعيش في أحسن المستويات على جميع

الأصعدة».

إذا كنت ستجعلها في مكان غير ظاهر لكن بشرط أن يكون مكاناً تراها فيه كل يوم.

يمكنك كتابة أهدافٍ محددة مثل: في ١ يناير ٢٠١٦ سأكون حرّاً تماماً من الإباحية.

ودائماً استخدم الزمن الحاضر، ثم وقع عليها واجعلها في متناولك، تراها دائماً؛ فهذا من شأنه أن ينشط منطقة الدماغ المسؤولة عن الاستيقاظ والتنبه.

### الخطوة الثالثة: اسأل نفسك: لماذا؟

أهم خطوة في إنهاء إدمانك للإباحية وممارسة العادة السرية هو البحث عن إجابة للسؤال الذي بدايته: لماذا؟

### لماذا تريد أن تفعل هذا؟

معظم الناس لم يتوقفوا أبداً عن التفكير في هذا الأمر، وبالتالي فإنهم ينتهون دوماً بإدمان الإباحية.

### هل فكرت حقاً في ذلك؟

مثل أي شيء في الحياة، فأنت في حاجة إلى معرفة السبب.

ولكي تكون أكثر قوة، وعلى الأرجح سوف تنجح يجب عليك الإجابة على السؤال التالي:

### لماذا تريد إنهاء الإباحية؟

- هل لأنك تخشى أن تفقد زوجتك وأولادك؟
  - هل تريد أن تكون في أفضل صورة تتمناها لنفسك؟
  - هل تريد أن تتزوج فعلا وتستمتع بالحياة؟
- ابحث عن الأسباب الخاصة بك، وسوف تنجح.  
اجعلها عميقة وعاطفية قدر الإمكان؛ حتى تعثر على السبب الذي  
يجعلك تبكي، حينما تجيب عن سؤال: لماذا تريد ترك الإباحية؟

### الخطوة الرابعة: قبول الفضل كجزء من رحلة التعافي؛

- طوال هذه الرحلة أنت ذاهب لتجربة لم يسبق لها مثيل.  
إنك تناضل، أنت في مهمة قتالية، وفي أثناء سيرك سيخرج رجل جديد  
من بين تلك النيران،  
ولكن على طول الطريق، ستلقى بعض الضربات، فتجارب الانتكاسات  
قد تصيبك بالإحباط.  
فتجهز لها من الآن.  
أنا لم أعرف أي شخص مدمن للإباحية لديه العزيمة والقدرة على أن  
يتوقف ثم ينظر إلى الوراء أبداً.  
الجميع تعرض لانتكاسات.

إنها جزء طبيعي من التعافي، وقد اعتدت على استخدام الانتكاسات للتغلب على نفسي بعدها.

فالشعور بالذنب لا طائل منه، والإحساس بالذنب الذي يصيبك بعد الاستمناء سيضيف شعورًا سلبيًا آخر إلى مشاعرك السابقة، ولهذا فلاستسلام لهذا الشعور غير مجدٍ.

لا تقلق من الانتكاسات، وتفهم أنها جزء خاص من رحلة التعافي. عليك أن تفخر بنفسك بأنك لا تقع في الإباحية غالب أيام الشهر. ومع الوقت لن تقع في ذلك تقريبًا، ثم لن تفعل ذلك على الإطلاق. وهناك نقطة مهمة؛ ففي كل مرة تتعرض فيها للانتكاس؛ فعليك أن تدبر العداد ليبدأ العد من جديد.

فإنك لن تبدأ مرة أخرى من نقطة الصفر! لم أكن أبدًا أرجع مرة أخرى إلى البداية؛ حتى لا أشعر أنني أضيع وقتي.

كل انتكاسة هي مثل *CHECKPOINT* في لعبة فيديو، من الممكن أن تفشل، لكنك لا تعود أبدًا إلى نقطة البداية من جديد. ابدأ رحلة جديدة، وتأكد من أن الإحساس بالذنب أو الإحباط لن يساعدك في شيء.

### الخطوة الخامسة: التخلص من كل الإباحية؛

الخطوة الخامسة واضحة ولكنها ضرورية، وهي التخلص من جميع المواد الإباحية.

لا يمكنك الإبقاء على الإباحية انتظاراً للحظة الضعف، فتلك خطة الفشل.

كما لا يمكن أن تبقي على الإباحية بالكمبيوتر الخاص بك فتكون سهلة المشاهدة؛ لأنك سوف تشاهدها بكل تأكيد.

تخلص من كل شيء.

احذف الملفات، وارم الدي في دي بعيداً، احرق السفن حتى لا تجد سبيلاً للعودة.

### الخطوة السادسة: تثبيت برامج للحجب

وجودك على الكمبيوتر المحمول وحدك هو أكبر عدو لك، ولكن إذا كنت مثلي عملك تقوم به من على جهاز كمبيوتر، أو إذا كنت من مدمني الفيس بوك، أو إذا كنت لا يمكن أن تصمد أمام الحاجة لمشاهدة الإباحية أثناء جلوسك على الكمبيوتر؛ فاجعل الوصول إلى الإباحية فائق الصعوبة.

وضع برنامجاً لحجب الإباحية عند شعورك بدافع نحو الإباحية، سوف يجعل من الوقت الذي لا تشعر فيه بدوافع تجاهها محبطاً بجنون للشهوة نحو

الإباحية، وعندما تأتيك الشهوة اجعل من الصعب جدًا مشاهدة الإباحية،  
وحينما تأتيك الرغبة ستدرك أن الوصول إليها لا يستحق كل هذا العناء.

### أفضل برامج حجب الإباحية:

X3 Watch برنامج مدهش يمكن تثبيته بسهولة على جميع الأجهزة  
الخاصة بك، حيث يحجب جميع المواقع المشبوهة، ويمكنه إرسال تقرير  
لشخص ما (شريك المساءلة) تسجل اسمه إذا انتهكت ذلك الحاجز والمانع.  
هذا محفز جدًا لك؛ كي لا تشاهد الإباحية.

إذا لم يكن لديك صديق يود العمل معك، فاستخدم برنامج  
covenant eyes.

### الخطوة السابعة: كسر العادات ثم استبدالها:

هذه الخطوة هي أهم الخطوات، وهي بمثابة العمود الفقري لهذا  
البرنامج، يمكنكم قراءته عبر هذا الرابط، فقد أفردت لها مقالًا منفردًا نظرًا  
لطولها كسر العادات ثم استبدالها.

### الخطوة الثامنة: الحصول على المساءلة:

المساءلة هي المفتاح لحل تلك المشكلة.  
أقترح عليك أن تبحث عن شخص يريد أيضًا الإقلاع عن مشاهدة  
الإباحية، ثم تحاسبا بعضكما البعض.



فإذا وجدته فثبت برنامج X3 Watch.

فهو يتيح لك الدخول إلى المواقع الإباحية، لكنه يوفر لك حماية بشكل آخر حيث يتيح لك تسجيل بريد صديقك الإلكتروني، ويبلغه بأي مرة تدخل فيها إلى تلك المواقع.

الإحساس بالذنب والحرج سيكون قويا جدا جدا إذا استيقظ شريكك على ٢٥ تنبيهًا في الليلة السابقة مثلاً نتيجة دخولك للمواقع الإباحية.

إذا كنت لا ترغب في مشاركة ما تفعله مع أي شخص، أو ليس لديك أي صديق، قم بالبحث عبر الإنترنت عن مجموعات أو صفحات لأناس يطاردون الأمل مثلك للتخلص من الإباحية.

مثل صفحتنا على الفيس بوك صفحة علاج إدمان الإباحية.

وكذلك على تويتر علاج إدمان الإباحية.

ولكن احذر من المكوث لوقت طويل أمام الإنترنت.

### الخطوة التاسعة: تصور النجاح يوميًا؛

التصور تقنية قوية جدًا، وهذا هو السبب في أنها واحدة من أكثر

الممارسات التي يوصي بها عمالقة النجاح.

في حالتنا هنا، أريد منك أن تتصور أنك رجل حر من فتنة الإباحية كل

يوم.

أريدك أن تتصور نفسك وكأنك تتجول في الشوارع، وكلك حيوية وثقة، غاضبا بصرك عن الفتيات، ناظرًا إلى هؤلاء الذين يجلسون أمام حواسيبهم بالبيت يراقبون الإباحية، ويضيعون أعمارهم، يفتقرون إلى السعادة والراحة وهناء العيش.

عليك أن تفعل هذا مرة في الصباح ومرة في المساء.  
ويمكنك أن تفعل هذا أيضًا حينما تشعر باشتداد الشهوة.

### الخطوة العاشرة: كسر أنماط الفكر الإدماني:

هذا هو الجزء الأكثر إثارة وثورية في هذا البرنامج، ولكنه قد يكون غائبًا قليلًا عن البعض منا.

هو ليس ضروريًا لتحقيق الانتعاش! ولكنه يعمل على تسهيل العمل خلال رحلة التعافي.

منذ سنوات عانيت من متلازمة التعب والإرهاق زيادة على قلقي.

نعم، فقد كنت متعبًا جدًا بسبب الإباحية.

واحدة من الأسباب التي تجعل الناس يعانون من متلازمة الإعياء المزمن هي فرط نشاط اللوزة «amygdala»، وكذلك فرط نشاط الجهاز العصبي.

واللوزة وهي منطقة بالدماغ تشارك في إدراك وتقييم العواطف والمدارك الحسية والاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق، وهي تراقب

باستمرار ورود أي إشارات خطر من حواس الإنسان، فتعتبر كنظام إنذار واستشعار للمتعة.

فأنت لا تملك طاقة، فهي تنفذ باستمرار من جسمك بسبب دائرة القلق والإجهاد المزمن.

دائرة القلق تبدأ في جسمك باللوزة، والإحساس بالتعب والإجهاد يأتي بسبب القلق، والقلق بدوره يجعلك تشعر بالإجهاد والتعب مستكملاً الحلقة. الطريقة الوحيدة لوقف هذه الحلقة الدائرة باستمرار هي البرمجة اللغوية العصبية *(NLP) neuro linguistic programming*.

وهي ما يعرف بتقنية كسر النمط.

وهذه التقنية تعمل جيداً للتغلب على أعراض الانسحاب والرغبة الشديدة للإباحية.

وأنا لم أكن أستخدمها خلال رحلة التعافي من الإباحية، ولكن وضعتها الآن ربما تساعد الناس.

ما تفعله هذه التقنية هي كسر الاتصال بين عقلك وما تفكر فيه، ولها تأثير قوي في ذلك، فأنت حرفياً لن تستطيع أن تتصل بتفكيرك أو عواطفك، ولذلك فهي تقلل من التوتر.

### كيف تقوم بها؟

تجلس على كرسي، تغمض عينيك، وتضع رأسك لأسفل وذقنك على صدرك، وفكر عميقاً في همومك وفيما يقلقك، ارتبط بتلك العواطف واشعر بالتوتر. ثم اخرج من هذا! وانظر إلى شيء مرتفع على الجدار أمامك. ركز عليه وقل: توقف، توقف، توقف، ثم خذ نفساً عميقاً طويلاً، وابتسم ابتسامة كبيرة، ثم هنيئ نفسك وقل لها: «نعم، أنا فعلتها». يمكنك أن ترى كيف أن هذه الحركة القوية يمكنها قطع ما تفكر فيه؟ حسناً، عد مرة أخرى وافعل كالسابق:

تجلس على كرسي، تغمض عينيك وتضع رأسك لأسفل وذقنك على صدرك، ثم فكر عميقاً في همومك وفيما يقلقك، ارتبط بتلك العواطف، واشعر بالتوتر.

ثم اخرج من هذا! وانظر إلى شيء مرتفع على الجدار أمامك. ركز عليه وقل: توقف، توقف، توقف، ثم خذ نفساً عميقاً طويلاً، وابتسم ابتسامة كبيرة، ثم هنيئ نفسك وقل لها: «نعم، أنا فعلتها». يمكنك القيام بذلك ١٠ مرات؛ حتى لا يمكنك الشعور بتلك العاطفة مرة أخرى.

في نهاية المطاف ستهدأ، وسيجعلك هذا تشعر بأنك على نحو جيد، هذه التقنية مجربة وفائدتها ثابتة، لذلك أرجو أن أكون قد أوضحته بشكل جيد، أتمنى أن تكون قد ثبتت لديك.

وتطبيق ذلك على الإباحية عندما تجد نفسك تريد أن تشاهد الإباحية، فأطرق رأسك وألصق ذقنك بصدرك وافعل ما تعلمته سابقاً.

كررها حتى ينقطع شغفك إلى الإباحية.

ومثلاً إذا كان هناك مشهد معين يلعب في رأسك، فأخفض رأسك إلى أسفل واتصل بالمشهد وشاهده حياً في دماغك، ثم اخرج من التفكير وأكمل ما تعلمته.

افعل هذا حتى إذا أسقطت رأسك لأسفل لا تستطيع الاتصال بهذا المشهد.

افعل ذلك مع كافة المشاهد التي تدور في دماغك، إنها حقاً تقطع الاتصال بتلك المشاهد.

تذكر، هذا ليس إلزامياً.

وكذلك إذا كنت تواجه مشكلة تسبب لك أرقاً وتوتراً فافعل معها نفس التقنية؛ إنها مبنية على خداع العقل.

وأنا أقول: وهناك تمرين قوي يعلمك كيف تقف قوياً تجاه الإغراءات الجنسية، اقترحه زياد رمضان مؤسس موقع طهر بصرك *purifyyourgaze* لمساعدة المسلمين من مدمني الإباحية.

### الخلاصة:

هذه هي الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية، فهي جميلة وبسيطة في واقع الأمر.

تذكر أن كل يوم يجب عليك أن تكتب أهدافك وتحددها كي تحققها، إنها انتصارات صغيرة على مر الزمن؛ سيكون في مقابلها تغييرات كبيرة.

