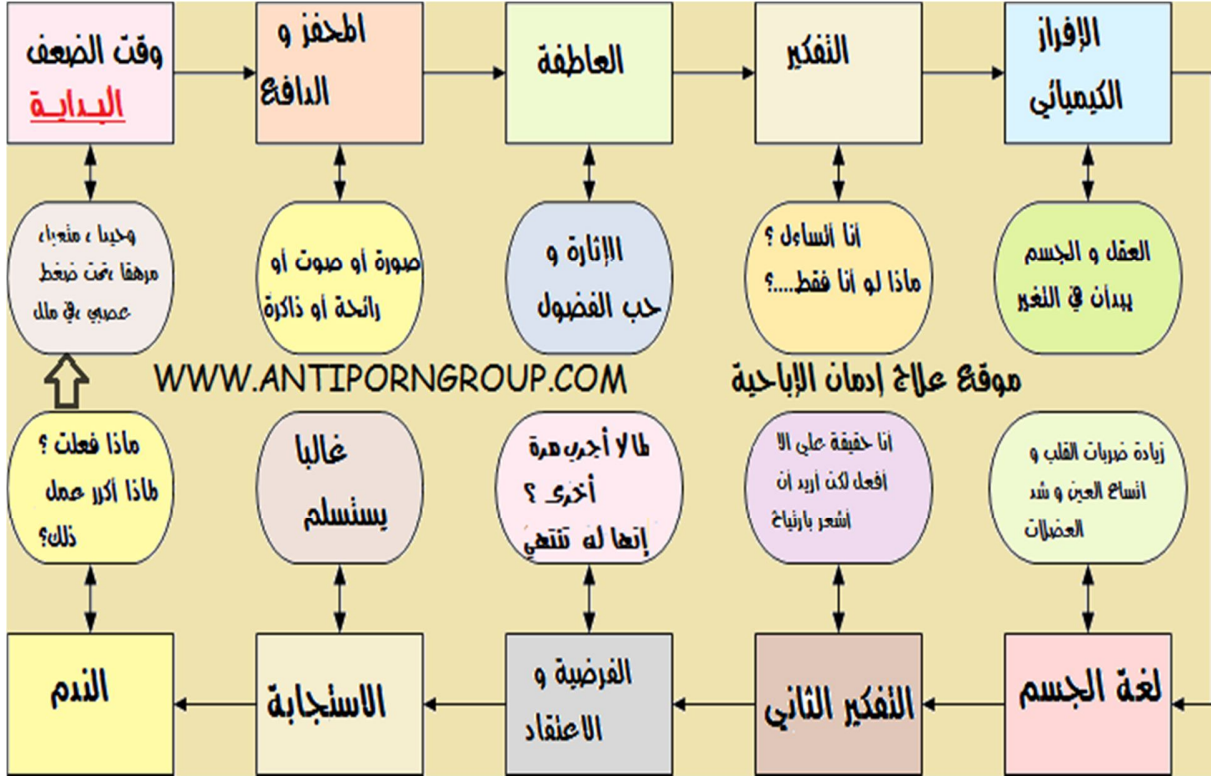


الدرس الثاني : دورة إدمان المواد الإباحية

هيا بنا أحبتي في بداية درسنا نشاهد هذا الشكل القادم و نتأمل فيه جيدا و نقرأه مرارا لنأخذ فكرة عامة قبل الدخول في موضوعنا هذا



بداية هناك ما يعرف بالتصرف الخارجي أي (الانخراط في النشاط الذي لا تريد الانخراط فيه و أنت واعيا (وعادة ما يبدأ مع مشغل أو دافع ، و الذي يتم ترجمته من قبل الدماغ في مستوى اللاوعي، و ينتج بسبب عاطفة قوية، مثل الإثارة و حب الفضول عندها فقط لا تقوم بالتفكير من خلال الدماغ الواعي الخاص بك!

تفكر في ذلك!

معظم الناس يؤمنون بأن تصرفاتنا تنبع من خلال تفكيرنا ، هذا ليس صحيحا تماما!

في الواقع إن الدافع وراء ما يقرب من ٩٠٪ من سلوكنا اليومي من قبل عقلنا الباطن "اللاوعي".

و الذي يجعل الأمور أكثر سوءا هو أنه و بمجرد بدء الجسم في استجابة كيميائية ، فإنه يتجاوز القدرة المعرفية لدينا.

وهذا يعني، أننا ما زلنا على علم بما يجري، ولكننا غير قادرين وقتها على تقديم تقييم عقلائي دقيق لسلوكنا و لنتائج المرتقبة.

مباشرة بعد إفراز المواد الكيميائية الداخلية لدينا يبدأ الجسم في التغيير (تحدثنا عنه في المقال السابق و سنتحدث عنه في المستقبل أيضا .)

هذا هو حقا خط الدفاع الأخير لدينا إنه التفكير الثاني و هو فرصتنا الأخيرة لنذكر ما يحدث و نقوم باتخاذ إجراءات طارئة لإنقاذ أنفسنا) سوف نتحدث كثيرا عن هذا أيضا.

إذا لم نكن قادرين على كسر دورة الإدمان ، فإن هناك فرصا لأن ينتهي هذا بالاستسلام، والانخراط في السلوك.

بعد "التصرف خارجيا" يعود الدماغ إلى الوضع السابق ، و تعود نفوسنا إلى الحالة العادية .حيث نكون ساعتها قادرين على النظر في الوضع منطقيا، و نذكر ما حدث.

رد الفعل المعتاد لهذا الإدراك هو أن يشعر الشخص بعواطف سلبية شديدة، مثل الشعور بالذنب و الندم وكرهية الذات ، رد الفعل هذا على عكس المتصور يقوي و يعزز الإدمان لأنه يمنعنا من اتخاذ إجراءات بناءة تسهم بشكل جدي في تعافينا.

لنتذكر ، نحن قد نقوم بفعل أشياء سيئة، ولكننا لسنا أهل سوء!

يقول حسن محمد نجار في مقاله جلد الذات : حاسب... بدل أن تجلد :

كثيراً ما تتداعى لنا الذكريات، فينفرط شريط الأيام عارضاً نجاحاتنا وزلاتنا، وبين هذه وتلك لا بد من دقائق محاسبية نقضيها مع أنفسنا، مكافئين أو مُعَاتِبِينَ، فالتعزيز له دور إيجابي في مواصلة النجاحات، والعُتب والمحاسبة إنما هو محاولة لنُبشِّح مواضع التقصير والخطأ لتصحيحها.

لكن قد تعبر بنا أمواج التقصير، فنتخطئ بها سواحل العتب؛ لنرتمي في أحضان "جلد الذات"، فلا نتوانى في تعذيبها وتحطيمها؛ لتغرق في بحر من فقدان الثقة.

كثيرة هي زلاتنا، فنحن أولاً وأخيراً بشرٌ، ولسنا معصومين من خطأ أو نسيان، لكن من الخطأ أن نتوقف عندها زمناً طويلاً لا تستحقه، وأن نُنشئ على أعتابها مزارات نُحيي بها ليالي من البكاء والنواح على ماضٍ لن يعود.

فمحاسبة الذات: هي مراجعة النفس، ومعرفة الأسباب وطرق علاجها، وهي ضرورية لكل إنسان صادق مع نفسه قبل غيره، وتُعتبر من العوامل الهامة التي تساعد على استقرار ورقى حياة الإنسان وتطورها، ومن ذلك حالة التوبة من الذنوب الكبيرة والصغيرة، فالتوَّابون يهدفون من خلال شعورهم بالذنب إلى تخليص النفس من آثامها، والعمل الجاد لتطهيرها، من خلال بناء الذات الجديدة والقادرة على العطاء، أو الانتقام من كلِّ مصادر الفشل والقمع.

بينما جلد الذات: هو الاستمرار في الإيذاء دون علاج، وإنزال العقاب بزيادة اللوم والتعذيب للجسد أو للروح، أو للمجتمع فقط، دون التأمل في أسباب الخطأ.

اصبر... عالج... بدل:

يجب التحلي بالصبر والهدوء في علاج أي مشكلة، أترى لو كان النبي - صلى الله عليه وسلم - استسلم في مهد الدعوة، ولم يصبر عليها، هل كانت ستصل دعوته إلينا؛ قال أندرو كارنجي: "الإنسان الذي يُمكنه إتقان الصبر، يُمكنه إتقان أي شيء آخر."

وهذا التغير حتى يحدث يتطلب القيام بالآتي: **أقدم لو أخطأت، اعتبر بماضيك، تطوّر، أوجد البدائل،** ولا تكن كالذبابة، فقد ورد أنه كان هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة، وظلّت تحاول وتحوم وتدور من اليمين إلى اليسار، ومن أعلى إلى أسفل، إلى أن نفدت كل طاقتها وماتت، وكان بالقرب منها باب مفتوح، ولكنها لم تحاول البحث عن طريق آخر للخروج، وإنما أصرّت على الخروج من النافذة، وأصرّت على طريقة واحدة، مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت، وكان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق، لو أنها فقط حاولت.

نكمل كلامنا عن دورة إدمان الإباحية كاسيلمان مؤسس برنامج كانديو لعلاج مدمني الإباحية وضع قائمة بتلك المحفزات و الدوافع التي تدفع بالشخص للدخول في دورة الإدمان و هي الملل، ضغط العمل الشديد ، الوحدة ، و القلق ، الخوف، الغضب ، التعب و الإرهاق

و أحيانا تختصر في أربع أسباب رئيسية :الجوع و الغضب و الوحدة و التعب.

خلال أوقات الضعف تلك ، يفقد الدماغ الواعي لدينا القدرة على رؤية الأشياء بوضوح .فالأكثر احتمالا حينها هو تولي الدماغ اللاواعي لدينا تلك المهمة. رغم أننا نعرف بالفعل حينها إلى أين نحن ذاهبون!

يمكنك تجنب الأوقات الضعيفة من خلال البدء في اتخاذ رعاية جيدة لنفسك .أشياء بسيطة مثل الحصول على الكثير من النوم، وتناول الطعام بشكل صحيح، وشرب ما يكفي من المياه، و تكتب يومياتك لتفريغ تلك الفوضى من دماغك . في الفصول القادمة سنتكلم عن الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام به لإحلال السلام والهدوء في حياتك.

هذه هي دورة إدمان الإباحية بكل اختصار.

أليس هذا الذي يحدث لك في كل مرة تقوم فيها بالغرق في هذا المستنقع المحرم؟؟

الإجابة : نعم

هذه الدورة متعلقة بإدماذك. إذا ما الحل. الخطوة الأولى في الحل هي معرفتك و تسليمك بان هناك مشكلة و أنك مدمن للإباحية.

ثم الخطوة الثانية عليك أن تقبل بأن تبدأ في العلاج.

ثم قبل البداية عليك أولاً أن تستعين بالله. ألسنت تقرأ الفاتحة سبع عشرة مرة في اليوم و الليلة أثناء صلواتك المكتوبة و تقول فيها (: إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ؟) أي لا أعبد إلا إياك و لا أستعين إلا بك؟ استحضر هذا المعنى دوماً في صلاتك . ثم عليك أن تستعين بالأسباب التي خلقها الله سبحانه و من ذلك طرق علاج الإدمان الذي نقدمها لك هنا عسى الله أن ينفع بها.

إن الهدف يتمثل في قطع تلك الدورة في بداية حدوثها بأي شكل و بأي طريقة. دوماً كن محصناً. لا تجلس وحدك في مكان مغلق. كن حذراً عندما تكون مجهداً أو حزيناً أو مهموماً. كن حذراً و أنت جائع - الجوع خلاف الصيام فانتبه - و ذلك لأنك في هذه المواقف تكون عرضه أكثر للدخول في دورة الإدمان و الاستسلام. كن دوماً على طهارة ، واطب على فعل الخيرات و على رأسها الصلاة . اشغل وقتك بكل نافع و مفيد ، و بإذن الله ستجد في وقت قصير و أسرع مما كنت تتصور بعون الله و فضله و منه.

ضع أمامك في كل وقت قول المولى عز وجل) :يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (المائدة – الآية ٣٥).

في المقالات الأخرى سوف نتكلم بالتفصيل عن كيفية تعطيل هذه الدورة و نرسم سوياً خطة لتحقيق ذلك بإذن الله و الله المستعان.

و في الدرس القادم سنذهب لنلقي نظرة فاحصة على كيفية عمل الدماغ .

ابق آمناً

لا تكن وحيداً و لا قلقاً و لا تحت ضغط عصبى.