

ما هو المتوقع حدوثه في رحلة التعافي من إدمان الإباحية؟

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟ 

التعافي عملية طويلة، ومن المهم أن نلاحظ أن كل شخص مختلف عن الآخر، ولكن هناك بعض الأشياء التي تنطبق على الجميع، ويجب عليك معرفتها إذا كنت راغباً في الوصول إلى خط النهاية.

(١) اختلاف مدة التعافي؛

كم من الوقت تحتاجه للتخلص من عاداتك ومن إدمان الإباحية؟
هذا الأمر يعتمد كلية على كل شخص بذاته.

ففي أي عمر بدأت

المشاهدة؟ وكم عدد السنين

التي قضيتها في فعل ذلك؟

وكم عدد المرات التي فعلت

فيها ذلك؟



كل هذه العوامل تلعب دورًا مؤثرًا في تحديد المدة التي يحتاجها الشخص للتعافي، فكلما كانت مشاهدتك للإباحية مبكرة كلما كان التعافي أصعب. إنه لمن المحزن أن يكون العمر ٢٥ عامًا قُضي منهم ١٠ سنوات في متابعة الإباحية !

ولكن هذا لماذا؟ لأنه كلما بدأت مبكرًا، كلما زاد ارتباط دماغك بالإباحية واعتاد عليها من خلال الدوبامين.

بعض الأشخاص يشعرون بتحسن خلال أسبوعين، وآخرون مثلي يستمرون حتى ٦ أشهر ليتحسنوا.

اسمعني، الدماغ لا بد أن يشفى، فهو يتميز بالمرونة العصبية، ولكن هذا لا يحدث في غضون أيام، أود أن أقول: قد يحتاج التعافي بشكل كامل لمدة تصل إلى عام، ولكنك ستبدأ في الإحساس بشعور رائع على الفور إذا بدأت في ترك الإباحية.

(٢) الانتكاس أمر طبيعي؛

مرة أخرى، الانتكاس أمر طبيعي، نعم، حاول ألا تقع، ولكن إذا سقطت فانهض سريعًا، واجعلها مجرد بداية جديدة، دون جلدٍ للذات، دون قلق، دون شعور بندمٍ يزيدك سقوطًا.



وأقول لك: نعم، تذكر أن الندم توبة كما قال المصطفى **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**؛ فعليك أن تندم حتى تتوب، ولكن انفض سريعاً، ولا يكن ندمك وبالاً عليك، بل اجعله حافزاً لك على إكمال الطريق.

(٣) كل لحظة صغيرة للإباحية ستؤذيكَ:

هذا مهم.

أثناء عملية التعافي يجب أن تكون نسبة مشاهدتك للإباحية zero. يجب عليك أن تمتنع تماماً حتى عن الاستمنا. لأنه في كل مرة تدخل صورة إباحية إلى رأسك، فإن الدوبامين سيُفرز ويعزز مسارات إدمانك في الدماغ. فالهدف هو إضعاف مسارات إدمانك؛ حتى لا يكون لها سيطرة عليك، وفي نفس الوقت تعزز وتقوي عاداتك الصحية الجديدة، وحينها تصبح أنت المتحكم.

مرة أخرى، إنها معارك صغيرة طوال اليوم، إذا جاءتكَ أفكار إباحية إلى رأسك، فقط جرب التقنية المعروفة بقاعدة الثلاث ثوانٍ للتخلص من هذه الأفكار بعيداً، ثم افعل شيئاً آخر.

ففي كل مرة يحدث ذلك وتتجاهله، فأنت حينها تكون قد أحرزت فوزاً صغيراً.

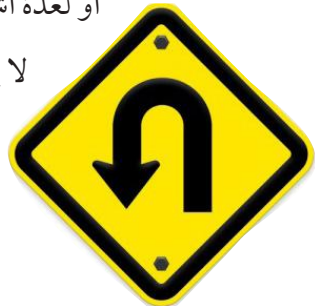
تلك الانتصارات تُضاف إلى بعضها البعض لتصبح انتصارا كبيرا.
ولتكن على علم أنه في كل مرة ستستسلم فيها للمشاهدة أو الاستمنا
فإنك ستمنح مسار الإدمان بعضا من العصير الذي يقيه حيا على قيد
الحياة.

حقيقة إن تقدمك ثلاث خطوات وتراجعك خطوتين يعتبر صفقة، و
لكن حاول أن تفوز في غالب المعارك التي تخوضها، ثم هنيء نفسك عندما
تنتصر وتفوز.

٤) مقتول جنسياً؛

هذا المصطلح معروف في عالم ما بعد ترك الإباحية، ومن المهم أن تعرفه
أثناء تعافيك، حيث تذهب رغبتك في ممارسة الجنس ربما بالكلية.
فلا انتصاب في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ولا شهوة، إنها كنبوة
قلبية! فتصبح كمن لقي حتفه جنسيا!!

هناك الكثير من الرجال يشعرون بذلك لمدة قد تصل إلى بعض الأسابيع،
أو لعدة أشهر، والبعض أحيانا يكون على ما يرام وأوقاتاً أخرى
لا يكن كذلك.



لا تندهش عندما يحدث هذا، إنه من الطبيعي أن يحدث ذلك لبعض الوقت بعد الإقلاع عن الإباحية، ومع مرور الوقت ستذهب تلك الأعراض، كن مطمئنًا.

٥) أعراض الانسحاب؛

هذا موضوع أيضًا يختلف من شخص إلى آخر، فبعض الرجال يصبحون أفضل من ذي قبل في خلال أسابيع، ثم لا يكون هناك أعراض للانسحاب، ولكن بعض الأشخاص يعانون من أعراض انسحابية، وأنا كنت واحدًا منهم؛ فلقد كنت معتمدًا على مخدر الإباحية فترة تزيد عن الـ ١٠ سنوات، ثم توقفت.

فإذا كنت تتعاطى مخدرًا ما -أي مخدر- ثم توقفت، فسيكون لهذا التوقف أعراض انسحابية.



حتى مع الإباحية فإن هذه الأعراض لا تختلف كثيرًا، وأعراض الانسحاب يمكن أن تكون خفيفة، ومن الممكن أن تكون شديدة، مثل الاكتئاب، والقلق وأشياء من هذا القبيل.

أنا لا أقول لكم هذا لأخيفكم، فقط حتى لا تفزعوا إذا حدث لكم هذا.

فأنا كنت متوترًا للغاية ومكتئبًا عندما توقفت، فلم يكن لدي أي مستقبلات للدوبامين ولا شيء يعطيني جرعة من الدوبامين، فقد انقطع المصدر.

يجب عليك أن تعرف هذا جيدًا، وتعرف أنه مع الوقت فإن الدماغ سيتعافى، وستمر هذه الأعراض بأمان، إذا كنت تعاني من مثل هذه الأعراض فعليك فهم الكلام السابق بعناية؛ لأنك إذا شكوت من هذه الأعراض ستشعر وكأن هذا هو نهاية العالم، وستشعر بأن تلك الأعراض لن تزول، ولكنها ستزول، وهذا إحساس كل شخص مر بتلك التجربة.

ولي تعليق هنا وهو أنني شخصيًا مؤمن بأنك إذا كنت لا تستطيع تحمل تلك الأعراض لشدتها وتأثيرها السلبي عليك فلا مانع من استشارة طبيب مختص؛ ليصف لك دواء يخفف أو يزيل تلك الأعراض، فهناك أدوية آمنة جدًا تزيل هذه الأعراض، وتهون على المتعافي تلك الفترة الأولى

التي يكافح فيها من أجل التحرر من الإباحية، كما يفعلون مع مدمني المخدرات أثناء تعافهم من إدمانها.

٦) استعادة الحساسية:

سؤال يأتي في كثير من الأحيان: «متى أستعيد قوتي الجنسية مرة أخرى؟».

هذا يختلف أيضًا من شخص إلى آخر، فبعض الأشخاص يستعيدون قوتهم على الفور، والبعض الآخر يستغرق هذا منهم بعض الوقت. معظم الناس يقلعون عن الإباحية بسبب فقد القدرة على الانتصاب، لذلك يكون من المثير عودة الإحساس لهم مرة أخرى. وبعد عام، ستصبح حواسك ونظرتك تجاه زوجتك حساسة للغاية. وبعدما كنت تعاني من سرعة القذف ستصبح ذلك الزوج الذي لا يكتفي بمرة واحدة.

هناك العديد من الرجال الذين اعتادوا على حرية ممارسة الجنس والإباحية، فبدأوا يشاهدون الإباحية عندما كانوا في سن الـ ١٠ سنوات، ومارسوا الفاحشة في سن الـ ١٨+، وفي رأيي، فإن شخصًا مثل هذا لم يمارس الجنس الصحيح لا يمكن أن نشجعه على ذلك.



أقول: قال الدكتور محمد راتب النابلسي في تفسير سورة الإسراء:
قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾.

الزنى طريق غير مشروع لإرواء هذه الشهوة، فما من شهوة أودعها الله في الإنسان إلا جعل لها طريقاً مشروعاً، ومتنفساً طبيعياً، وقناة نظيفة، تماماً كما لو أن الوقود الذي في مستودع السيارة إذا سار في أنابيبه المحكمة، وانتقل إلى الموزع، فإلى غرفة الانفجار، فأنشأ هذا الوقود السائل حركة تعود علينا بالنفع العميم، فإذا خرج هذا الوقود عن مساره الطبيعي، وألقي فوق المحرك، وجاءته شرارة، أحرقت السيارة، كذلك الشهوة سلاح ذو حدين، إما أن يكون قوة نافعة، وإما أن يكون قوة مدمرة تصور إنساناً استقام على أمر الله قبل زواجه، وغض بصره عن محارم الله، وعف، وصبر عن الحرام حتى جاءه الحلال، فأكرمه الله **عَزَّجَلَّ** بعد هذا الصبر، وهذه العفة، وهذا الورع، وتلك الاستقامة، وأكرمه الله بزوجة صالحة، إن نظر إليها سرته، وإن غاب عنها حفظته، وإن أمرها أطاعته، وأنجب أولاداً، وكان بيته بيتاً إسلامياً، ترفرف عليه المحبة والمودة، والعطف والإخلاص، والوفاء والطهر، إلى أن شب الأولاد في هذه الأجواء الصحيحة، تحس أن هذه الشهوة التي أودعها الله في الإنسان هي سبب كل هذه السعادة، لا رقي في الجنة من دون هذه الشهوات، لكن الشر يتأتى من سوء استخدامها من خروج صاحبها عن مسار الشرع، لخروجه عن الطريق الصحيحة التي

رسمها الله لنا، فلا تقربوا الزنى، الزنى محرم، والزواج حلال، الربا حرام، البيع حلال، والخمر حرام، مئآت المشروبات حلال، المشروب الذي حرمه الله علينا يقابله أنواع ممنوعة من المشروبات التي أحلها الله لنا ! وهذا الطريق القذر في قضاء الشهوة حرمه الله علينا، بينما أباح الزواج، إنك مطمئن.

﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾.

(٧) لا تحبط إذا كان لديك أحلاماً جنسية:

بعد شهرين، بدأت أشاهد الإباحية في نومي بشكل خطير، كنت احتلم بكل الأشكال كما لو كنت حرفياً أمام الكمبيوتر وأنا أشاهد الإباحية، هذا جعلني أكتسب فبعد كل هذا العمل الشاق خلال ساعات الاستيقاظ، أنتكس في نومي.

ظننت أنني لن أشفى أبداً، ولكنني فعلتها.

فإذا حدث لك هذا فلا تقلق.

