

الخطوة الثالثة: لا يمكنك أن تفعل ذلك وحدك

هذا هو المقال الثالث في سلسلة الخطوات السبعة للشفاء من إدمان الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: توجهي بإطعام نفسي الخيرة و عملي به جعلني قادرا على البقاء رصينا لمدة شهر. ثم بدأت ألاحظ أنني سأضعف و أدركت أنني بحاجة أكثر إلى مساعدة من متخصص. بعد بعض البحث وقعت على برنامج متخصص و سجلت به، و داومت عليه لمدة ٤ شهور وبحلول ذلك الوقت كنت قادرا على الابتعاد عن المواد الإباحية ما يقرب من ٥ أشهر.

أقول :والبرنامج المتخصص الذي يشير إليه أليكس هو عبارة عن برنامج به متخصصون يتابعونك ويرشدونك خلال فترة علاج إدمان الإباحية و يقدمون لك النصائح .ومثل هذه البرامج التي تساند الفرد يعزو المشاركون فيها شفاءهم من الإدمان إلى مساعدتهم (سنتناول هذه البرامج في مقالاتنا إن شاء الله). وفي الحقيقة نحن بحاجة إلى مثل هذه البرامج المساندة والداعمة للتعافي في بلادنا الإسلامية لمساعدة مدمني الإباحية على تركها. وتأمل كيف أن الغرب هو الذي استباح الإباحية و نشرها ، هو نفسه الآن يستفيق على تدميرها لهم و إهلاكها لمجتمعاتهم، فينشئون برامج و جمعيات و مؤسسات لعلاج إدمانها و كان من الأحرى بهم أن يمنعوها و يجرموها لكنها فطرتهم المنتكسة، يجهرون بالمنكر ثم يعالجون آثاره فهم فعلاً لا يعقلون أو يسمعون.

ويكمل أليكس فيقول :المشكلة في الحقيقة كانت متداخلة وهي أنني توقفت وأصبحت معتمدا على الوسائل الصحية للتعامل مع مشاكلي اليومية. وقد اعتقدت أنني ما دمت لم أشاهد المواد الإباحية ستتحل مشاكلي الأخرى تلقائياً. لكن الحال لم يكن كذلك، فسرعان ما وجدت نفسي أنفق كل وقت فراغي في المواقع غير المرتبطة بالإدمان وغيره من الشواغل التافهة. أساسا كنت أستخدم هذه الوسائل لنفس الأغراض التي كنت أستخدم لها المواد الإباحية، وذلك لكي أهرب من الواقع. وهذا أضعف من مقاومتي وشعرت بأنني سأعود لهاوية الإدمان مرة أخرى.

أقول : قال الإمام ابن القيم:

أمر الله تعالى نبيه أن يأمر المؤمنين بغض أبصارهم وحفظ فروجهم، وأن يعلمهم أنه مشاهد لأعمالهم مطلع عليها: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ) غافر: ١٩، ولما كان مبدأ ذلك من قبل البصر جعل الأمر بغضه مقدما على حفظ الفرج، فإن كل الحوادث مبدؤها من النظر، كما أن معظم النار من مستصغر الشرر، تكون نظرة.. ثم خطرة.. ثم

خطوة.. ثم خطيئة، ولهذا قيل: من حفظ هذه الأربعة أحرز دينه: اللحظات، والخطرات، واللفظات، والخطوات.

قال: والنظر أصل عامة الحوادث التي تصيب الإنسان، فإن النظرة تولد الخطرة، ثم تولد الخطرة فكرة، ثم تولد الفكرة شهوة، ثم تولد الشهوة إرادة، ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة، فيقع الفعل ولا بد ما لم يمنع مانع. ولهذا قيل: الصبر على غض البصر أيسر من الصبر على ألم ما بعده.

وقيل:

كل الحوادث مبدأها من النظر *** ومعظم النار من مستصغر الشرر
كم نظرة فتكت في قلب صاحبها *** فتك السهام بلاقوس ولاوتر
والعبد ما دام ذا عين يقلبها *** في أعين الغيد موقوف على الخطر
يسر مقلته ما ضر مهجته *** لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

يكمل أليكس فيقول : في نفس الوقت بدأت مناطق أخرى من حياتي تنهار أيضا. وجدت نفسي غارقا في الديون، ومتخلف في دراستي . كنت مجنونا ، حتى أنه في برنامج الدعم للإقلاع عن الإدمان قيل لي إذا توقفت عن مشاهدة المواد الإباحية فإن حياتي ستعود لطبيعتها مرة أخرى، ولكنني لم أتوقف وعدت مرة أخرى، و حياتي لا تزال في فوضى. اعتقدت أنهم كذبوا علي، وشعرت بخداع كبير، طبعًا الخداع كان إدماني أنا واستغراقي فيه، فقد قاموا هم بتحذيري من كل تلك الأشياء التي كانت تجري، وأنا لم أستمع لنصائحهم.

شعرت بالعجز وبدأت في إيجاد مجموعة أخرى للدعم والمشاركة في الخروج من هذه المشكلة بصورة هادفة، وهذا و الذي اعتبره الإنفراجة الثالثة لي.

إن التعاون على الخير و الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر و الاجتماع على ذلك أساس من أسس الإيمان، فإله سبحانه يقول) :وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (التوبة - الآية ٧١، لذا علينا أن نجتمع على دعم التعافي من الإدمان الإباحي المدمر للكثيرين من مختلف الأعمار، و ذلك بصورة منظمة و بشكل يحترم خصوصية الأفراد وتنهض بهم لأعلى الدرجات إن شاء الله.