



صم، فالصيام سيساعدك على التعافي من إدمان الإباحية

لماذا يذهب الناس في إجازات؟

نفس الأسباب التي تجعل الناس يأخذون عطلة هي نفس الأسباب لإعطاء جسمك عطلة بالصيام.

منذ متى وأنت تتناول الطعام على أي حال؟

منذ كنت طفلاً وجهازك الهضمي يعمل دون توقف كل يوم على مدى عقود.

امنحه راحة، الصيام يعطي الجسم وقتاً للراحة والشفاء تماماً مثل العضلات الأخرى.

وغالباً ما يُوصى بالصيام لجميع أنواع الإدمان؛ لأن الإدمان يفقد قوته إذا صمت لفترات طويلة بالدرجة الكافية.

إنه لا يمكنك أن تصوم إلى الأبد، عليك أن تعود إلى كوكب الأرض، وتأكل في وقت ما.

كيف يمكن للصوم أن يساعدك على تناول الطعام بشكل أفضل؟

من فوائد الصيام هو أنه يجعل من الأسهل بكثير أن تستمتع بتناول الأطعمة النظيفة الطبيعية، عندما توقفت عن استخدام المخدرات، وشرب



الخمر، وأكل الطعام غير المرغوب فيه (*junk food*) كرهت فاكهة البابايا، اعتقدت أنها كانت أكثر الفواكه المثيرة للاشمئزاز. وبعد أن جعلت الصيام عادة في حياتي بدأت حقاً أحب الفواكه الطازجة.

الآن أنا أحب البابايا!

ويمكنني الجلوس وتناول وجبة كاملة من البابايا حتى أمتلأ بطني وأنا راضٍ، وخصوصاً بعد تدريب جيد.

كعادي الآن أنا أصوم فقط لبضعة أيام في الشهر، وفي بعض الأحيان لا أصوم على الإطلاق.

ولا توجد سياسية معينة تحدد أيام الصيام، فأنا أصوم وقتما أريد. بعض الأيام عن الماء فقط، في بعض الأيام عن العصير فقط، في بعض الأيام جميع الفواكه.

أكرر، الصوم سيساعدك على التمتع بتناول الأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة بوفرة.

الصيام: هو أداة لمساعدتك في الحصول على النتائج التي تريدها^(١).

(١) النبي ﷺ أوصى به لمن لم يستطع الزواج، فروى البخاري (٥٠٦٦) ومسلم (١٤٠٠) عن ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ شَبَابًا لَا نَجِدُ شَيْئًا فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَصَرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ».



ماذا لو صلينا ونحن نتعافى من إدمان الإباحية؟!

عندما كنت في سن المراهقة كنت أستخدم المخدرات، والمسكرات، وكنت في مشاكل مع الشرطة، لقد طُرِدْتُ من كل مدرسة التحقت بها، ولقد هددت والدي بالقتل.

لم أكن أشعر بشيء سوى الغضب والكراهية والرغبة في الانتحار. وفي يوم من الأيام جاء أحد الجيران وأعطاني كتابا، ولأنني لم أكن في المدرسة جلست وبدأت القراءة.

قرأت فيه أن الله يجيب دعاء المصلين؛ فاعتقدت أنه بإمكانني محاولة الصلاة، فجثوت على ركبتي، وسألت الله أن يساعدني، ومنذ تلك اللحظة شعرت بالسلام والفرح، عندما واصلت القراءة وجدت الأمل.

وأدركت أن لدي سبباً وجيهاً كي أسعى إليه، وهو أن أكون أفضل شخص بغرض مساعدة الآخرين.

ماذا يمكننا أن نفعل هذا في هذه الحياة، الجلوس وممارسة العادة السرية؟!؟

كنت أعلم أن الله هو الذي يجيب دعاء المخلصين الذين يتوقون إلى معرفة الحقيقة. أفضل استخدام لطاقتك هو أن تكون بصحة جيدة!



صديقي، إذا كنت لا تصلي فإن الصلاة حقيقة بسيطة، فقط سل الله أن يساعدك على ذلك، واطلب المساعدة لفعل ما هو صحيح، تحدث معه وفضفض له، وهو سوف يساعدك^(١).



(١) ولقد لاحظت أنا شخصياً من رسائل الأصدقاء التي ترد إلينا عن طريق الموقع أو عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بفريق واعبي أن كثيراً من الذين اتخذوا قرار التعافي يقولون أنهم انتظموا في صلاتهم، وبدءوا يحافظون عليها أو بدءوا يصلون بعدما كانوا منقطعين تماماً، وكان ذلك بعد قرارهم بالابتعاد عن الإباحية والعادة السرية، ومنهم من كان ينصح غيره بأن أفضل الوسائل التي ساعدته على التعافي وقهر الرغبة الملحة للعودة إلى الإباحية هي الصلاة. قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾.