

الإقلاع عن الإباحية ليس بذلك التعقيد، خمسة أمور تحتاجها لتعينك بعد عون الله

لن أشرب القهوة من جديد " الكثير من الشباب وعدوا أنفسهم " بالتوقف عن الإباحية وبأن هذه المرة ستكون آخر مرة وهم صادقون في نواياهم، ولكن ما أن تمر بضع أيام إلا وتعود حليلة لعادتها القديمة، وأحياناً يزل في نفس اليوم بحيث يعد نفسه في الصباح ويخرق العهد في المساء؛ مما يجعل الأمر مشابهاً لشخص يعد نفسه بعدم شرب القهوة في آخر الليل ولكن ما أن تمضي الأيام إلا ويجد نفسه قد شرب ويجلس بعدها يندب حاله بسبب عدم مقدرته على النوم. وتزين النفس والشيطان ذلك الأمر في بعض الأحيان بأن هذه المرة ستكون التجربة مختلفة وفريدة من نوعها وجميلة، ولكن في الحقيقة ما هي إلا إخفاق من الإخفاقات في الصمود أمام ذلك الوحل وشعور بالأسى والضيق بعد ذلك الفعل. والحقيقة بأن الفشل يجر فشل آخر غالباً، بمعنى سقوط واحد قد يجر معه سقطات أخرى في ذلك المستنقع

من المؤلم البقاء في دائرة مغلقة مع الإدمان، بحيث يعود الإنسان لنفس الفعل في كل مرة يحاول الإقلاع فيها، وهذا الإدمان من الممكن تجاوزه عن طريق وضع خطة عملية تخلصك من ذلك الداء. بإمكانك أن تضع على حماسك المتوقع للإقلاع عن الإباحية خطة فعالة تعينك بعد عون الله على الإقلاع ولكن حاذر أن تكتفي بنار الحماس فقط، فالحماس كالشعلة النارية تشتعل وتهدأ بعد حين فلا بد من تسليحها بخطة فعالة. وسنشرح بإذن الله خمس نقاط تعينك بعد عون الله على التخلي عن الإباحية والعادة السيئة (ليست سرية فلا شيء يخفى على الله) وتكون هذه السنة بإذن الله هي السنة التي تحررت وتوقفت فيها عن فعل تلك الأمور القبيحة

والخمس نقاط بإذن الله ستفيدك سواء كان لديك حماس عالٍ أو منخفض من أجل التوقف وقبل البدء بالنقاط ينبغي توضيح أمر: ليس هناك ما يسمى باللحظة المناسبة للتوقف، لا تقل انتظر قبيل الزواج وسأتوقف؛ فقد تكون لا قدر الله سببا لك في [عزوفك عن الزواج من الأساس أو الطلاق](#) ، ولا تقل أنتظر أن تأتي الإجازة الصيفية، أو رمضان القادم، لأنه علينا ألا ننسى بأنه كل سقطة قد تجرنا إلى سقطة أخرى وكل ما أدمن الشخص أكثر كل ما صعب عليه التعافي. ولكن المناسب حقا هو التوقف حالاً و تثقيف نفسك عن الإباحية على أكبر قدر ممكن

ابدأ مع سبب مقنع لماذا تريد التوقف عن الإباحية -1

في كل مرة تكون مثاراً فيها وتريد مشاهدة الإباحية تكون بين خيارين المشاهدة أو عدم المشاهدة. إن شاهدت قد ينتابك شعور غضب وندم بعدها لأنك قد خرقت وعد قد خرقت مرات عديدة. لا شك بأن ذلك الشعور قد يشكل عبئاً على عقلك لأيام بحيث تتذكر تلك اللحظة المخزية التي خرقت فيها وعداً قد عهدت على نفسك بعدم خرقه. ولكن صحيح بأنه لا يمكن لأي شخص الاطلاع على ما يدور في ذهنك، وليس هناك أي علامات بديهيّة تظهر على وجهك بحيث يعرف العامة بأنك قد مارست ذلك الفعل الشنيع. ومن المتوقع بأن من حوك سيخمنون بأنك في مزاج سيء بسبب أمور عادية مثل مشكلة في العمل وليس بسبب الإباحية. وبعد مضي بضع أيام قد تنسى شعور الندم وتعود وتفعل ذلك الفعل السيء

لا شك بأنك مرحب كل الترحيب بفكرة أن يكون هذا العام هو آخر عام في حياتك شاهدت فيه الإباحية ومارست فيه العادة السيئة وكذلك ترغب في التخلي عن هذه العادة التي سلبت منك وقتك وجهدك بصورة سلبية بالإضافة تريد أن تكن متمكنا في أمور حياتك ولا تكن أسير عادة سيئة والقائمة تطول من الأهداف. وفي المقابل هناك جزء منك يريد الهروب من الواقع ومشاهدة الأفلام التي لا تمت للواقع أي صلة وترسم صورة خاطئة عن ماهية الجنس الصحي فقط للاستمتاع لثوان معدودة وبعدها تعيش في حسرة وضيق

وتجد نفسك محاصرة بين نارين نار الرغبة في الإقلاع ونار الوقوع والسؤال الذي ينبغي أن تسأله نفسك بصراحة أي نار هي الأقوى. إن

كانت نار الترك هي الأقوى فحماً لله وإن كانت نار الوقوع هي الأقوى فحماً لله الذي وفقك إلى الوعي بذلك الأمر وكما يقال معرفتك بالمشكلة هي أولى خطوات حل المشكلة. وبعد ذلك اكتب جميع [الأسباب](#) التي تدفع للوقوف عن الإباحية

أطفاً نار الرغبة والشهوة -2

عادةً من يقومون بحمية غذائية تجدهم يفرغون ثلاجاتهم من المنتجات الضارة كالحلويات وغيرها. والسبب ببساطة أن ذلك سيسهل عليهم اتباع الحمية عندما يكون الطعام الضار بعيداً عن أعينهم وكما قيل " بعيد عن العين بعيد عن القلب ". ونفس الكلام يمكننا تطبيقه مع ترك الإباحية ما هي الأمور التي تذكرك بها وتزيد من رغبتك في فعلها؟

وما هي الأشياء التي ستدعمك في ترك الإباحية؟ على سبيل المثال قد يكون للبعض إجازة نهاية الأسبوع هي مؤشر لفعل الإباحية، وقد يكون ذلك بسبب وجود وقت فراغ كبير مما يجعل الشخص يقضي ساعات طوال أمام شاشات الكمبيوتر. إن لم يتم تغيير ذلك النمط من الحياة، فكيف يمكننا توقع أن يتغير حال ذلك الشخص ويحصل على تغيير حسن طويل الأمد؟ وفي المقابل هنالك أشياء لو فعلها الإنسان تزيد من ثباته أمام الوقوع في الإباحية، فعلى سبيل المثال قد يكون بالنسبة للبعض كتابة [يومياتهم](#) على نهاية اليوم تعينهم على الحصول على يوم غد أفضل

بناء عادات إيجابية مهم جداً لأنه يصعب أن تتخلص من عاداتك السابقة السيئة إن لم تبني مقابلاً لها [عادات حسنة](#) مثل ممارسة الرياضة، الاشتراك في ناد رياضي، المساهمة في عمل تطوعي، والالتحاق بمركز لتحفيظ القرآن

اجعل شخصيتك أقوى وكن مستعداً للقيام بالعمل الحقيقي -3

بعد أن أمضيت سنوات عدة في إرشاد مدمنين الإباحية يمكنني القول بأن هناك فرق واضح بين الغارقين في الإباحية وبين من في صمود مستمر ومتطور أمامها. الذين في صمود متطور ومستمر موقنين بأنه النية القوية للتوقف عن العادات السيئة ليست كافية بحالها

تحتاج إلى تعهد مع الذات بإصلاح الخلل الداخلي [من أفكار منحرفة](#) .
[وتعلق بالإباحية](#) وأسباب تجعله يعود للمشاهدة

وهذا ما اكتشفه أحد المتعافين حين قال لي بأنه اكتشف بأنه كان لطالما يشاهد الإباحية عندما لا تسير حياته على ما يرام. وهذا الاكتشاف مهم جداً ومن الأهم معالجته ومعرفة كيفية التعامل معه لأنه التوقف عن الإباحية لن يجعل الحياة تسير على ما يرام بدون أي منغصات، فلذلك ينبغي أن نتعلم كيفية التعامل مع تلك المشاكل لكيلا نعود للإباحية من جديد

4- اكتب خطة تجعلك متحمساً لتحقيق أهدافك

الآن اتخذت قراراً بترك الإباحية وبدء حياة جديدة خالية من تلك السموم، كيف سنقود ذلك التغيير؟ هنا تظهر أهمية الخطة التنفيذية، فلا يكفي أن نقول مثلاً سأتوقف عن أكل الحلويات من دون أن تكون لدي خطة / بدائل لتلك المأكولات الضارة. يصعب أن يتغير الحال لو كان الشخص في كل مرة يكتفي بأن يتعهد نفسه بعدم مشاهدته الإباحية من دون أي جديد يذكر عن تعهده السابق، وهذا لا شك بأنه سيسهل من عودته لمشاهدة الإباحية. وسيكون هذا التعهد غير عما مضى عندما تضيف إليه [خطة عملية](#)

5- خطط للحالات الخارجة عن السيطرة

خطأ كبير يقع فيه البعض وهو أن يخطط للحالات المثلى بأنه كل شيء على ما يرام من دون التفكير ما هي الأشياء التي قد تفسد عليه الوصول لهدفه. لا ننكر بأنه التفكير بأن هناك احتمال لوقوع أمر يجعلنا نرجع للإباحية أمر سيء ويبعث شعور الحزن، ولكن عدم حساب تلك الأمور قد يجعل من احتمالية العودة للإباحية أكثر، وهنا لا نقول بأن يكون الإنسان سلبي بحيث يتوقع بأن حياته ستكون كلها شؤم، ولا إيجابياً لدرجة أن الحياة تسير كلها على ما نحب ولكن مزيج منهم فعلى سبيل المثال لو كان طالب لديه اختبار فيفكر في حال لا قدر خرج من الاختبار وكان متضيق ماذا ينبغي أن يفعل عدم التفكير في الحل قد يجعل من الإباحية حلاً مثيلاً للهروب من الضغط خصوصاً إن كان ممن إعتاد على فعل ذلك. ومن السهل التخطيط وتنفيذ للتوقف عن الإباحية في الأيام المثالية التي تكون خالية

من المثيرات والمنغصات ولكن كيف سنتصرف في حال تغير تلك الحالة. من واقع خبرة يمكنني القول بأن المواقف الغير معد لها مسبقاً هي التي تشكل تحدياً للمدمن وقد تجعله يرجع لذلك الإدمان السابق. اجتهد بوضع الخطط المسبقة لأغلب الحالات، ونحب أن ننوه بأنه هذه الخطط لن تضمن 100% من الوقوع في ذلك الوحل ولكن يمكن القول بأن نسبة الوقوع ستكون أقل

الخاتمة:

إذا هل ستكون هذه السنة بإذن الله هي السنة التي تبدأ فيها حياتك من جديد وتتخلص من العادات الجنسية السيئة؟ والجواب باختصار يعتمد

1. عليك أن تختار عدم تجاهل مشكلة الإباحية وحلها فوراً.
2. لا توهم نفسك بأن الإدمان سيذهب عنك من نفسه بدون أي مجهود. يبذل منك.
3. أعد خطة محكمة واستعن بالله.
4. قد تواجهك بعض [أعراض الانسحاب](#) ولكن لا تنسى من كانت بدايته. محرقة كانت نهايته مشرقة.

[المصدر](#)

ترجمة: بويعقوب