

# حسناً هل تريد ترك الإباحية؟

قمت بترجمة المقال وتهذيب مفرداته، واستبدلت العديد من المفردات بمفردات أخرى، وأضفتُ بعض الحِكَمِ لتضفي على المقال جمالية أكثر، أسألُ الله أن أكونَ قد وفَّقتُ في عملي هذا ..

بسم الله نبدأ

## ”لماذا أنا مدمنٌ للإباحية؟“

قبلَ أن تبدأَ عمليةَ التعافي يجبُ أن تعرفَ -أولاً- سببَ إدمانك للإباحية، الاستمنااء، والشعور بالنشوة الجنسية، يجبُ أن يعيَ عقلك، ويجبُ أن تتذكَّرَ دائماً أنكَ كنتَ مُدمِناً، وأنت الآن مُعرَّضٌ في أي لحظةٍ لتكونَ مُدمِناً مرَّةً أُخرى.

يجبُ أن تعرفَ أن الإباحيةَ كانتَ تفتِكُ بدماعك كلَّ يومٍ، وتقومُ باستهلاكِ الدوبامين من جسمك، ولها تأثيرٌ قاتلٌ على كلِّ مناحي حياتك كالتأخرِ الدراسي وانعزالِكَ عن أصدقائك والانطوائيةِ و... إلخ، إنها مُدمِّرةٌ بكلِّ ما تعنيه الكلمةُ، إذا كنتَ لا تعلمُ هذا من قبلُ فأنتَ الآنَ تعلمُ؛ لذا يجبُ عليكَ تحديدُ مصيرك.

## ”أريدُ أن أتخلَّصَ من السلوكِ الإباحيِّ إلى الأبدِ“

حسناً، تمهَّلاً قليلاً، تُعجِبُنِي حماسُك ... ولكنَّ أريدُ أن أقولَ لكَ شيئاً قبلَ أن تبدأَ معركةَ تعافيكَ؛ تحتاجُ إلى إعدادِ نفسك جيداً، احزمُ عتادَكَ، واملأ مخازنَ صبرِكَ، وتسلَّحْ بالعزيمةِ والإرادةِ؛ لأنَّ هذهِ ستكونُ أصعبَ معركةٍ تخوضُها في حياتك، وهي التي ستُحدِّدُ مصيرك (أشَقُّ الحروبِ هي حربُ الإنسانِ مع نفسهِ) إيِّسِّاكَ والاستسلامَ، ولا تحزنْ إذا هَوَّتْ قدَمُك قليلاً، قُمْ وقِفْ؛ فالضربةُ التي لا تقتُلُكَ تُقوِّسُك.

## لماذا تريد ترك الإباحية؟-1

هذه نقطة مهمة؛ عليك أن تجد سبباً قوياً للإقلاع عن الإباحية، ويجب أن يكون سبباً مقنعاً، (أعطني مثلاً؛ لم أفهمك جيداً) حسناً، هناك سبب قوي لا يتأثر بأي عوامل مثل المكان والوقت والمزاج والإدمان لديك أسباب كثيرة اختر منها واحداً، ولكن يجب أن يكون سبباً قوياً ومقنعاً.

(سببي القوي هو أنني أريد أن أكون رجلاً مثل (\*\*\*\*\*) رجلاً يتسسم بالهدوء ورباطة الجأش ومُمَيَّزاً عن بقية الرجال.)

(لدي أسباب أخرى: أريد أن أشعر بالعواطف، وأريد أن أكون شخصاً اجتماعياً وأتواصل مع الناس، أريد أن أقع في الحب حتى أتزوج، أريد قضاء بقية حياتي مع ذلك الشخص للأبد. أريد شخصاً واحداً للأبد.) حسناً، ابدأ بكتابة يومياتك، ابدأ بتدوين الأسباب التي دفعتك لترك الإباحية، أنصحك بالألّا تدونها كتابة؛ فقد يقع في يدي من لا تحب، يُمكنك استخدام تطبيق المفكرة الخاص بالهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر، أنت بحاجة إلى سبب قوي؛ لأنّه سيكون خط الدفاع الأخير لك، وكذلك الوقود الذي من شأنه أن يُبقيك على طريق الوصول إلى هدفك.

## : تدمير كل الأشياء المتعلقة بالإباحية -2

وهذا أمر مهم أيضاً، إذا كان لديك أي صور أو مقاطع إباحية فاحذف كل شيء تماماً، وإذا كان لديك أي مجلات تحتوي على موضوعات جنسية فتخلص منها، والمال الذي كنت تُنفقه على الإباحية والعلاقات المحرّمة والاشتراكات في المواقع الإباحية فتبرّع به للجمعيات الخيرية أو انفقه في مكان آخر، وتخلص من الإشارات المرجعية للمواقع الإباحية في مُتصفحك، (دمّر كل شيء لا تتردد)

## : المغريات والعقبات -3

### : الجزء الأول

عندما تبدأ في عملية التعافي ستكون معرضاً للانتكاس، ولكن لا تقلق؛ هذا أمر طبيعي فلا تقس على نفسك، وأنا سأكون هنا بجانبك، إدمان الإباحية أصعب أنواع الإدمان التي يمكن التعافي منها؛ لأن الإباحية في كل مكان كال تلفزيون والإذاعة والإنترنت، والشاطئ، واللوحات الإعلانية، وعقلك، حتى إذا انحنى سيدة مُسندةً للتقاط شيء من الأرض يمكن أن يُشعل هذا الموقف الرغبة في داخلك، عليك أن تتذكر هذا جيداً؛ لأن الإغرائات ضدنا، وقد وضعت لك هذه القائمة من الأشياء التي ستزيد من احتمالات تعريضك للانتكاس لتبتعد عنها

مشاهدة القنوات - التي تحتوي على مَشاهد مُثيرة - كن حريصاً على تجنّب تلك القنوات، اقلب القناة فوراً، وإذا استطعت مسحها فلا تتردد

مشاهدة اليوتيوب والفيديوهات التي تحتوي على إيماءات جنسية (تمارين رياضية للنساء، دروس اليوغا وكليات الأغاني والمشاهير إلخ) وهذا هو السبب الأول للانتكاس

البحث عن "خلفيات"، ستقول لنفسك: "أنا أبحث عن خلفيات عادية"، ولكن كلانا يعرف كيف سينتهي هذا الأمر؛ فالخلفيات المثيرة وخلفيات بلباس السباحة، والصور إباحية تجعلك كأزلك تجري على حافة الهاوية وتنظر للأسفل؛ لكيلا تقع... ثم بووووم! سقطت وانتكست

الانتصاب: إذا حدث الانتصاب فستدعوك نفسك للاستمناء ومشاهدة الإباحية، ولكن استيقظ فوراً، وذكّر نفسك بهدفك، واستحضر مراقبة الله - تعالى - ألا تستحي أن تعصيه وهو ينظر إليك؟! وفّر طاقتك لشريك حياتك المُستقبلي

المزاج: مزاجك السيء سيدفعك لممارسة الإباحية، ولكن كن ميقناً أن الإباحية ليست حلاً، بل ستزيد الأمور تعقيداً، عليك أن تتذكر أهدافك، لا تدع مزاجك يُثبط من عزمك وينسبك هداك، تذكرم في مشاعرك وعواطفك، وسيطر عليها

النوم: النوم مهم جداً! تأكد دائماً من حصولك على قسط كافٍ من النوم؛ فساعات نوم قليلة = تدني الحالة المزاجية = انخفاض قوة الإرادة = تعريضك للانتكاس،

. وهذه مُعادلةٌ مهمّةٌ

## : الجزء الثاني

يجبُ أن تُقلِّدَ من تَعَرَّضَ لِموضوعاتِ جِنسيّةٍ؛ وإليكِ بعضَ الأشياءِ التي يُمكنُ القيامُ بها:  
- كنْ على اقتناعٍ بأنَّ معرفتكِ بمحفزاتك هي مفتاحُ النجاحِ -  
النومُ مُبكِّراً: 10:00 مساءً .  
التمرينُ: الجريُّ أو رفعُ بعضِ الحديدِ، وأنا أفضِّلُ رفعَ الأثقالِ؛ فهذا سيُجعلُ جِسمَكَ يبدو أكثرَ جَمالاً وسوفَ تشعرُ بالرِّضا الكبيرِ عن نفسكِ أيضاً .  
كنْ اجتماعيًّا: نحنُ البشرُ بحاجةٌ إلى الاختلاطِ، والإباحيَّةُ تجعلُنا انطوائيينَ نشعرُ بالوحدةِ؛ فهي تتغذَّى على الشعورِ بالوحدةِ، في البدايةِ سوفَ تشعرُ بأنَّه من الصعبِ الاختلاطِ بالناسِ، ولكنْ عليكِ بذلُ جهدٍ أكبرٍ؛ لأنَّك سوفَ تكونُ غريباً الأطوارِ إذا لم تكنْ اجتماعيًّا

## : أوقفِ الشعورَ بالرغبةِ للإباحيَّةِ -4

حسناً... ماذا سأفعلُ إذا شعرتُ بالرغبةِ؟ -  
أنا لستُ من مُحبِّي مُقاومةِ الرغبةِ ومُحاربتِها في العقلِ، لقد قضيتُ العديدَ من السنواتِ صامداً بسببِ قوَّةِ الإرادةِ، ولكنْ ألمٌ تُلحظُ أنَّ مقاومةً للإباحيَّةِ في عقلِكَ تعتمدُ بشكلٍ كاملٍ على قوَّةِ الإرادةِ، ولكنَّ المشكلةَ أنَّها ليستْ صلبةً دائماً؛ ففي بعضِ الأيامِ تكونُ قويَّةً، وفي بعضِ الأيامِ الأخرى تكونُ ضعيفةً؛ وهذا يتطلَّبُ العملَ على تعزيزِ قوَّةِ الإرادةِ، قوَّةِ الإرادةِ فعَّالةً مع الإغراءاتِ الضعيفةِ، ولكنْ عندما يتعلَّقُ الأمرُ بالإغراءاتِ القويَّةِ فهي عديمةُ الجدوى ولا فائدةَ منها، ونظيرتي تقولُ أنَّ الشعورَ بالرغبةِ للإباحيَّةِ يأتي من داخلِ عقلِكَ؛ فالعقلُ أرضُ الرغبةِ، والرغبةُ دائماً لها المُقدِّمةُ .  
\*\*إذاً كيفَ يُمكنُني إيقافُ الشعورِ بالرغبةِ في مُشاهدةِ الإباحيَّةِ؟

أنا أستخدمُ الشيءَ الوحيدَ المُتوفَّرَ في أيِّ وقتٍ، ألا وهو (الألمُ)، هناكُ شيءٌ مُميِّزٌ يربطُ الألمَ والدماغَ؛ فعندما أشعرُ بالرغبةِ في الإباحيَّةِ أقومُ ببعضِ الجزءِ الخلفيِّ من شفتيِّ - بأسناني الأماميَّةِ، نعم، أعصُّ بقوَّةِ، أضغطُ بقوَّةِ أكثرَ وأكثرَ حتَّى تزلو الرغبةُ تماماً، وبعد

3-7 أيامٍ من العَضِّ سوفَ تُصبحُ رَغبتُكَ أضعفَ ، وسوفَ تتوقَّفُ ، نعم ، سأقولُ لها مرَّةً أُخرى: سوفَ تتوقَّفُ عن الشعورِ بالرغبةِ في الإباحيَّةِ .

\*\*لماذا سوفَ تنجحُ هذه الطريقةُ ؟

(تنويهٌ : هذا كلُّه بناءً على تجربتي وعلى فهمي لكيفيَّةِ

عملِ الدماغِ من قراءةِ الكتبِ والمواقعِ مثلِ

وعلمِ النفسِ .) [yourbrainonporn.com](http://yourbrainonporn.com)

كلُّ شيءٍ مُتعلِّقٌ بالمَسالكِ العصبيةِ وتغييرِها

لأدمِغتنا (الإباحيَّةُ شيءٌ جيِّدٌ والألمُ سيِّئٌ) ، وذلك عن

طريقِ إحداثِ الألمِ كلِّ ما شعرتَ بالرغبةِ كأنَّكَ تقولُ

لدماغِكَ : إنَّ الإباحيَّةَ = ألمٌ = شعورٌ سيِّئٌ ، كلُّ ما

فعلتَ ذلكَ ستتكرَّرُ هذه المعادلةُ في دماغِكَ! لذا عليكَ

تدريبُ عقلِكَ أكثرَ وأكثرَ .

ولقدَ كانتَ هذهِ الطريقةُ فعَّالةً بالنسبةِ لي ، ولمَ أشاهدُ

الإباحيَّةَ ، ولمَ أستمنِّ منذُ زمنٍ طويلٍ

---

مراجعة محمد حسونة