

رسالةُ اعترافٍ من مدمن سابقٍ للإباحيةِ

نسمعُ قصصاً طوال الوقتِ تمنحُننا الشعورَ بالإلهام؛ فهم يتكلمون عن صراعهم الذي مرُّوا به والخطوات التي اتَّبعوها من أجلِ العلاجِ.

ولكن ما الذي يتطلبُه العلاجُ؟ وما الذي يجبُ عليكِ -حقاً- فعله لكي تتخلص من إدمان الإباحيةِ؟

قد يكونُ الجوابُ عن هذا السؤالِ مختلفاً بعض الشيء لدى كلِّ شخصٍ، ولكنَّ صديقنا برنت قد اشترك في هذه المسابقةِ ووصل إلى القمَّةِ، وهو يقدمُ بعض الاقتراحاتِ للذين يكافحون حالياً للتخلص من إدمان الإباحيةِ، وكذلك للذين يرغبون في تقديم يد العونِ إلى أحد أفرادِ عائلتهم أو أصدقائهم فيقولُ:

مرحباً يا أصدقائي

ربَّما لاحظتم الكنزةَ التي أرتديها، والتي كُتِبَ عليها: "الإباحيةُ تقتلُ الحبَّ"، إنها بالتأكيد وسيلةٌ للبدءِ في محادثةٍ، سأخبركم لماذا أرتديها، قد لا يرغبُ كثيرٌ من الناسِ في الحديثِ حول هذا الأمرِ، ولكنَّ الناسَ في كلِّ مكانٍ وبنسبةٍ تصلُ إلى أكثرِ من 70% من الرجالِ يكافحون من أجلِ التخلصِ من الإباحيةِ، إنَّها أشبهُ بمشكلةٍ كبيرةٍ معروفةٍ لدى كثير من الناسِ وعلى الرغمِ من ذلك يخشون الحديث عنها، ويزعمون! بأَنَّها ليستُ موجودةً.

أنا هنا لكي أخبركم أنَّها موجودةٌ، وقد سيطرتُ على حياتي لعدةِ سنواتٍ.

أوَّلُ مرَّةٍ تعرَّضتُ فيها لمشاهدةِ الإباحيةِ كنتُ في عمرِ الثانية عشرة أو الثالثة عشرة؛ حيثُ كنتُ في منزلِ صديقٍ لي نتصفحُ الإنترنتَ وبالصدفةِ عثرتُنا على موقعِ إباحيٍّ وقد أغلقناهُ سريعاً، وعندما عدتُ إلى المنزلِ مساءً لم أكنُ وقتها قادراً على إخراج تلك الصورةِ من رأسي، وكنتُ فضولياً لدرجةِ أنني بحثتُ عن الموقعِ مرةً أخرى؛ لألقي نظرةً أخرى، وشاهدتُ الموقعِ حينها لمدةِ دقيقةٍ أو دقيقتين فقط قبل أن أدركَ أنَّه

موقعٌ لا ينبغي لي مطلقاً مشاهدته على الإنترنت، وما زلتُ أتذكر تلك الصورة رغم مرور أكثر من عشر سنواتٍ بعد تلك الليلة، لم أبحثُ أو أفكرُ كثيراً بشأنها إلى أن بدأتُ دراستي الجامعية.

عندما كنتُ في الثالثة والعشرين من عمري مرتُّ بظروفٍ صعبةٍ في حياتي، وكنتُ أنظرُ إلى مشاهدةِ الإباحيةِ على أنسبها وسيلةً لكي ألهي نفسي عن الألمِ والضررِ اللذين كنتُ أشعرُ بهما، العديدُ من الناسِ يعتقدون أن الذين يشاهدون الإباحية هم المنحرفون والمولعون بالجنس فقط أو ذوو النفوس الخبيثة، وهذا بكل بساطةٍ - أمرٌ ليس صحيحاً، فأنا لم أكنُ أشاهدُ الإباحية لكي أثير نفسي جنسياً وإنَّما لكي أتخلص من مشاعر الحزن والاكتئاب والوحدة التي كنتُ أشعرُ بها، وبعد أن زادتُ مشاهدتي للإباحية كطريقةٍ للهروب من مشاكلتي فقد كنتُ بحاجةٍ إلى المزيدِ والمزيدِ من الإباحية؛ لكي أشعرَ بأنني مستقرٌ؛ وبعدها أصبحَ الأمرُ حلقةً مفرغةً؛ حيثُ كلما شاهدتُ الإباحية بشكلٍ أكبرٍ زاد شعوري بالعزلة والاكتئاب مما يقودني في النهاية إلى ساعاتٍ أكثرٍ من الإباحية.

وفي النهاية وجدتُ أن هذا الوضع قد زاد عن حدِّه ولم أعدُ أستطيعُ تحملَ المزيدِ منه؛ فقد أصبحتُ متعباً ومرهقاً وكلما تخلَّيتُ عن الإباحية فما ألبثُ أن أجد نفسي أمام تلك المواقع مرةً أخرى بعد عدَّة أسابيعٍ، لقد أدركتُ أنَّهُ يجبُ عليَّ أن أبحثَ عن مساعدةٍ للخروج مما أنا فيه حالياً، والحمدُ لله فقد وفَّقْتُ في ذلك الأمر؛ حيثُ وجدتُ مُعالجاً رائعاً متخصصاً في أمورِ إدمانِ الإباحية.

حينما دخلتُ مكتبه أوَّلاً مرةً كنتُ أعرفُ حينها أن لديَّ مشكلةً ما، ولكنه عندما أخبرني أنني أصبحتُ مدمناً شعرتُ وقتها بأنني سعيدٌ للوراء، وقد أعطاني بعضَ الموادِ والكتبِ لأقرأها، وفي الأسابيع التالية تعلَّمتُ الكثيرَ عن إدمانِ الكحول وكيف أنَّهُ مُشابهٌ لإدمانِ الأشياء الأخرى؛ فالذي يشربُ الكحول لا يشربُ ليشعرَ بمتعةٍ كونه مخموراً، بل يشربُها لكي يهربَ من حياته التي فقد السيطرةَ عليها، ويخدِّر شعوره بالألمِ، وينسى مخاوفه والأمور التي يقلقُ بشأنها، وهذا بالضبط ما كنتُ أفعله.

ليتني أستطيع القول أن الأمر كله استغرق مني عدَّة جلساتٍ مع طبيبي وعدَّة ساعاتٍ من القراءة، ولكن السيطرةَ على إدمانِ

للإباحية هو أصعبُ شيءٍ فعلتُه في حياتي؛ ففي مدةٍ تزيدُ على العامِ التقيتُ بالطبيب بشكلٍ متكرّرٍ ليساعدني على التخلصِ من إدماني، وقد وجدتُ رفيقاً أعتدُّ عليه، وانضمتُ إلى برنامجٍ علاجيٍّ على الإنترنت، واستعنت برجال دينٍ، واستشرتُ أصدقاءً يمكنني الوثوق بهم، وحتى أنني جرّبتُ التنويم المغناطيسي، وقد كانتُ معركةً مستمرّةً للحصولِ على القوةِ التي تُمكنني من اتّخاذ قراراتٍ جيّدةٍ فحين تأتي تلك اللحظةُ والتي يُخبرني فيها كلُّ جزءٍ من عقلي وجسمي وإدماني أن أفعل العكسَ.

أتذكرُ نفسي في أظلمِ وأسوأِ درجةٍ وصلتُ لها في مرحلةٍ علاجي فقد كنتُ أستلقي في سريري باكياً وأفكّرُ مليّاً بخصوصِ السيطرةِ على حياتي؛ فلا أستطيعُ أن أعيشَ يوماً آخرَ سجيناً لهذا الإدمانِ، لم أعدُ إلى نفسي القديمة بعد ذلك، لم أعدُ أرغبُ في النظرِ إلى تلكِ الصورِ والفيديوهاتِ بعد الآن؛ وأردتُ أن أصبحَ ما أنا هو حقّاً، أردتُ أن أكونَ سعيداً وأن أكونَ أخيراً حرّاً من هذا الشيءِ المخجلِ جداً لدرجةٍ أنني شعرتُ أنَّهُ لا يُمكنني إخبارِ أحدٍ عنه.

في بادئ الأمرِ سقطتُ عدّةَ مراتٍ وكانتُ هناك هزائمٌ وانتكاساتٌ والكثيرُ من المجاهدةِ، وفي كلِّ مرّةٍ أعودُ فيها لمشاهدةِ الإباحيةِ كان عليّ حينها أن أذكرَ نفسي أنَّهُ يجبُ أن أتحدّى بالصبرِ؛ لأنّ هذا الأمرَ كان إدماناً وقد زادَ حجمُهُ على مرِّ السنين، وسيستغرقُ الأمرُ وقتاً طويلاً لتعلّمِ عاداتٍ جديدةٍ صحيّةٍ وممارستها مع تغيير السلوكِ.

وبعد ذلك أصبحتُ لديّ لحظاتٌ قليلةٌ من النجاحِ ولكنّها مهمّةٌ، وكان الأمرُ بطيئاً - يومٌ ثم أسبوعٌ ثم شهرٌ بدون أيّةِ نكساتٍ - وبدأتُ بعد ذلك بالثقةِ في نفسي، واعتقدتُ أنّ التغييرَ ممكنٌ، وأنّ الحياةَ من الممكنِ أن تكونَ مختلفةً، وخطوةً بعد خطوةٍ بدأتُ في استعادةِ حريتي، وبدأتُ في استعادةِ نفسي، وأثبتتُ أنني قادرٌ على أداءِ مهمّاتٍ صعبةٍ، ولم أعدُ أجدُ - بعد ذلك - تلكَ الرغبةَ الملحّةَ ذاتها لمشاهدةِ الإباحيةِ؛ لكي أهربَ من مشاعري أو لتخديرِ مشاعرِ الألمِ لديّ، وبدأتُ أشعرُ بالمزيدِ من السعادةِ في حياتي، وتخلّصتُ من عبوديةِ إدماني بشكلٍ كاملٍ، وبدأتُ بملءِ وقتي بالأشياءِ التي أحبُّ القيامَ بها.

مرّ بعضُ الوقتِ منذ آخر مرّةٍ وقعتُ فيها في شرِّكِ الإدمانِ،

ولكنني - في الواقع - ما زالَ لديَّ - بعضُ لحظاتٍ من الضعفِ ، وما زالَ لديَّ - بعضُ الزلاتِ ، ولكنَّها تُعتبرُ قليلةً ومتباعدةً نسبيًّا ، لا أستطيعُ القولَ أنِّي لن أهفوَ مرَّةً أُخرى ، ولكنني أستطيعُ القولَ أنِّي لن أسمحَ للإباحيةِ أن تسيطرَ على حياتي مُجدِّداً ؛ فقد أصبحتُ - الآن - لديَّ - الأدواتُ والمهاراتُ والدعمُ لكي أتعلّمَ من أخطائي وزلاّتي ، وأعلمُ متى يجبُ عليّ - أن أعدّلَ حياتي وأقومُ بتوازنٍ أفضلَ ، ومتي يجبُ عليّ البحثُ عن مساعدةٍ من الآخرين .

وأنا أشاركُ هذه القصةَ معكم لأنني أثقُ بكم ، وعلى الرغمِ من ضعفي فإنني أحبُّ أن يُنظرَ إليّ - كما أحبُّ أن أكونَ كشخصٍ يحاولُ كلَّ يومٍ أن يُصبحَ رجلاً ، وأباً ، وابناً ، وصديقاً أفضلَ .

أنا أشاركُ هذه التجربةَ معكم ؛ لأنه يوجدُ الكثيرُ من الخجلِ والصمتِ حولَ هذا الموضوعِ في مجتمعنا ، ولمدَّةِ سنواتٍ كنتُ خائفاً وخجلاً جداً من البوحِ لأيِّ شخصٍ بأنني أعاني تلكَ المشكلةِ ، وقد خضتُ هذه المعركةَ وحدي لمدةٍ طويلةٍ جداً ، وهناك العديدُ من الأشخاصِ الجيدين الذين يجاهدون في صمتٍ وبلا يأسٍ ؛ لكي يجدوا مَنْ يُساعدُهُم ؛ فهيساً - نمدُّ لهم يدَ العونِ .

وعندما تكلمتُ مع عائلتي وأصدقائي عن إدماني للإباحيةِ وجدتُ أنني لستُ وحيداً وأنَّ هناك بعضاً منهم قد كافحَ مُسبقاً أو يُحاولُ جاهداً الآن أن يتوقَّفَ عن الإباحيةِ ، لقد كان أمراً رائعاً جداً أن تُقدِّمَ المساعدةَ للآخرين ، سواءً بكوني صديقاً يُمكنُ الاعتمادُ عليه أو من خلال مشاركةِ قصتي أو بتوجيههم إلى مصادرَ خارجيةٍ تساعدُهُم .

وخلال مسيرتي في رحلةِ التعافي تعلّمتُ عدَّةَ أمورٍ تُساعدُ في السيطرةِ على الإدمانِ ، وأعتقدُ أنَّهُ من المفيدِ مشاركتُها مع الآخرين :

لا أحدٌ يستطيعُ التغلُّبَ - على إدمانِ الإباحيةِ أو أيِّ إدمانٍ * آخرٍ بمفرده ؛ لقد التقيتُ بالعديدِ من الناسِ الذين جاهدوا للتخلُّصِ من هذا الأمرِ ومع ذلكَ لم أجدُ أحداً منهم استطاعَ التعافي بدون مساعدةٍ من الآخرين ، وفي معظمِ الحالاتِ كان يجبُ عليهم أن يجدوا مستشاراً خاصاً بهم أو مجموعاتِ دعمٍ أو أصدقاءٍ يُمكنُ الثقةُ بهم ؛ فعندما تتَّصفُ بالتواضعِ والاعترافِ بأنَّك بحاجةٍ للآخرين لكي تنجحَ فإنَّ هذا أمرٌ ضروريٌّ ، ولقد

أدركتُ هذا الأمرَ تماماً بعد عدّةٍ أشهرٍ من المحاولاتِ لكي
أصبحَ أفضلَ بمفردي .

أكبرُ عائقٍ في طريقِ الشفاءِ هو الخجلُ : عندما تشعرُ *
بالخجلِ بخصوصِ إدمانِك وترفضُ الحديثَ عنه فهذا أمرٌ مدمرٌ
حقاً ؛ لأنك بذلك تعزلُ نفسك عن الآخرين وتجدُ نفسك مُحاصراً
بشكلٍ أكبرٍ في دائرةِ الإدمانِ ، فإذا وجدتَ شخصاً تحبُّه ويعاني
من الإدمانِ فلا تجعله يشعرُ بالخزي ، واصنعُ جوّاً مريحاً
آمناً ولا تُظهره أنّك تريدُ أنْ تحكمَ عليه ؛ لكي يخبروك عن
صراخهم ومشاعرهم بكلِّ أريحيّةٍ ؛ فهم يحتاجون لكي يعرفوا
أنّهم محبوبون وأنّك معهم لكي تُساعدَهم وليس لانتقادهم أو
توبيخهم .

إن الإدمانَ لم يترسّخْ إلا بعد فترةٍ من الوقتِ ؛ وغالباً *
يحتاجُ مدّةً طويلةً للسيطرةِ عليه ؛ لا تتوقّع من شخصٍ مدمنٍ أن
يصبحَ أفضلَ في غضونِ أيّامٍ أو أسابيعٍ أو حتى شهورٍ ، لقد
استغرقَ الأمرُ بالنسبةِ لي أكثرَ من سنةٍ قبلَ أنْ أبدأَ حقّاً
في السيطرةِ على الأمورِ ، ستكونُ هناكِ إخفاقاتٌ ومحاولاتٌ فاشلةٌ
أثناءَ السيرِ في طريقِ التعافي ؛ لذا يجبُ عليك أن تتحلّى
بالصبرِ والمسامحةِ سواءً كنتَ مع نفسك أو مع الآخرين .

وجدتُ أنّ المُعالجين والبرامجَ المختصةَ بمعالجةِ الإدمانِ *
حلٌّ ممتازٌ للمساعدةِ في عمليةِ التعافي ؛ ورجال الدين أيضاً
يمثلون دعماً جيداً في مسيرتك من أجلِ الشفاءِ ، ولكن لا
يمكنك الاعتمادُ على أحدٍ هم دون الآخر ؛ أي أنه لا يُمكنك فقط
الاعتمادُ على الأمورِ الدينية كالصلاةِ والصيامِ والدعاءِ
وقراءةِ القرآنِ والجموعِ والجماعاتِ -على الرغمِ من أنّ هذه
الأمورَ تأتي في المقامِ الأوّلِ - بل يجبُ عليك أن تضيفَ لذلكِ
عاداتٍ وهواياتٍ وسلوكياتٍ جديدةٍ في كلِّ مجالاتِ حياتك .

إن تسجيلَ يوميّاتك ومتابعةِ مدى تقدّمك بشكلٍ يوميٍّ *
يعدُّ أمراً أساسياً ؛ لقد رأيتُ أنّ الكتابةَ أثناءَ رحلتي
للتعافي كانتُ أمراً مساعداً في شفائي وعلاجي من الإدمانِ ؛ حيثُ
ساعدني ذلك على فهمِ إدماني وعواطفِي ومُحفّزاتي ومدى
إنجازاتي .

من المهمِّ جداً أن يكونَ لديك صديقٌ تعتمدُ عليه ؛ وهو شخصٌ *
تثقُ به ويُمسِكُ بيدك ويكونُ مسئولاً عنك خلالَ تقدّمك نحو

. الشفاءِ ، وِيَمْشِي مَعَكَ أَثْنَاءَ رِحْلَتِكَ مِنْ أَجْلِ التَّعَافِي

لا يمكنُ حدوثُ تقدُّمٍ في شفائكِ إلا بعد أن ° تُصِحِّحَ رَغْبَتَكَ - *
لكي تُصِحِّحَ أَفْضَلَ - أَكْبَرَ - مِنْ رَغْبَتِكَ فِي مَتْعَةِ الْإِبَاحِيَّةِ الزَّائِفَةِ -
ذاتِ الْمَدَى الْقَصِيرِ : أَعْتَقِدُ أحياناً أَنَّهُ عَلَى الشَّخْصِ أَنْ ° يَصِلَ
لأَكْبَرَ دَرَجَةٍ مِنَ التَّعَاسَةِ وَالسُّوءِ بِسَبَبِ الْإِدْمَانِ ؛ حَتَّى يُصِحِّحَ
بِمَقْدُورِهِ أَنْ يَتَحَسَّنَ - فَعَلًا ؛ لِيَعْرِفَ الْفَرْقَ بَيْنَ الْحَالِينَ

أَعْتَقِدُ أَنَّ النَّاسَ يَشَاهِدُونَ الْإِبَاحِيَّةَ ؛ لِأَنَّ هُمْ - غَالِبًا - *
تَنْقُصُهُمُ الْأَدْوَاتُ الضَّرُورِيَّةُ وَمَهَارَاتُ الْحَيَاةِ ؛ لِيُواجِهُوا
الصَّعُوبَاتِ وَالشَّدَائِدِ وَمَتَطَلِّبَاتِ الْحَيَاةِ ؛ إِنَّ تَعْلِيمَ النَّاسِ
مَهَارَاتِ صِحِّيَّةٍ تَجْعَلُهُمْ يَتَعَامَلُونَ مَعَ الظُّرُوفِ الصَّعْبَةِ بِنَفْسِ
الْمَهَارَةِ .

إِنِّي أَتَمَنَّى أَنْ ° يَتَكَلَّمُ النَّاسُ بِشَكْلِ أَكْبَرَ - عَنْ مَضَارِّ
الْإِبَاحِيَّةِ مَعَ ضَرُورَةِ التَّعَامُلِ مَعَهَا بِطَرِيقَةٍ خَالِيَةٍ مِنَ الْخُجْلِ ؛
لِتَزِيدَ لَدَيْهِمُ الْمَعْرِفَةَ بِهَا ، كَمَا أَتَمَنَّى أَيْضًا أَنْ ° نَعْلَمَ
أَنْفُسَنَا وَالآخَرِينَ طَرِيقَ التَّخَلُّصِ - مِنْ هَذَا الْمَخْدَرِ الْجَدِيدِ وَالَّذِي
يَقِفُ عَقَبَةً فِي وَجْهِ جِيلِنَا ، فَعِنْدَمَا نَرْفَعُ صَوْتَنَا فَقَطْ وَنَحْكِي
لِلْآخَرِينَ تَجَارِبَنَا ؛ فَسَوْفَ يَأْتِي أَوْلَئِكَ الَّذِينَ يَجَاهِدُونَ هَذَا الْإِدْمَانَ -
فِي صَمْتٍ وَسَيَعْرِفُونَ الْمَصَادِرَ وَيَتَعَلَّمُونَ الْمَهَارَاتِ وَالْأَدْوَاتِ
الضَّرُورِيَّةَ مِنْ أَجْلِ التَّعَافِي ، فَإِلَى أَوْلَئِكَ النَّاسِ الَّذِينَ فَقَدُوا
الْأَمَلَ ، اَعْلَمُوا أَنَّكُمْ لَسْتُمْ وَحْدَكُمْ ؛ فَالْمُسَاعَدَةُ وَالْعِلَاجُ فِي
مُتَنَاوَلِ أَيْدِيكُمْ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ .
!تَعَالَوْا وَقِفُوا مَعِي ؛ لِنُقَاتِلَ هَذَا الْمَخْدَرِ الْجَدِيدَ -

مراجعة: محمد حسونة