

الخجل، والوحدة، وإدمان الإباحية: هل معظم النساء يعانون من هذا؟

بداية قصتي في الواقع لا تزال لغزا بالنسبة لي، أنا لا أتذكر تحديدا متى كانت أول مرة تعرفت فيها على المواد الإباحية، أو العادة السرية أو حتى فكرة الجنس، ولكن على الأرجح كنت في سن 8 أو 9 من عمري. كل ما أعرفه حقا أنه في هذا السن المبكر كنت مفتونة بشكل غير صحي مع الرومانسية، الخيال، الصور الجنسية، والزواج. لقد حلمت كثيرا بأشياء لا اعرف شيئا عنها

هذا التخيل كان بمثابة هدية من الله بالنسبة إلي، ولكن سرعان ما أفسده هاجس المجتمع بالجنس، والذي أدى في نهاية المطاف إلى تعرضي للاغتصاب في سن الثامنة عشرة

التعامل مع آلام التعرض لاغتصاب

كان تعرضي للاغتصاب بمثابة القطرة التي أفاضت الكأس حيث وقعت في فخ إدمان الجنس. فقدان عذريتي كان هاجسي طوال الوقت

كنت أعرف أن الله خطط لي أشياء أكثر جمالا، ولكن لم أتمكن من العثور على وسيلة للخروج. شعوري بالخجل التام من أفعالي والقلق من سلبيات نمط حياتي الجديد، أدى بي في نهاية المطاف إلى عالم الإباحية

في محاولة يائسة مني لتخفيف ألم التعرض للاغتصاب، أصبحت الإباحية والعادة السرية عالمي الجديد، كان ذلك في سنوات الكلية، وخاصة في العشرينيات من عمري. بررت الأمر من خلال إقناع نفسي أن ما أقوم به هو أفضل من ممارسة الزنا مع رجال آخرين بحيث لن يتأثر أحد بسلوكي هذا إلا أنا.

الإدمان والشعور بالوحدة

كنت أعرف القليل عن مخاطر الأفلام الإباحية، ومثل العديد من النساء، ظننت أنني المرأة الوحيدة التي تشاهد هذه الأفلام. لم يكن باستطاعتي إخبار أي شخص عن هذا الأمر وهكذا أصبح الصمت أفضل صديق لي. وسرعان ما تحولت المواد الإباحية والعادة السرية إلى إدمان. خصوصا عند شعوري بالوحدة، الخوف، الاكتئاب والفراغ الداخلي.

في نهاية المطاف لم تعد الإباحية كافية بالنسبة لي، فقررت ممارسة الزنا. في بعض الأحيان كنت أقوم بالأمرين مشاهدة الإباحية وممارسة الجنس للتخلص من الشعور بالاكتئاب إلى أن أتى يوم لم يعد قيامي بالأمرين حلا لمواجهة مشكلتي فأدركت أن مشكلتي أكبر بكثير. بقيت صامتا طوال ذلك اليوم.

باعترادي أنني المرأة الوحيدة التي تعاني مع الإدمان، وتخوفي من تخلي أصدقائي عني إن كشفت لهم مشكلتي جعلني أبقى فمي مغلقا طوال الوقت. لكن تغير الأمر تماما بعد قراءة كتاب "ما في داخلي" للكاتبة (شيلي آر وارين) اكتشفت أنني لم أكن وحدي بل إن الله بجانبني. بدأت بالصلاة والدعاء لله للإفراج عني من هذه الخطيئة، قمت بتثبيت برنامج يمنع عرض الإباحية على جهاز الكمبيوتر الخاص بي، وعاهدت نفسي بالتوقف عن الجنس. لكن كل هذه

الأمر كانت بلا جدوى. فلقد كنت بحاجة ماسة لمساعدة المجتمع لي

هل يوجد من النساء من يعاني إدمان الإباحية

.وأخيرا التقيت أشخاص يفهمونني. وأخيرا وجدت الأمل

لم يكن العلاج من الإدمان امراً سهلاً. أسألوا أي مدمن عن هذا وسيؤكد لكم كلامي. أنا حالياً اقترب من الذكرى الثالثة عشرة منذ تعرضي للاغتصاب ولا يزال الشيطان يوسوس لي من أجل العودة إلى طريقي القديم. ولأن أكون صادقة معكم، كانت هناك لحظات استسلمت فيها، حيث لم يكن لدي القوة للقتال، حقا كانت لحظات هزيمة، والتي جعلتني أشعر بإحباط شديد. ولكنني أدركت أن الله موجود في كل مكان. كان معي في الظلام، يحفزني على عدم الاستسلام. وهو الآن معي يقول لي أنه تعالى سيساعدني على العلاج ولن يتركني حتى أتعافى كلياً

كما ترون، الأمر لا يتعلق بالتخلص من مواجهة الواقع. ولا يتعلق بالامتناع عن فعل الحرام (على الرغم من أن الأمر مهم للغاية). بل يتعلق بالكمال. يتعلق بمدى اقترابك أو ابتعادك من الله وهذا هو العلاج.

كما كان الأمر مع قصتي، اعتقد أن الخجل والصمت هي أكبر الحواجز التي يعاني الكثير من الناس الذين يكافحون مع المواد الإباحية والإدمان على الجنس. الشيطان يكذب علينا ويخبرنا بأنه لا أحد سيفهمنا، بأن الناس سيعتبرونا منحرفين إذا كشفنا الحقيقة، وأننا سنكون مرفوضين أو منبوذين من المجتمع. بينما في الحقيقة بعض الناس مروا بنفس التجربة، أننا لسنا الوحيدين

عندما قررت أخيراً مشاركة تجربتي مع الآخرين، شعرت بالحب وبالراحة، أخيراً أصبحت قادرة على رؤية الضوء في الظلام. في كل مرة أشارك فيها قصتي مع أناس اخرجن أشعر بالمزيد من الإدراك في قلبي، وما يزيد راحتي أكثر، تقربي إلى الله عز وجل

ليس لدي بعد الآن سر مدفون، أو ماضٍ مظلم، أو فراغ عميق، ولا خطيئة عظيمة تبعدني من نعم الله. لا شيء يمكن أن يفصلنا عن حب الله. لا يوجد إدمان لا يمكن التوقف عنه فلكل بداية نهاية ولكل

كف ءءءءفن إلف زوءك عن اسءءءامه للإبءءة

إذا كنت ءقرأفن هذا المقال، قد ءكونفن واءءة من آلاف النساء كل عام اللواءف فكءشفن أن عاءاء مشاءءة الزوء علف الإنءرنء ءشمل المواء الإبءءة. ربما كنتِ امرأة ءءأءر علاقتها مع زوءها سلبا من ءلال اسءءءامه للإبءءة أو أنك ءعءرضفن علف اسءءءامه للمواء الإبءءة اسءءاءا إلف مباءئ واءعفة او أخلاقفة أو ففرها. فف أفف علاقة صءفة وءاصة العلاءة الزوءفة فوءء سبب كاف لإءراء هذه المءاءءة الهامة.

هناك العءفء من المباءئ والاسءراءءفءاء ءءف فمكنك اعءماءها للاسءفاءة من هذا الكلام وءعلة أكثر فاعلفة. ولكن أولا اسءءوا لف أن أقول: إن مشاءءاءه ءلك لفسء بسببك، وإذا كنت قد عانفءف أفف ألم نءفءة اسءءءام زوءك الإبءءة فهذا الألم فسمى ألم الخفاءة الزوءفة. إنها لفسء سهلة وأنا أقءر ألمك. لقد ءار هذا الءءفء بفنف وبعفن نفسف لذلك اسءءف لف أن أساءءك. علف القفام بنفس الشفء

اقضف بعض الوءء فف ءءفكفر قبل بعء المءاءءة إذا كنت ءنوفن مواءة زوءك ففما فءعلق باسءءءامه للإبءءة

أولا قضاء بعض الوقت مع نفسك في التفكير الهادئ والحكيم قبل :مواجهة زوجك وضعي في اعتبارك ما يلي

1) ما الذي تأملين في تحقيقه من خلال هذه المحادثة. هل هو من أجل طمأنة نفسك بأنك على ما يرام؟ أم أنها قناعة ضد استخدام الإباحية، أم أنك غاضبة وتريدين التعبير عن غضبك.

حددي غايتك لأن كيفية إدارة المحادثة يمكن أن يساعدك أو يعوقك في تحقيق الغاية منها. ما الذي لا يعجبك في استخدامه الإباحية؟ ما هو اعتراضك؟ هل هو شيء أخلاقي.

هل هو مبني على رأيك في الإباحية بشكل عام؟ هل هي الأكاذيب والسلوكيات الأخرى التي تصاحب عادة استخدام الإباحية مثل المضايقة أو تجنب ممارسة العلاقة الحميمة معك. أن تكوني واضحة بالضبط سوف يساعدك على جعل نفسك واضحة لزوجك.

2) ما هو تأثير استخدام المواد الإباحية عليك؟ انتبهي إلى ما يقوله جسمك، وما هي أفكارك، وما تشعرين به في قلبك عن استخدامه للمواد الإباحية ووصف أثره. ما هي احتياجاتك ومخاوفك التي تحملينها معك في هذه المحادثة؟

كوني واضحة حول ما هي الآثار السلبية للمواد الإباحية بالنسبة لك. يمكنك تدوينها، بحيث أن تكون على استعداد لمناقشتها مع شريك حياتك.

إذا كنتِ تشعرين بالقلق من أن استخدامه للمواد الإباحية هو إدمان، حاولي النظر في البحوث المتعلقة بهذا الأمر. وأيضاً ، النظر في تأثير استخدام المواد الإباحية على المجتمع بشكل عام. وقد أجريت بحوث كثيرة في هذا المجال.

3) تعرفي ما أنت على استعداد لقبوله ووضع حدود حول هذا. ضعني في اعتبارك أفكارك ومشاعرك فيما يتعلق بالزواج، والتأثير على الأطفال، وما إلى ذلك. فكري في نوع السلوكيات التي تحتاجينها من زوجك لمساعدتك على الشعور بالأمان والرعاية. ضعني تلك الحدود لمساعدتك على تحقيق السلامة العاطفية والجسدية

على سبيل المثال: أنا لا أشعر بالأمان عندما يكذب زوجي علي. إذا وجدت أنه كان يكذب، أشعر أنني لا أستطيع أن أثق به. وبما أنني لا يمكن أن توجد علاقة حميمة مع شخص لا أستطيع أن أثق، وأنا على الأرجح أمتنع عن ممارسة الجنس حتى أشعر بالأمان مرة أخرى. مثال آخر قد يكون، إذا كان زوجي يذكر أن المواد الإباحية ليست مشكلة وأنه لن يتركها، وسوف أشرح أنها مشكلة بالنسبة لي. وسأطلب المساعدة لنفسني لاتخاذ قرار بشأن كيفية المضي قدما

كوني مستعدة، إذا لزم الأمر، لمتابعة الأمر من أجل تحقيق السلامة لنفسك وأطفالك

كيف تكون المحادثة مع زوجك فيما يتعلق بالإباحية؟
الآن بعد أن كنت تعرف كيف تشعر حول المواد الإباحية، وآثارها المحتملة عليك، وعلى عائلتك، والمجتمع، وما إلى ذلك، جهزي نفسك للتحدث مع شريك حياتك عن مشاعرك بشأن هذه الأشياء. وقد تكون:

المبادئ التالية مفيدة

١. لا تفترض أن زوجك لن يسمع مخاوفك. وهذا سوف يمكنك من معالجة الوضع بطريقة غير الحكم، وزيادة احتمال أنه سوف يسمع قلبك في هذه المسألة. قد تفكر في بدء محادثة مع سؤال غريب، مثل "كيف يمكنك التعامل مع إغراءات على الانترنت؟"

٢. بهدوء واحترام، قولي له مشاعرك حول هذا الموضوع، استنادا إلى ما تم تدوينه قبل محادثتك. كوني متفتحة ومتقبله لآرائه وأفكاره.

٣. الاعتراف بوجهات نظره. هذا لا يعني أنك توافق عليه عليها. هذا ببساطة يطمئنه من ناحيتك. أنك تسمعين رأيه ووجهات نظره وفهم ما يقوله. تكرر ما ذكره في كلماتك الخاصة سيساعده على رؤية أنك منصفه جيدة له

اسالي أسئلة مثل "هل تشعر أن هذا يؤثر على قدرتك في تكوين علاقة حميمة؟" "لماذا تشاهد الإباحية؟" "هل أنت قادر على وقفها؟" "هل ستتوقف؟" "ماذا تستفاد من مشاهدتك لها؟" إذا وجدت أن هذه الأسئلة يسبب لك الشعور بالضيق، أو ان الإجابات تسبب لك الشعور بالانزعاج والضيق، أوقف المحادثة، والجئي إلي أحد المتخصصين في

علاج الإباحية من خلال موقع حرر نفسك لعلاج الإباحية لمساعدتك على كيفية المضي قدما

واستنادا إلى ردوده، استمري في مشاركة أفكارك ومشاعرك وآرائك ومخاوفك. لا تفترضي أنه يجب أن يفهم كيف تشعرين. أخبريه. تبادلنا مخاوفك معه. إذا أصبح غاضبا أو دفاعيا، أوقفني المحادثة ومرة أخرى، فكري في التحدث مع أحد الاستشاريين الأسريين والمتخصصين في علاج الإباحية للحصول على المساعدة في فهم وضعك

نسعى جاهدين للتوصل إلى اتفاق بشأن ما هو مقبول وما هو غير مقبول. إذا كان غير راغب في مناقشة المسألة أو الاتفاق عليها، وإذا كانت سلوكياته المقصودة غير مقبولة لك، فاذكري حدودك. كوني مستعدة من خلال معرفة ما تحتاجينه لكي تشعري بالأمان في العلاقة. إذا اعترف بأن استخدام المواد الإباحية هو مشكلة أو أنها صراع بالنسبة له، حاولي، إن أمكن، طمأنته. دعيه يعرف أن المساعدة متاحة له أيضا

في بعض الأحيان بدء المحادثة هو أصعب جزء. بعض الناس يدخلون مباشرة في الموضوع مثل: "لقد لاحظت أنك كنت تبحث في المواد الإباحية. لدي مخاوف بشأن ذلك. يمكن أن أقول لك ما هي؟" آخرون يفضلون التكلم بطريقه غير مباشرة عن طريق الايماءات مثل: " بعض الأصدقاء وأنا كنت أتحدث عن ... (أو "كنت أقرأ مقال ...") عن المواد الإباحية وتأثيرها على العلاقات. ما رأيك في ذلك؟

كيف تعتمد المحادثة سوف تعتمد على عدة عوامل. هل هناك سلوكيات أخرى مرتبطة بإدمان المواد الإباحية مثل الكذب، أو الخداع، أو غيرها من الطرق غير الصحية للتفاعل، بما في ذلك الصفات النرجسية؟ هل كانت المواد الإباحية مصلحة عارضة يمكن أن يفعلها أو يتركها؟ أم أنها عادة قهرية بدأ يعتمد عليها كآلية للتكيف أو للحصول على السعادة؟" هل يكون دفاعي وغاضب أثناء المحادثة؟ أم هو فهم ما تريدين، وبدأ دعمك وطمأنتك وقليل من مخاوفك؟

إذا، في نهاية المحادثة، كنتِ تشعرين أنه لم يسمعك، أو أصبتِ بالإحباط واليأس أو إذا كنتِ لم تبقِ هادئة. لا تلومي نفسك. هذا يمكن أن يكون محادثة صعبة، وهناك دائما فرصة أخرى للتحدث مرة

أخرى، لتوضيح أو إضافة، أو أي شيء آخر كان من الممكن أن يكون أفضل

إذا كنت تشعرين بالإحباط واليأس أو لا تعرفي كيفية المضي قدماً،
تذكرني أن المساعدة متاحة. إذا كنت تشعرين أن زوجك غير قادر أو
غير راغب في إيقاف مشاهدة وممارسة الإباحية، فهناك شيء يمكنك
القيام به. يتم تدريب المدربين الزوجية في كيفية التعامل مع
الزوج المدمن الإباحية من خلال جروب علاج إدمان الإباحية وحرر نفسك
على [الفيس بوك](#) وقناة التيليجرام والواتس أب لمساعدة النساء
الذين يتم التأكد من أن زوجها يشاهد الإباحية. وهم يعرفون كيفية
تدريب النساء من خلال هذه المحادثات الصعبة ومساعدتهن على خلق
حدود مناسبة لإرساء السلامة العاطفية والجسدية في منازلهن.
الحصول على مساعدة للتنقل في المياه الموحلة جداً من العلاقة
التي تؤثر على استخدام المواد الإباحية والإدمان الجنسي وبذلك
تصل إلى مفتاح النجاح.

[المصدر](#)

ترجمة: سحر الفيومي

[عزيزتي الغالية ♥ \(رسالة من
فتاة متعافية إلى كل فتاة](#)

(تعاني من إدمان الإباحية)

عزيزتي الغالية ♥ (رسالة من فتاة متعافية إلى كل فتاة تعاني من إدمان الإباحية)

صديقتي، هل تعلمين أنني مررت بكل ما تمرّين به الآن، فهذه المشاعر التي تشعرين بها ليست غريبة علي، لكنني الآن بفضل الله أنظر إليها في مرآتي فأرى انعكاسها في الخلف يهرب بعيداً، تلك الأحاسيس الشنيعة مثل كره النفس والإحساس بالعار والرغبة الجنسية المشتعلة، التي كنت أخاف ألا أتمكن من السيطرة عليها، والاكْتئاب والندم وغيرها الكثير من المشاعر التي كانت جزءاً من واقعي منذ فترة ليست طويلة.

فعندما كنت في حوالي الحادية عشرة من العمر، وجدت بعض المجالات الجنسية المخبأة عند بيت أحد أقاربي، وسرعان ما بدأت البحث عمداً عن تلك الأشياء التي وجدتتها بالصدفة، وبسرعة أيضاً تحول هذا البحث المتعمد إلى إدمان. ولم يأتِ للأسف إدمان مشاهدة الإباحية لوحده، بل جر معه تلك العادة السيئة التي تسمى العادة السرية والتي أدمنتها بشدة، ثم حين أصبحت بالغة، انغمست في "العلاقات غير الشرعية مع شركاء مجهولين وأصبحت مدمنة" للزنا.

وكنت أعرف أنني وحيدة ويائسة وأني غير طبيعية وأعاني من خلل شديد. ولا أشك مطلقاً أنك، صديقتي، قد عانيت من بعض (إن لم يكن كل) هذه المشاعر والأفكار، لكن دعيني أَسْعِدُ بإخبارك أنك لست وحدك وأنت لست عاجزة، ولست شاذة، وأنت تستحقين أن تعرفي الحقيقة. فما هي الحقيقة؟

جزء من هذه الحقيقة هو أن الإحصائيات تشير إلى أن 40% من النساء تحاربن الإباحية، فأنت لست وحدك، أنت ككل النساء التي تعاني، محطمة، ومع ذلك لست شاذة. ولكن الحقيقة الأهم هو ذلك الأمل الذي يلوح في الأفق، فبالرغم من وجود العديد من النساء اللاتي يحاربن الإباحية فإن الكثيرات منهن تَمَكَّنْنَ بفضل الله من التحرر

فهل حاولتِ التحرر مراراً وتكراراً؟ هل وعدت نفسك ألف مرة أنك لن تشاهدي الإباحية مرة أخرى؟ هل شعرت بالتقزز من عادتك القبيحة

التي تمارسها سرًا والتي لا تستطيعين التوقف عنها؟ هل احتقرت نفسك لأنك تظلمين تخبرينها بأنك يجب أن تكوني عفيفة وأن تحفظي نفسك لزوجك ثم تعودين فتسلمي نفسك لرجل آخر؟ هل جعلك كل ذلك تشعرين أنك لا تريدين المحاولة مرة أخرى؟ إذا كنتِ أجبت عن أي سؤال من هذه الأسئلة بنعم فعندي لك بشرى رائعة، ومعجزة على وشك الحصول!

ارفعي رأسك، فالله وحده يعلم بما يعتمل في صدرك وهو يحبك، ويعلم صدق رغبتك في التوبة وصدق كرهك للمعصية ومحاربتك لها، بل يبسط يده إليك لتلجئي إليه فأبواب التوبة دائمة مفتوحة، وأكثر من ذلك، فقد ساق لك هذا الموقع وساقني إليك لأحكي لك تجربتي. ألا يدل ذلك على عظيم كرمه ورحمته بك، ألا يدفعك ذلك للتصدي لشيطانك ونفسك التي تأمرك بالسوء والفحشاء. أرجوك صديقتي لا تدعي ماضيك يؤثر على مستقبلك، فالتوبة الصادقة تجلب ما قبلها ويبدل الله سيئاتك إلى حسنات.

أعرف ذلك الشعور عندما تحاربين لسنوات وتستمرين في محاولات الإقلاع عن عادة تكرهينها، وأعرف كيف يصيبك هذا الأمر بالشعور بالعجز وأنت لم تعودي تريدين المحاولة مجددًا. لا تتركي نفسك عاجزة، فكيف ترضين بالعيش في ضنك المعاصي وتعاسة الذنوب وتتركين اطمئنان القلب وراحة القرب إلى الله وسعادة الانتصار على النفس. وأعلم ما هو شعور أنك قد حاولت كثيرًا جدًّا أن تتوقفي إلى درجة أن أصبح الاعتقاد بوجود أمل يبدو مرعبًا بالنسبة لك، لكنني أعلم أيضًا إحساس المثابرة ومحاولة البدء من جديد وإحساس التضرع بين يدي الله والانكسار له والتذلل بقدرته وضعفك أن يرحمك ويهديك سبيل الرشاد. فهو الذي خلقك وهو الذي يعرفك تمام المعرفة وكمالها، وهو الذي أنزل إليك تشريعاته لتتوافق مع احتياجاتك التي فطرك عليها، فلا إباحية ولا عادة سرية ولا علاقات غير شرعية خارج الإطار الذي شرعه الله تستطيع أن تلبى تلك الحاجات الفطرية،

فهذه الطرق غير السوية تؤذيك وتجعلك تشعرين بالفراغ والألم النفسي وتجرفك بعيدًا عن فطرتك وعن طبيعتك التي جبلك الله عليها وتجعلك تعيشين في ضنك حقيقي. إن لم تستسلمي يا صديقتي ومضيتي في طريق التوبة والتعافي من هذا الإدمان بقوة فإنك في النهاية ستحققين الانتصار بإذن الله! فيوم واحد من الإقلاع يتحول

إلى أسبوع والأسبوع يتحول إلى شهر والشهر سيتحول إلى سنة وسنين بإذن الله! وتنتظرك على الجانب المقابل، حياة مشرقة نظيفة وأكدها لك، وستكون رحلة جهاد شاقة لكنها تستحق كل لحظة وكل ثانية وتستحق أن تظل في ذاكرتك للأبد تفخرين بخوضك لها

ما ينتظرك هناك هو نهاية ذلك الجبل من العار الذي يجثم على صدرك، ونهاية ذلك الخلل في حياتك الاجتماعية وعلاقاتك، ونهاية كرهك لنفسك، ونهاية كل تلك المشاعر السلبية التي كنتِ تشعرين بها وأنت أسيرة ذلك الإدمان، ما ينتظرك هناك هو أن تعيش حياتك متحررة من شؤم معصيتك، وتستمتعي بالسعادة الحقيقية التي تتشوقين إليها، وتستعيدي شعورك بالطهر والعفاف، وتتمكني من التعامل مع مشاعرك بطرق صحية وتختبرين حياة الحرية من ألم العبودية للمعصية وتتلذذين بعبوديتك لله وحده. الحرية مهكنة يا عزيزتي فالباب مفتوح أمامك، فهلاًّ تعبرين؟" أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ... "محبة الخير والسعادة لك، صديقتك التي كانت تعاني مثلك، أتمنى أن أراكِ على الجانب الآخر

ترجمة / إسراء وائل

الفتاة التي انتصرت على إدمانها

من المحتمل أن تكونوا قد سمعتم آلاف المرات قصصا تشبه قصتي، في

صغري سمعت أشياءَ لم أفهمها ورأيت أشياءَ ما كان ينبغي لي أن أشاهدها ، فقد زرعت الإباحية بداخلي بذرة نمت وكبرت حتى استولت عليّ وسرقت مني سعادتي وعلاقاتي وأشياء كثيرة لا تُعد ولا تُحصى. كثيرا ما ضبطت نفسي متلبسة بالسعي وراء أشياء صادمة، تشعرنى بالتقزز ورغم ذلك كنت أعود لها دائما.

الأمر غير الطبيعي أو المجنون هو أن رغبتى في المزيد ، فقد استولت عليّ ولم أدرك أثر ذلك في حياتي إلى أن أخبرنا معالج عن الآثار الضارة الناتجة عن الإباحية وعندئذٍ أدركت أنني في مشكلة حقيقية.

لقد كانت المرة الأولى التي يتحدث فيها شخص ما إلى فتيات بصراحة وانفتاح، لقد تألمت عندما أدركت ما أفعله بنفسى ولكن هذا ما كان يجب عليّ معرفته، حقًا أنا أحتاج إلى التغيير. بعد ذلك استغرق الأمر منى فترة لأدرك أنني لن أستطيع التغلب على هذا الأمر بمفردي فعلاقاتي الأسرية كانت دائما مزعزعة ولذا اتجهت إلى شخصية قيادية أثق بها.

إنني أتذكر قوله بأن الإباحية ستظل تغرينى ولكن إذا عملت على هذا الأمر بجدية فإن هذه المشاعر ستقل تدريجيا وهذا فى الحقيقة ألهمنى.

لم يكن الأمر أوهام إنما كان هناك أمل حقيقي، لقد أصبح شريك المسائلة الخاص بي وكنا نلتقي بانتظام لمراجعة تقدمي، لقد آمن فعلا بإمكانيتي على التغيير وساعدني على أن أؤمن بهذا فى نفسى. المساعدة الأكبر كانت مساري القدرى والمصيرى فى برنامج علاجي متخصص فى علاج إدمان الإباحية . بطريقة ما وجدت على الإنترنت شيئا عن محاربة المخدر الجديد والذي كان دائما أمامى فى أخبار الفيسبوك، ولكن ما حقق تغييرا فعليا بداخلي هو نشرهم شيئا عن برنامجهم المتخصص فى علاج إدمان الإباحية ، والذي صُمِّم خصيصًا لمساعدة المراهقين أمثالي حول العالم للهروب من قبضة الإباحية .

كان حقا أكثر من رائع بالنسبة FORTIFY سجلت معهم وقُبلت، برنامج لي، لقد كان بالضبط ما أبحث عنه لمساعدتي.لقد نشر كثيرا من المعلومات التى لم أرَ مثلها مطلقا والتي ساعدتنى على فهم وتحليل الآثار الضارة للإباحية. كان به تقويم للانتكاسة والانتصار والذي يمكن ملئه يوميا وأي انتكاسة تسجل بالطريقة والوقت والمكان لمساعدتك على معرفة أوقات ضعفك.شيء واحد أحببته والذي من الممكن ألاّ يعني الكثير للبعض ولكن بالنسبة لي كان مشجعا هو أن علامة الانتكاسة كانت باللون الوردى والنصر بالأزرق، هذا شيء أحببته لأنه لم يكن أحمر وأخضر ليعبر ببساطة عن الجيد والسيء. هذا ساعدني على معرفة أنني لم أكن فقط أنجح وأقع إنما بالتأكيد أتعافى ولكن ببطء، كانت رسالة رائعة وقوية بالنسبة لي. من الممكن أن تبدو شيئا بسيطا لكن

كان لها أثر كبير.

علمني كيفية التعامل مع الإغراء من خلال أفكار FORTIFY برنامج جديدة، أعطاني معلومات مفصلة عن دائرة الإدمان وأعطاني أماكن لكتابة تجاربي ورأى فيما يقال. إذا حققت هدفاً جديداً تحصل على شارة جديدة لتحفزك وتدفعك للاستمرار في المحاولة وفعل الأفضل. وبدونه لم يكن شفائي ليكون، FORTIFY باختصار أنا أحب برنامج دائماً.

كانتا سنتان طويلتين، تعرضت لكثير من الانتكاسات، رغبت في البكاء أغلب المرات، ورغبت في الاستسلام مرات عديدة، أردت أن أنهي كفاحي وأصبح حرة أخيراً، ولكن بالرغم من صعوبة الأمر في مثل هذه الأوقات ساعدني على المضي FORTIFY إلا أن أملي وشريكي في المسائلة وبرنامج قدما.

أنا فخورة لأنني حرة من الإباحية لمدة عام تقريبا، لقد كنت قادرة على الخروج ببطء من اكتئاب عميق سببه لي الإدمان وأصبحت علاقاتي بالناس حولي أقوى.

إذا كنت تعاني من إدمان الإباحية أو تعرف شخصا يعاني ويحتاج للمساعدة فأول شيء تحتاج إلى معرفته أن الأمر شاق، فالقضاء على إدمان الإباحية كان أصعب شيء فعلته في حياتي، ولكن المتعة المؤقتة من النظر إلى صورة ما على الكمبيوتر لا تقارن إطلاقاً بحرية أن تختار شيئاً منتج ومرح واجتماعي.

من الجيد أن يكون لك زوج أو زوجة تحبك لنفسك وليس لمجرد أنه/أنها تريد تجربة شيئاً جديداً قد شاهدته في الإباحية. الأمر يستحق لكي تشعر بالتحكم في مشاعرك تجاه عائلتك وأصدقائك عن أن تعيش غاضبا ومكتئبا طوال الوقت. الأمر يستحق لكي لا تشعر بالرغبة في أن تحبس نفسك في غرفتك لكي تحظى أنت وشاشة الكمبيوتر ببعض الخصوصية. الأمر يستحق لأن السعادة الدائمة لا تأتي من الشاشة ولا من مشاهدة ممارسة مزيفة للجنس من غرباء.

أنا أعددك أن الأمر يستحق أن تهرب من الإباحية. الإباحية تضر. الإباحية تقتل الحب. أنا أعرف هذا من تجربتي الشخصية. ولن أعود لها أبداً.

مراجعة الأستاذ يسري محمود

ثلاثة أسباب توضح أن مُدمني الإباحية السَّابقين ما زالوا بوسعهم أن يكونوا أزواجاً جيدين

دعونا نواجه بعض حقائق الحياة القاسية ونناقشها :
لا وجود للنَّعال السَّحريَّة التي قد تنقل شخصًا ما إلى
الرَّفاهية الملكيَّة ! ومخلوقات الغابة السَّحريَّة لن
يأتوا لحمايتك ومُساعدتك في أمور حياتك .
الفرصة لهزيمة التَّنين أو ساحرات البحر لن تأتي إليك
طوال حياتك .

القصر الخياليَّة - لسوء الحظ - ليست حقيقيَّة ، ولكن هذا
لا يعني أن الوقوع في الحب أثناء الحياة الحقيقيَّة لا
يُمكن أن يجلب لك السَّعادة كالتي يُمكن أن تشعر بها
إذا كنت في عالم خيالي ، ولكن هذا النوع من السَّعادة
لا يُمكن أن يأتي إلا مع الشَّخص الذي يُشاركك حياتك ،
ويكون دائماً هناك لأجلك ويحبُّك مهما كنت ، ونحن لا
نقول أن لدينا السَّير الخارق لإيجاد نِصفك الآخر ،
ولكننا نعرف شيئاً واحداً مؤكداً هو : أن الشَّخص الذي
تمضي حياتك معه حتماً سيكون هو الشخص الذي تريدُه أن يكون
معك خلال أوقاتك الجيدة وأوقاتك العصيبة .

أولئك الأشخاص الذين كَفحُوا مع الإباحية يشعرون في كثيرٍ
من الأحيان أنَّهُم تحطُّموا ولا يُمكنُ إصلاحُ هذا ، وقد يشعرون
أنَّهُ لن يُحبُّهم أحدٌ أبداً بسبب ماضيهم ، ولكن الشَّخص
الذي صارع مع الإباحية يُمكنُ أن يكون شريكاً عظيماً بسبب
هذا الصِّراع في الماضي ، وليس فقط لهذا السَّبب ؛ وفيما يلي
بعض الأسباب التي توضح أن الأشخاص الذين تغلبوا على
إدمان المواد الإباحية يُمكنُ أن يكونوا أقرب إلى فارس
أحلامهن أو أميرة أحلامهم مثل أي شخصٍ آخر :
نقاء القلب :

لنكن واقعيين؛ فقد أُفسِدَ كلُّ شيءٍ، ولكنَّ الأخطاءَ هي جزءٌ من الحياةِ ولا أحدٌ في مأمنٍ منها، ولسنا معصومين عن الخطأ؛ لأننا بشرٌ ولسنا أنبياءَ، ولا يُكَلِّفُ اللهُ نفساً إلاَّ وُسْعَها، والمُتَعافِي هو الشَّخْصُ الَّذِي وَضَعَ حُرِّ يَسْتِهِ والسَّعَادَةَ كأولويَّةٍ قُصْوَى، وغيَّرَ حياتَه لجعلها حقيقيَّةً وأصبحَ واقعيَّةً، وطيبةُ القلبِ هي ليست حول الحفاظِ على نسخةٍ من أنفسنا لا يمسُّها شيءٌ، بل هي حول الاستمرارِ في فِعْلِ هذا؛ فإذا أردتَ أن تكونَ مع شخصٍ يفهمُ قيمةَ التطويرِ الذِّاتِيِّ، ويسعى دائماً لتحسينِ نفسه، فهذا الشَّخْصُ هو الذي نجحَ في التَّغَلُّبِ على الإدمانِ مثلَ الموادِّ الإباحيَّةِ التي هي في أعلى القائمةِ .

الصِّدْقُ في الكلامِ :

المُدمنون يُعانونَ من عادةِ الكذبِ بينما يُمارسُ المُتَعافونَ الصِّدْقَ الكاملَ والمُسَاءَلَةَ، وعمليَّةُ الانتعاشِ والتَّعافِي عبارةٌ عن تحطيمِ الجدرانِ وبناءِ الرِّباطِ الجديدةِ، والنَّاسُ بحاجةٌ إلى أن يكونوا صريحينَ، ولكنَّهم مُعرَّضون للهجومِ؛ لذا يلجئونَ للكذبِ لكي لا تكونَ لذنوبهم سلطةٌ عليهم، وهنا عرضُ أحدِ المُتَعافِينِ هذا المثالَ أثناءَ شفاثِه: "عندما بدأتُ رحلةَ شِفائي، وأصبحَ الصِّدْقُ في غايةِ الأهميَّةِ بالنِّسبةِ لي ومقدِّساً تقريباً، والآن أصبحَ الصِّدْقُ من طبيعتي، ولكنَّ يجبُ أن أكونَ حذراً ولا يُمكنني أن أقولَ كلَّ شيءٍ عن نفسي في موعدي الأوَّلِ".

فالصِّدْقُ والتَّواصلُ اثنان من الأجزاءِ الأكثرِ حيويَّةً في العلاقةِ، والمُدمنون السَّابِقون دُرُّوا على مُساءلةِ أنفسهم ومُحاسبَتِها والانفتاحِ تماماً مع المُقرِّبين منهم.

تقديرُ الأشياءِ :

وهنا السُّؤالُ : ماذا ستفعلُ إذا كنتَ تعرفُ أن شخصاً ما قدَّم كلَّ شيءٍ لأجلِكَ؟ وماذا لو كنتَ تعلمُ بأنَّ أحدًا ما وضعَ نفسه في أصعبِ المواقفِ ليكونَ قُربَكَ ويُحِبُّكَ ويُرِيدُ أن يكونَ لك؟ ما رأيُكَ بعدَ أن علمتَ أنَّ شخصاً ما قاتَلَ بضراوةٍ لغرضٍ واحدٍ وهو أن يكونَ الشَّخْصُ الأفضلَ بالنِّسبةِ إليك؟

حسنًا، إذا كنتَ تُوعِدُ مُدمنًا سابقًا، فهذا ما سيحدثُ .

الجميعُ في برنامجِ التَّعافِي وجميعُ مَنْ يُحاربُ الإباحيَّةَ يُقاتلُ من أجلِ القدرةِ على الحبِّ والحبِّ بشكلٍ حقيقيٍّ، والبعضُ ربَّما لديه شخصٌ ما في حياتِه بالفعلِ ولكنَّ غالباً ما سيكونُ شريكَ حياتِه في المُستقبلِ، وستكونُ لديه الأسرةُ

التي يُقاتلُ من أجلِها، ومُدمِنُ الإباحيةِ المُتعا في هو
الشَّخصُ الذي أدركَ ثمنَ الحرِّيةِ في أنْ نَحِبَّ - كثيرًا
ونُقدِّرَ - مَنْ حولَنا، والمُتعا فون غيِّروا حياتَهم بشكلٍ
حرفيٍّ ليحصلوا على هذا.

لقد انتصروا على أنفسهم من الدِّاخلِ، فما أفضلُ شيءٍ في هذا؟
هو أنَّهُم فعلوا كلَّ هذا من أجلِك أنتَ

مراجعة الأستاذ محمد حسونة