

# قواعد التغيير

القواعد العشر للتعافي من إدمان الإباحية

المؤلف: زاهر

zaher7k@gmail.com



هذا الكتاب هو إهداء لجميع مدمنين الإباحية وتحديدًا  
لأولئك الذين بذلوا جهودا كبيرة في التعافي ولكن لا يزالون  
عالقين في هذا الإدمان ومستمرين في الوقوع فيه

.. هذا الكتاب تم كتابته خصيصا لكم ..

## مقدمة مهمة

في هذا الكتاب، سأقدم نظرة مختلفة عن إدمان الإباحية، وسأضع التركيز على حلول فعالة للتغلب عليه، دون التطرق إلى أضرار الإباحية ومشاكلها التي لا تنتهي. لأنه باعتقادي أن المدمن الذي بحث عن هذا الكتاب هو بالفعل يعلم بأنه لديه مشكلة ويرغب في إيجاد حل لها.

أحد الأسباب التي جعلت كثيرا من مدمنين الإباحية يتأخرون في رحلة تعافهم هو اعتقادهم بأن العلم هو السبيل الوحيد للتخلص من هذا الإدمان .. فالمدمن يعتقد بأنه كلما قرأ وتعلم أكثر كلما زاد قربه من التعافي وهذا غير صحيح، بل في الحقيقة كلما قرأ المدمن أكثر عن أضرار الإباحية ومشاكلها كلما زاد انغماسه فيها .. والسبب هو أنه مستمر في البحث عن الحلول النهائية للتعافي دون أن يدرك أنه بالفعل يمتلك جميع الحلول المطلوبة منذ بداية معرفته حول هذا الإدمان.

فإذا تمسك المدمن بالكتب التي يقرأها والمقاطع التي يشاهدها باستمرار دون أن يطبق مضمونها، فرحلته في التعافي حتما سوف تتأخر بغض النظر عن مستوى تعلمه وثقافته حول هذا الإدمان.

ولهذا تم إنشاء هذا الكتاب حتى يختصر على المدمن رحلته في التعافي ويتجنب ايضاً أي أخطاء أو انتكاسات مستقبلية.

«هذا الكتاب هو كتاب عملي .. جميع القواعد داخل هذا الكتاب يجب أن تُقرأ وتُفهم جيداً قبل أن يبدأ المدمن في تطبيقها»

\*\*\*

# القاعدة الاولى

حوّل الإباحية المجانية إلى مادة  
مدفوعة باهظة الثمن

أحد أبرز الأسباب التي أدت إلى تعرض معظم الأشخاص للإباحية والإدمان عليها هو توفرها في كل مكان وزمان وبشكل مجاني وسهل. فهي ليست بمحل ممنوع وسري يذهب المدمن متخفياً لشرائها، وليست أيضاً بالمادة النادرة التي يبحث عنها لساعات وأيام حتى يجدها.. بل كل ما يتطلب الأمر هو نقرة واحدة أو اثنتان، وسوف يُفتح له عالمًا كاملاً من المقاطع والأفلام. ولهذا يستمر دماغ المدمن في الاعتماد على الإباحية في كل جانب من جوانب الحياة، ولذلك ترى المدمن في كثير من الأحيان :

عندما يشعر بالفراغ أو الوحدة يلجأ إلى الإباحية ..

وعندما يشعر بالاكئاب والقلق يلجأ إلى الإباحية ..

وعندما يشعر بأي نوع من الضغوطات يلجأ إلى الإباحية ..

أي شعور سلبي أو إيجابي يتعرض له المدمن يدفعه فوراً لممارسة عاداته المدللة الذي تربى عليها دون أي تردد، والسبب؟

هو توفرها دون أي مقابل!!

فبالرغم من أن الإباحية لديها سلبيات عديدة وضارة على حياة الإنسان إلا أن الدماغ للأسف لا يفهم هذا الأمر إطلاقاً.. لا يفهم بأن الإباحية تسلب الوقت والحياة والمستقبل وتدمر الدماغ ووظائفه العقلية.. الدماغ لا يستطيع فهم هذه الأضرار؛ لأنه أولاً مدمن على هذه المادة الضارة.. وثانياً لأن هذه الأضرار لا تحدث إلا بعد زمن طويل وليس لها أي تأثير ملموس في الوقت الحاضر..

فدماغ الإنسان فقط يكون متعاوناً مع الأمور التي تتسبب بأضرار مباشرة .. على سبيل المثال إذا وضع الإنسان إصبعه على النار فسوف يُلسع ويبعد يده فوراً ولن يكرر هذا الفعل مرة أخرى وكله بفضل الدماغ الذي أمره بفعل ذلك .. فيه حين أن لسعة الإباحية ضررها أكبر بكثير من لسعة النار ولكن لأن هذه اللسعة لا تظهر إلا في المستقبل فبالتالي الدماغ لا يعطي أي اهتمام لها.

ولهذا يعاني كثيراً من مدمنين الإباحية ويتأخرون في رحلتهم للتعافي بالرغم من معرفتهم الكاملة حول جميع الأضرار التي قد تلحق أدمغتهم ومستقبلهم .. ولكن هذه المعاناة سوف تتوقف الآن مع تطبيق القاعدة الأولى في هذا الكتاب، والتي تقول «حوّل الإباحية المجانية إلى مادة مدفوعة باهظة الثمن»

تطبيق هذه القاعدة سهل وبسيط جداً .. وهو باختصار تحديد عقاب يتم تطبيقه مباشرة بعد الانتكاسة .. العقاب هو الحل الذي سوف يجعل الدماغ يدرك مع الأيام أن الانتكاسات لم تصبح مجانية كما كانت في السابق .. الانتكاسات الآن أصبحت مدفوعة بقيمة هذه الانتكاسات هي العقاب الذي سوف يختاره المدمن لنفسه.

وبعض الأمثلة على العقوبات التي يمكن تطبيقها هي :

- الصيام

بحيث كل انتكاسة ينتكسها المدمن يصوم بعدها ١٠ أيام مباشرة ويبدأ هذا الرقم يزداد مع ازدياد الانتكاسات حتى تزداد صعوبة العقاب وبالتالي تقل رغبة الدماغ للرجوع الى الإباحية .. فمثلا بدلا من صيام ١٠ أيام تصبح ١٥ يوماً أو ٢٠ أو حتى شهر كامل لوجه الله سبحانه وتعالى .

- قراءة القرآن

كل انتكاسة ينتكسها المدمن يقرأ بعدها ١٠٠ صفحة من القرآن بمعنى كل انتكاسة الآن أصبحت تعادل ١٠٠ صفحة من القرآن وإذا تم تطبيق هذا العقاب لمدة شهر ولم ينجح بالشكل المطلوب فسوف يقوم المدمن بزيادة عدد الصفحات باستمرار حتى يصل لمرحلة يجعل الانتكاسة الواحدة تعادل ختمة كاملة للقرآن الكريم في يوم واحد فقط!

وغيرها من العقوبات التي يجد المدمن صعوبة في تنفيذها بشرط أن لا يتسبب هذا العقاب في أي أذى له، بل يفضل أن يكون العقاب فعلاً مرتبطاً بالدين حتى يزيده درجة في الآخرة ويغيظ الشيطان الذي تسبب له في الانتكاسة .



ويفضّل أيضا أن يتم تطبيق هذه القاعدة على الهفوات، حتى يفهم الدماغ أن الإباحية الآن أصبح لها تأثيرًا سريعًا مثلها مثل النار التي تلسع جلد الإنسان إذا لامسته .. وبذلك أصبح للإباحية ثمن الآن!

«تطبيق هذه القاعدة والقواعد المستقبلية يتطلب التزاماً وانضباطاً تاماً فمدمن الإباحية يريد التعافي من أحد أكثر الإدمانات تعقيدا في هذا العالم؛ وبالتالي يجب أن يبذل جهودًا لتحقيق ذلك»

\*\*\*

# القاعدة الثانية

أغلق أبواب الإباحية بالكامل

تحويل الإباحية المجانية إلى مادة مدفوعة ليس كافيًا للسيطرة عليها، إذ لا يزال بإمكان المدمن الوصول إليها واستعراضها دون الحاجة لشرائها.

ولهذا السبب، فإن القاعدة الثانية تؤكد على أهمية إغلاق جميع الأبواب وسد كل الثغرات المحتملة التي يمكن أن تؤدي إلى الوقوع في هذه المادة مرة أخرى. لأنه في حالة ترك الأبواب غير مُغلقة، سوف يصاب المدمن بحالات تشتت متكررة ستعيق تركيزه وأداءه خلال رحلته. صحيح رغبته للعودة لن تكون كما كانت في السابق بسبب العقاب الذي وضعه، ولكن من الممكن أن يحاوره حضرة الدماغ حول العودة مجددًا، ويبدأ يتفاوض معه في هذا الأمر.

والإغلاق هذا يجب أن يكون إما من خلال برامج حماية لا يستطيع المدمن التحكم بها أو الوصول إليها بعد تثبيتها على أجهزته، أو من خلال صديق يثق به، أو من خلال التخلص من أجهزته الإلكترونية لفترة من الزمن.

- ولتحقيق القاعدة الثانية بالشكل الصحيح، يتوجب على المدمن في البداية الالتزام بثلاث خطوات أساسية :
- حذف مواقع التواصل الاجتماعي بأكملها.
  - تفعيل فلتر غير قابلة للإزالة على المتصفحات لحظر الإباحية.
  - تقييد مدة الاستخدام للأجهزة الإلكترونية بحيث يصبح الاستخدام لها محدود ولساعات معينة يستطيع المدمن إنجاز فيها أعماله المهنية أو واجباته الدراسية (لأن التصفح العشوائي يسبب الفراغ .. والفراغ يسبب الانتكاسات)

معظم هذه الأمور يستطيع المدمن تفعيلها من خلال برامج الرقابة الأبوية .. كل ما على المدمن فعله هو البحث عن هذه البرامج باستخدام مصطلح "Parental Control" وسوف يظهر له بعدها العديد من البرامج المجانية والمدفوعة التي يستطيع استخدامها في رحلته.

«هذه القاعدة هدفها ليس تقييد حركة المدمن في هذه الحياة، وهي ليست بسجن جديد سوف يُفرض عليه، هذه القاعدة هدفها تحرير المدمن من الإباحية إلى الأبد.»

\*\*\*

# القاعدة الثالثة

توقف عن تغذية إدمانك

يظن الكثير من المدمنين أنهم يتعافون في رحلتهم إلا أنهم في الحقيقة مستمرين في تلبية رغبات إدمانهم بشكل غير واع بين الحين والآخر.

فالمدمن لديه مفهوم خاطئ حول التعافي فهو يعتقد أن عدّاد الأيام هو المؤشر الحقيقي للتعافي .. ولكن ما فائدة هذا العدّاد إذا كان المدمن مستمراً في تغذية إدمانه؟ سيتم إعادة ضبط هذا العدّاد على نحو مستمر إذا لم يتبع المدمن المقياس الحقيقي للتعافي وهو السمع والبصر.

السمع والبصر هي منافذ مهمة لدى الإنسان التي من خلالها يتم تحديد فيها شخصيته وحياته ومستقبله وحتى آخرته، فعندما خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وأراد أن يختبره ويمتحنه ماذا فعل به؟ كيف استطاع امتحانه؟ جعله سميعاً بصيراً ..

﴿ هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْئاً مَّذْكُوراً (١) إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً (٢) ﴾  
[ سورة الإنسان ]

وهذه المنافذ هي أكثر أهمية لدى المدمن لأنها المنافذ التي يتعاطى من خلالها مادته الإدمانية وهي أيضاً المسبب الأول للفكرة الملحة.

وحديثا عن الفكرة الملحة هناك مفهوم غير صحيح منتشر بين المدمنين وهو تسمية الفكرة الملحة بالشهوة الملحة! هذا المفهوم خطير جدا، وقد يجعل المدمن مع مرور الوقت يتجاهل وجود الإدمان في حياته، ويبدأ يشعر بأنه يتعامل مع شهوة وغريزة طبيعية يجب تلبيتها!! لأن الشهوة الملحة في الأساس لا تأتي إلا للأشخاص الطبيعيين الغير مدمنين على الإباحية.

أما مدمن الإباحية لا يختلف حاله عن حال أي مدمن في هذا العالم فهو لا يتعامل مع شهوة ملحة طبيعية .. بل مع فكرة ملحة مجنونة ترغمه على الذهاب والبدء في تصفح آلاف المقاطع والصور لساعات طويلة، وهذا ليس بالأمر الطبيعي إطلاقا.

فوفقًا للقاعدة الثالثة، يجب على المدمن الحفاظ على سلامة سمعه وبصره والبدء في تغذيتهم بالعبادات والأمور النافعة .. لأن النظرات الخاطفة هي أحد أكبر المحفزات لإدمان الإباحية، بالإضافة الى الألحان الموسيقية التي تلعب بمشاعر الانسان والتي باستطاعتها أن تحوله من إنسان سعيد الى حزين، ومن إنسان هادئ الى كئيب في لحظات قصيرة، هذا أيضا نوع من الأنواع المحفزات الخارقة التي تساهم في خلق الأفكار الملحة.

جميع هذه المحفزات تتسبب بندبات جافة وجروح مغلقة في دماغ المدمن دون أن يدرك، كل صورة يطلق عليه المدمن بصره سوف تُحسب عليه ندبة .. كل لحن يسمعه ويُحدث تغيير في مشاعره سوف يتسبب بجرح إضافي. وبالرغم من جفاف هذه الندبات والجروح، إلا أنها إذا نزفت فسوف تنزف في آن واحد وحينها يفقد المدمن السيطرة على نفسه ويبدأ يذهب الى المادة الإدمانية من جديد كالروبوت الآلي .. فلهذا يجب على المدمن أن يغض بصره ويحفظ سمعه ويكون حذراً لأي خطر قد يتسلسل الى منافذه.

قد تكون تطبيق هذه القاعدة شاقاً على الأشخاص الذين يعيشون في المجتمعات الغربية، ولكن عليهم أن يستمروا في المحاولة حتى يتمكنوا من تثبيت هذه العبادة العظيمة.

وهناك طريقة من الممكن أن تساعد هؤلاء الأشخاص وهو تحدي يومي يطلقه المدمن بينه وبين نفسه بشكل مستمر مع وضع جائزة ومكافئة لنفسه إذا نجح في هذا التحدي وقام بغض بصره لفترة من الزمن مثلا لأسبوع أو لشهر، هذه الجائزة تكون مثلا شراء سماعة يسمع من خلالها المدمن القرآن والكتب المسموعة ويبدأ يلهمي نفسه وهو في الأماكن التي تحدث فيها هذه التجمّعات، أو يقوم بشراء ساعة مثلا أو أي مكافئة أخرى يريدتها.



المدمن حتما سوف ينجح بغض بصره بإذن لله إذا كانت نيته صادقة ولكن هنالك أمراً آخر من الممكن أن يواجه صعوبة في إدارته وهو التخيل، فإذا غض المدمن بصره وأغلق الأبواب على نفسه سوف يبقى دائماً باب واحداً مفتوحاً أمامه وهو دماغه .. فالدماغ أداة تستطيع توليد مشاهد وصور وخيالات من تلقاء نفسها، وهذه المشاهد حتماً سوف يتأثر بها المدمن إذا استجاب لها .. فتأثيرها لا يختلف كثيراً عن المشاهد الإباحية التي يشاهدها المدمن من خلال شاشته فكلاهما مشاهد وهمية قادرة على خداع الدماغ وإرغامه في الانغماس بالإدمان مجدداً.

وحل مشكلة هذه المشاهد والتخيلات هو ببساطة عدم التجاوب معها والبدء في تغييرها مباشرة أو التصدي لها من خلال صورة مضادة يصنعها المدمن في دماغه أيضاً، هذه الصور المضادة من الممكن أن تكون مثلاً شاشة بيضاء ساطعة تحتوي على بعض الآيات القرآنية التي يرتاح لها ويبدأ بالترتيل معها.

«مصطلح الجروح المغلقة والندبات الجافة المستخدمة في هذا الكتاب هو تعبير مجازي وليس حرفي يختصر التفاعلات والتغييرات المعقدة التي تحدث في دماغ المدمن إذا تعرّض للإباحية»

\*\*\*

# القاعدة الرابعة

تحكم بمشاعرك أو تخلص منها

يستمر المدمن بمواجهة تحديات وظروف متعددة خلال يومه وهذا أمر طبيعي ويحدث مع الجميع .. فالحياة مليئة باللحظات الصعبة التي يتعرض إليها الإنسان بشكل مستمر .

ولكن هذه اللحظات يتأثر بها المدمن بطريقة تختلف عن الإنسان الطبيعي .. فمثلا الإنسان العادي إذا واجه بعض المشاكل خلال يومه فهو يتعامل معها ويقوم باختيار الحل الأنسب لها .. في حين أن المدمن غالباً لن تكون لديه القدرة على إيجاد الحلول المناسبة لمشاكله اليومية؛ لأنه في الأساس لا يوجد إلا حل واحد فقط في دماغه وهو العودة مجدداً للإدمان.

فالمدمن دائماً بحاجة ملحة إلى أي مبرر يراه مناسباً أو غير مناسب للعودة إلى الإباحية، حتى لو كان هذا المبرر مشكلة تافهة تعرض لها خلال يومه مثل زحمة مرورية في الشوارع أو تأخير في طلب طعامه أو أي مشكلة سخيفة مشابهة.

فلذلك المدمن بحاجة لتفريغ الأحداث التي تحدث خلال يومه على نحو مستمر، حتى يستطيع تلقي مشاكل ومشاعر جديدة في يومه القادم.

وإذا لم يقم المدمن في هذا التفريغ فسوف تتراكم المشاعر والمشاكل عليه وتبدأ تتسبب له أيضا بندبات جافة وجروح مغلقة كما وضحنا سابقا، وهذه الندبات سوف تستمر بالظهور الى أن تبدأ تنزف في الوقت نفسه ويبدأ المدمن بعدها دخول مرحلة التخدير التي لا يطيقها.

لهذا يجب على المدمن أن يبدأ في تثبيت عادة يومية بالغة الأهمية وهي كتابة اليوميات .. هذه العادة سوف تخفف من معاناة المدمن وسوف تمنحه فرصة لاكتشاف ذاته من خلالها.

كل ما على المدمن فعله هو بعد نهاية كل يوم يلتقط هاتفه أو قلمه، ويبدأ يكتب كل ما حدث معه خلال يومه من أحداث سلبية وإيجابية ثم يبدأ يحتفظ بعد ذلك بهذه الكتابات.

«قيمة الوقت القصير الذي سوف يقضيه المدمن مع نفسه في كتاباته اليومية يعادل قيمة الجلسات الباهظة مع طبيب نفسي التي يتشوق المدمن لحضورها ولكن إما يشعر بالإحراج للذهاب إليها، أو يجد صعوبة في تحمل تكاليفها»

\*\*\*

# القاعدة الخامسة

طور علاقتك مع الله

يحتاج الإنسان في رحلته في هذه الحياة إلى الله في كل جوانب حياته؛ لأن الإنسان فقير لله سبحانه وتعالى فهو بحاجة لهذا الخالق الذي بإرادته خلقه وإرادته سوف يميتته .. والإنسان لا حول ولا قوة له في هذا الأمر، كل ما يستطيع فعله هو فقط التضرع لهذا الخالق حتى يرضى عنه ويجعله مباركاً في هذه الدنيا ومن الخالدين في الجنة بالآخرة.

فالإنسان مخلوق فقير لله عز وجل والمدمن يجب أن يكون أشد فقراً وحاجةً لله .. لأن التعافي من الإباحية هو أمر صعب جداً، وهذه حقيقة وأنا لا أقولها لإحباط المدمن بل من أجل تعزيز الجدية والالتزام في موضوع رحلته حتى يبدأ يعلم حقا ما هو الإدمان وما هو التعافي ويستوعب أخيراً بأنه في رحلة يحاول من خلالها إنقاذ حياته بأكملها.

من الاستحالة أن يخوض المدمن هذه الرحلة بمفرده، ولو أنه خاضها بمفرده فإنه يضيع وقته دون أي جدوى تذكر .. هذه الرحلة هي أكبر من المدمن بل إنها تفوق قدرات الإنسان الطبيعي .. لذلك هذه الرحلة يجب أن تدار من خلال قوة أعظم من قوة الإنسان .. هذه الرحلة يجب أن تدار من خالق الإنسان نفسه وهو الله سبحانه وتعالى، فالله وحده من يستطيع تخليص المدمن من معاناته.

فالمدمن يجب أن يتوقف فوراً عن المحاولة في التعافي بقوته وإرادته،  
وبدلاً من ذلك يبدأ في الاعتماد بشكل تام على قوة الله وحده ويتوكل  
عليه.. وهذا الأمر لن يحدث إلا من خلال تطوير علاقته مع الله.  
فالله وحده هو من سوف يقرر ما إذا كان المدمن مستعداً للتعافي  
ومستحقاً للعصمة أم لا.

«كلما زاد قرب المدمن من الله زادت نسبة نجاته»

\*\*\*

# القاعدة السادسة

تخلص من الأفكار الملحة من  
خلال الاستعانة بالله



ماذا لو طبق المدمن كل القواعد السابقة ومع ذلك هاجمته الأفكار الملحة؟ ماذا يفعل؟

من الممكن أن يحدث هذا الأمر، ولكن الأفكار نفسها لن تكون ملحة كما كانت في السابق بل سوف تصبح مجرد أفكار عادية من الممكن السيطرة عليها بمشيئة الله .. لأن الأفكار تكون ملحة وشديدة فقط إذا تهاون المدمن في رحلته، أما إذا التزم فهو في وضع آمن بإذن لله .. وبناءً على ذلك يمكن أن نستنتج أنه فقط المدمن من يملك القدرة على التحكم بشدة أفكاره ، فشدة الأفكار تزداد كلما زادت الجروح المغلقة التي شرحناها سابقا.

فإذا تسبب المدمن بجرح واحد أو اثنين من الممكن أن يعالجهم ويمنع نزيهم ولكن هذا ليس بالأمر الأكيد، فصحيح المدمن يستطيع أن يتحكم بشدة الأفكار الملحة ولكنه من الصعب التحكم بها عند مهاجمتها.

ولذلك المدمن بحاجة إلى الاستعانة بالقاعدة رقم ٥ وهي الاستعانة بالله سبحانه تعالى .. يجب على المدمن أن يتعلم بأن الله هو أول ملجأ يذهب إليه عند هجوم الأفكار الملحة عليه، هذه القناعة يجب أن تكون ثابتة في عقله .. لأن الدواء والشفاء والتعافي بأكمله موجود بين يدي الله.

وهذا التوجه يجب أن يكون على النحو الآتي .. يذهب المدمن للوضوء ثم لمقابلة ربه من خلال ركعتين يدعي فيهم عن حالته وضعفه والسوء الذي هو عليه.

وبعد ذلك يتوجه لممارسة أي نشاط مفيد ويفضل أن يكون المشي لأنه من الأنشطة الصحية التي تساعد على تدفق الدم الى الدماغ مما يساهم في عودة الوعي والتفكير لدى المدمن وبالتالي يستطيع إعادة النظر حول قراراته من جديد.

ملاحظة مهمة : يجب أن تكون جميع القواعد مطبقة بشكل صحيح بحيث إذا عاد المدمن الى منزله لا تزال الأبواب مغلقة لديه؛ وبذلك يستطيع أن يقضي بقية يومه بأمان.

ماذا عن الأعراض الانسحابية؟

هذا المصطلح أيضا مستمر المدمن في قراءته وسماعه حتى تحوّل فيما بعد إلى كابوس بالنسبة له. ولكن في الحقيقة الأعراض الانسحابية ليست بالأمر السيء والمخيف كما يعتقد البعض .. هي من الممكن أن تصبح سيئة فقط إذا ساء فهم المدمن لها وبدأ يخاف منها قبل وصولها. لأنه بشكل عام الأعراض الانسحابية هي أعراض بسيطة جدا من الممكن أن لا يشعر بها المدمن أصلا إذا لم يفكر فيها .. هي صحيح تختلف شدتها من شخص لآخر، ولكن لو افترضنا أنها أتت شديدة جدا فهي لن تبقى إلا لبضعة أيام وتختفي.

«يجب على المدمن أن يعطي اهتمامه الأكبر لقواعد التعافي لا للأعراض الانسحابية التي غالبا سوف يتعامل معها إذا أتت، ويتذكر دائما أنه لا خلاص من الأفكار الملحة إلا من خلال الاستعانة بالله»

\*\*\*

# القاعدة السابعة

أصلح شخصيتك وقم  
بتغييرها للأفضل

ما زال الحديث يدور حول الجروح المغلقة، ولكن هذه المرة سوف أذكر مسبباً جديداً لها وهي الصفات السلبية الموجودة في شخصية المدمن مثل الحقد والغرور والكذب وسوء الظن والنميمة والغيبة وغيرها من الصفات التي أيضاً تتسبب في وقوع المدمن.

وكأن الله حقا ابتلى هؤلاء المدمنين حتى يصححوا أخطاءهم ويسعون لتطوير شخصياتهم ليصلون إلى أعلى المراتب في الدنيا والآخرة.. وكأن هذا الابتلاء أتى لصالحهم!!

هذه الصفات السلبية من الممكن أن تكون تكوّنت أيضاً بسبب الإدمان، فمن الطبيعي جداً أن يتسبب هذا الإدمان بأضرار فكرية وسلوكية في شخصية المدمن.. فلهذا يجب على المدمن البدء بإصلاح شخصيته والمحاولة في تغييرها للأفضل.

والطريقة الأفضل لتطبيق هذا التغيير هو من خلال الاقتداء بأفضل الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم والبدء في تعلم سنته بالكامل التي اتبعها الصحابة وكل من نجى في هذه الحياة.

«الإدمان أداة مراقبة هدفها رصد أفعال و أقوال المدمنين بشكل مستمر لمعاقبتهم بالانتكاس في كل مرة يرتكبون فيها خطأ»

\*\*\*

# القاعدة الثامنة

قم بنشر رسالة التعافي وساهم  
في مساعدة الآخرين

رحلة التعافي لا تقتصر فقط على جهود المدمن الفردية بتغيير نفسه بشكل منعزل عن العالم. بل العكس تماما، الاندماج في المجتمع والتواصل مع الآخرين هو أيضا جزء أساسي من عملية التعافي من هذا الإدمان .. لأن العزلة والوحدة تزيد من خطر العودة إلى الإدمان.

صحيح ذكرنا سابقا بأن الله سبحانه وتعالى سوف يكون متواجداً مع المدمنين في رحلتهم طالما لم يتخلو عنه، ولكن الله أيضا يريد منهم أن يحملوا هذه الرسالة وينشروها لإخوانهم الذين لم يدركوا بعد بأنهم في مشكلة حقيقية.

بالإضافة أن هذه المساعدات المستمرة تثبت في عقل المدمن بأن هذا الإدمان لا يزال حياً ولا يزال الكثيرون يعانون منه، وبذلك تزداد أهمية التعافي لديه في كل مرة يساعد فيها مدمنا آخر.

«يجب أن تستمر هذه المساعدات حتى بعد تحقيق التعافي لضمان عدم نسيان المتعافي لحقيقة أنه كان مدمناً سابقاً وأنه قد يعود من جديد إذا تهاون في هذه القواعد»

\*\*\*

# القاعدة التاسعة

أصنع حياة جديدة



إنه من المستبعد تمامًا أن يكون المدمن عاش حياة هادئة في السابق قبل أن ينغمس في إدمانه. فبال تأكيد كانت هناك ظروف عديدة هي من شجعتة نحو الإدمان. ومع ذلك، لا يمكن القول بأن الظروف هي من تسببت في الحياة التي يعيشها المدمن اليوم .. لأنه في الحقيقة المدمن نفسه هو من تسبب في ذلك من خلال تعامله الخاطئ مع هذه الظروف، بمعنى أسلوب الحياة الذي اعتاد المدمن على عيشه في السابق هو من جعله مدمنا .. فجميع السلوكيات والعادات التي كان يقوم بفعلها والقرارات التي كان يتخذها هي من تسببت بإدمانه في الأصل.

ولذلك المدمن لا يستطيع أن يتعافى من الإدمان ومستمر في العيش بنفس النمط والطريقة التي كان يعيش بها سابقا .. يجب أن يصنع حياة جديدة ثم يتعافى من خلالها .. وهذه الحياة الجديدة تتطلب محيط جديد ، عادات جديدة وتفكير جديد بحيث يقنع المدمن دماغه بأنه انتقل الى حياة وظروف جديدة الان وكل شيء تغير ما عدا شيء واحد وهو مشاهدة الإباحية.

دماغ المدمن سوف يفهم أخيراً بأنه في موقف صعب مع هذه الظروف الصحية الجديدة التي أنشأت أمامه فبالتالي سوف يرضخ الدماغ ويستسلم لهذه الظروف الجديدة ويبدأ بقبول عملية التعافي كما استسلم في السابق للظروف القديمة التي تسببت في الإدمان لدى المدمن .. ولكن هذا الاستسلام الجديد سيكون من صالح المدمن وسوف يتسبب بتعافيه بإذن لله.

بالطبع لن يستسلم الدماغ بهذه السهولة فسوف يستمر في العناد لفترة قد تمتد لأيام أو أسابيع أو شهور أو لفترات من الزمن ولكنه سوف يستسلم في نهاية المطاف خاصةً إذا استمر المدمن بتغيير عاداته وقناعاته للأفضل.

«يحتاج المدمن إلى بناء حياة جديدة تكون مليئة بالأنشطة المفيدة والمثمرة مثل الالتزام بممارسة التمارين الرياضية، استغلال الوقت بشكل إيجابي في تعلم مهارات جديدة، التفرغ للأعمال الإضافية التي سوف تزيد من دخله المادي وغيرها من الأمور النافعة التي ستحل مكان الإباحية في حياته المستقبلية»

\*\*\*

# القاعدة العاشرة والاخيرة

المدمن مختلف عن الاخرين

بعد تطبيق المدمن لهذه القواعد على أكمل وجه سوف يصل بالتأكد الى ٩٠ يوماً من التعافي وسوف يصل الى ١٨٠ يوم بل إنه سوف يكمل سنة كاملة بإذن لله.

ولكن هنالك أمراً يجب أن يصبح قناعة ثابتة لدى المدمن وهو «بأنه مختلف عن الآخرين» .. إذا كان المدمن حقا يريد التعافي وعدم تضيعة وقته فيجب عليه الالتزام بهذه القواعد طوال حياته .. لأنه المدمن سوف يبقى حساساً تجاه الإباحية حتى ولو أصبح متعافياً لسنين عديدة .. صحيح هذه الحساسية سوف تقل مع مرور الوقت ولكن من الصعب أن تختفي بالكامل.

سأروي لكم قصة عن صديق لي استطاع التعافي لمدة سنة ونصف بفضل الله سبحانه وتعالى ولكن صديقي رأى بعد ذلك أن هذا الرقم الذي حققه كافياً لرحلة التعافي .. فبدأ يتهاون في قواعد التعافي ظناً بأنه حان الوقت لبدأ يعيش حياة عادية مثله مثل أي شخص في هذه الحياة .. فبدأ يطلق بصره وبدأ يذهب لأماكن فيه تجمعات للنساء وقام بإعادة تحميل تطبيقات التواصل الاجتماعي لمشاهدة صفحاته المفضلة كما كان يفعل في السابق .. في تلك اللحظة كان صديقي يشعر بنشوة خارقة بسبب أفعاله هذه .. كان يقول وكأنها نشوة الحرية والعودة للإنسان الطبيعي مرة أخرى.

ولكن للأسف لم يعلم حينها بأن هذه النشوة التي شعر بها هي بسبب عودة الجروح المغلقة مجددًا التي بدأت تدغدغ دماغه قليلا قبل أن تنفجر وتغرقه في بحر من الدماء الهائج.

وهذا الذي حدث حقا استمر على هذه السلوكيات والأفعال لمدة أسبوع بالكامل، حتى نزلت هذه الجروح جميعا ثم انتكس بعد ذلك مباشرة دون أي تردد .. حاول النهوض ولكن استمرت انتكاساته بعدها حتى عادا مدمنا من جديد.

للأسف صديقي بتصرفاته وأفعاله هذه خالف جميع قواعد التعافي ولهذا السبب عادا مرة أخرى الى الإدمان، اشتاق إلى الرجوع لحياته السابقة غير مدركا بأن حياته السابقة هي من جعلته مدمنا في الأساس فهو ذهب ليحاول العيش كمدمن مجددًا وليس كمتعافي.

ولكن بحمد لله استيقظ من سكرته التي تسببت له انتكاساته الأخيرة وعاد الى رحلة التعافي مرة أخرى .. لأنه كان يعلم بأهمية التعافي وبخطورة هذا الإدمان الذي يستهدف أهم عضو في جسم الإنسان وهو الدماغ.

فالذي يجب فهمه من هذه القصة هو أن التعافي ليست عملية مؤقتة تمارس لبضعة من الزمن ثم يستطيع المتعافي التوقف بعدها للرجوع الى سلوكياته السيئة التي كان يفعلها سابقا.

التعافي هو عملية بناء حصن يقوم به المدمن للاحتماء داخله لبقية رحلته في هذه الحياة.

من الممكن أن البعض عند قراءته لهذا الكلام سوف يعتقد بأنه يجب تكريس الحياة والوقت بالكامل تجاه التعافي وهذا غير صحيح على الإطلاق .. بل إن المدمن لو فعل ذلك لأصبح مدمنا على التعافي وليس بمتعافي.

كل ما على المدمن فعله هو فقط الالتزام بهذه القواعد وتطبيقها جيدا ثم إكمال رحلته في هذا الحياة .. بمعنى سوف يكمل حياته ولكن مع أخذ الحذر من فعل الأمور التي تحدثت عنها القواعد.

مثلا فلنفترض أن هناك مجموعة من الأشخاص يسرون على الطريق بهدف الوصول الى محطتهم المنتظرة.. على جانبي الطريق يوجد بساطين وحدائق تبدو جميلة بشكل لافت، إلا أنها في الحقيقة فاسدة وجميع الأشجار والورود التي بداخلها سامة جدا .. هؤلاء الأشخاص كل ما عليهم فعله هو فقط الاستمرار في المشي بطريقهم والابتعاد عن تلك الإغراءات المتمثلة في تلك الأشجار والورود المحيطة بهم.

هذا تحديدا ما يجب على المدمن فعله، هو إكمال رحلته وطريقه في هذه الحياة دون التقرب من تلك الورود السامة .. فالورود السامة هي نفسها الإباحية، والمحطة المنتظرة هي الحياة التي سوف يحقق المتعافي من خلالها أهدافه ورغباته الحقيقية بإذن لله.

والمدمن الذي توقف عند تلك الورود السامة غالبا لن يصل للمحطة التي يريدتها، حتى وإن وصل فصحته الجسدية والنفسية سوف تكون متدهورة بسبب توقفه المستمر عند تلك الورود .. فبالتالي تضرر منها وأصبح يعاني من الاكتئاب والقلق والوساوس القهرية وغيرها من الأمراض النفسية أو حتى الجسدية.

وبذلك يجب أن يتذكر المدمن أنه مهما ظهر من مقاطع إباحية جديدة أو ظهرت ممثلات إباحية بأحجام وأشكال مختلفة فإن جميعها ستبقى مواد ضارة كالورود السامة التي لم تصبح سامة إلا بسبب تركيبها الكيميائية بغض النظر عن مظهرها الجمالي وألوانها الزاهية .. وهذا الأمر ينطبق أيضا على الإباحية لأن الدماغ بتركيبته الكيميائية غير مُهيأً إطلاقاً لهذا الكم الهائل من المشاهد الإباحية التي يتعرض لها .. فالذي خلق الدماغ وهو الله سبحانه وتعالى قام بتصميمه بطريقة يرتاح فيها صاحبه نفسيا وروحيا وجسديا إذا غض بصره ويتعذب إذا أطلق بصره وهذه قوانين إلهية ثابتة أتت من صانع الدماغ نفسه ولن تتغير أبدا.

«التعافي هو الهروب من السم لا من اللذة أو المتعة»

\*\*\*



## في الختام

الالتزام بقواعد التعافي هو أمر ضروري جدا بل إنه الحل الوحيد لإدمان الإباحية .. صحيح أن كل شخص له أسلوبه وطريقته في التعافي ولكن الأمر المشترك بين المتعافين جميعا هو تطبيقهم لهذه القواعد والالتزام بها .. لأن مشكلة المدمن هي أنه يعتقد بأن التعافي سوف يأتي بشكل مفاجئ متسللاً إلى حياته .. فهو مستمر في محاولاته للتعافي داعياً لله عز وجل أن تكون هذه المرة الأخيرة التي ينتكس فيها دون أن يطبق أو يلتزم بأي قاعدة من قواعد التعافي!! في المرة القادمة يجب على المدمن أن يغيّر من صيغة سؤاله لله سبحانه وتعالى ويبدأ يسأله بأن يعينه في رحلته ويعينه أيضاً بالالتزام بتطبيق هذه القواعد وعدم نسيانها أو الغفلة عنها.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

زاهر  
zaher7k@gmail.com



**كَلِمَا** زاد قرب المدمن من الله زادت نسبة نجاته "

"التعافي هو الهروب من السم لا من اللذة أو المتعة"

**المؤلف : زاهر**

