

# ما هي الأشياء التي نفعني للمصوم أربع سنوات متتالية أمام الإباحية

## 1. لا تعنف نفسك.

في بادئ الأيام عندما كنت أقع في الإباحية كنت أعنف نفسي أشد تعنيف، مثل أن أقول يا لضعفي أمام الإباحية كم مرة وقعت فيها، لا أستطيع الصوم أمامها، لن أستطيع العيش بدونها ... الخ. وبعدها بدأت أسأل نفسي هل هذا النمط من الحديث مع الذات مفيد ويعود عليّ بالنفع أم لا؟ واكتشفت بأنه يضر أكثر مما ينفع. ذلك لأنه يؤصل فكرة الإباحية فيني ويجعلني أشعر بأنه لا خلاص منها. والذي نفعني هو الحديث الإيجابي فمثلاً عندما أصمد لمدة 20 يوم وأزل بعدها أقول أحسنتِ يا نفس فقد تمكنت من الصوم لعشرين يوماً وفي السابق كنت تقعين في كل يوم وبعدها أقوم بفعل ما يبعدني عن أن أزل من جديد فمثلاً لو وقعت بسبب إنني كنت أتصفح الإنترنت بدون هدف ففي المستقبل أجعل استعمال الكمبيوتر لا يكون إلا بهدف واضح.

## 2. اكتب خطة يومية.

وهذا يعد مهماً جداً، لأن الوقت الذي لا نعرف ماذا نفعل فيه، يفكر فيه عقلنا بفعل شيء ما، ويبدأ بالحنين لممارسة العادات القديمة. لذلك أنصح بأن يكون لديك خطة يومية تكتب فيها بالتحديد ماذا ستفعل ولا تجعل وقت لفراغ لا تدري ماذا تفعل به، وإن كنت تريد أن يكون لديك وقت للمتعة / للراحة لا بأس ولكن ضروري أن تكتب ماذا ستفعل في ذلك الوقت مثلاً زيارة صديق لك. لأنه لو لم تكتب فاحتمالية وقوعك في عاداتك القديمة تكون أعلى.

### اعرف ما الذي يثيرك ويهدئك .3

لكل منا بعض المؤشرات التي تثيره وتذكره بتلك العادة وبعدها يأتيه إلحاح شديد من عقله لفعلها. فقد يكون للبعض تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، الجلوس بمفردك، الأفكار التراكمية التي تم يفكر فيها طوال اليوم عن الإباحية من تذكر المقاطع السابقة ... الخ فعليك أن تعرف ما هي وفي نفس الوقت عليك أن تعرف ما الذي يجعل تلك الإثارة تزول فمثلاً تلاوة القرآن، تتوضأ وتصلي ركعتين، أن تمشى قليلاً، الخ. وذلك الأمر مهم لكي تتجنب ما يثيرك وتمارس ما يهدئك .

### ركز على العادات الحسنة .4

ينبغي أن تكون لديك عادات حسنة تقوي من عزيمتك تجاه الإباحية، قراءة ورد يومي من القرآن الكريم وتدبر معانيه، المحافظة على الصلوات في أوقاتها، ممارسة الرياضة لكي تنعم بصحة، الأكل الصحي من أجل جسم صحي خال من الأمراض بإذن الله .

### ركز على علاقاتك الاجتماعية .5

ها نحن ذا وصلنا لأمر يعتبر حجر أساس في رحلة التعافي، وهو علاقاتك مع الناس الآخرين، فهل تركز مثلاً على تقوية علاقتك الحميمة مع زوجتك، الأمر لا يتعلق بالجنس فقط مع زوجتك! فهو يشمل بالإضافة لذلك أموراً أخرى: كالمودة والحب بينكما. ومن ناحية أخرى: كيف هي علاقاتك مع الناس الآخرين؟ هل أنت راض عنها؟ هل تشعر بأنها علاقات متينة تمدك بالقوة؟

### ابحث عن مساعدة -6

أثناء مرحلة التعافي قد تحتاج إلى من يشدد من أزرِك من رفع للمعنويات ومتابعة على الطريق ولا ننسى بأن الذئب يأكل الغنم القاصية. ومن أجل ذلك يمكنك الاشتراك على صفحتنا في الفيس بوك وجروبات التيليجرام لكيلا تشعر بأنك لوحده على ذلك الطريق ولكي تحفز الآخرين وتشاركهم تجاربك الناجحة إن شاء الله

## 7. كن صريحاً مع نفسك ومع زوجتك

كنت في بادئ أمري ممن يؤيد أن يكون الشخص شفافاً 100% تجاه زوجته ويخبرها كل تفاصيل التعافي وقد كنت أخبر زوجتي كل ما يدور في نفسي حتى أشد الأفكار التي كانت تجول في نفسي. وتلك الشفافية كانت فوق قدرتها ولم تستطع التحمل وكان ذلك سبب انفصالنا، وقالت بأنها تفضل أن تعرف الخطوط الكبيرة بشأن مرحلة التعافي مثل أين وصلت، ما هي أكبر التحديات التي أمرّ فيها. لقد كان ذلك الأمر صدمة بالنسبة لي وأنصح الآن بأن يطلع الزوج زوجته على قرار التعافي خصوصاً إن كانت تعرف بأنه مدمن إباحية، وفي حال لم تكن على علم فقد يكون من الأفضل عدم إطلاعها لأن ذلك قد يجرحها أكثر من إسعادها. وبشأن التحدث عن تفاصيل التعافي أنصح بأن تخبرها ما تشعر بأنه سيعود عليها وعليك بالنعيم وتمنع عن بوح الأمور التي تشعر بأنها ستعود عليها أو عليك بالضرر ولمن أراد الاستزادة عن هذا الموضوع فيمكنكم أعزاءنا أن تقرأوا بعض المقالات [هنا](#).

## 8. اجعل التعافي أول الأولويات في حياتك

الحياة لا تخلو من المشاغل والأهداف، فاحرص على جعل التعافي أولى الأولويات في حياتك، لا تقل بعد أن أنتهي من الدراسة الجامعية سأقلع عن الإباحية لأنه كل ما أطلت في المشاهدة كل ما صعب عليك الإقلاع عنها في المستقبل

## 9. كن صديق نفسك المفضل .

ماهي الأفكار التي تغذي بها عقلك يومياً ؟ اسأل نفسك دائماً ماذا سأقول لأعز أصحابي لو استشارني في موضوع مماثل؟ هل سأجيبه بسلبية وأحطمه؟ لا شك بأن سيكون جوابك بلا. إذاً لماذا تحطم وتخدعها نفسك بالكلام السلبي، مثل لا يمكن الإقلاع عن الإباحية، لست الوحيد الذي يفعل ذلك الفعل، سأشاهد هذه المرة وستكون آخر مرة. فلذلك عليك أن تغذي عقلك بالأفكار الإيجابية بشكل يومي مثل سأتمكن بإذن الله من الإقلاع عن الإباحية، هنالك الكثير ممن تمكنوا من الإقلاع عن الإباحية، لن أشاهد الإباحية بعد اليوم

## 10. أفعالك السلبية نتيجة لاختياراتك السلبية .

لو أنك مارست ذلك الفعل في الماضي ذلك لا يعني بأنك إنسان في غاية السوء ولا يمكنك التغيير. فلذلك الكلام غير صحيح فلا زال هنالك فرصة للتغيير واستبدال الأفعال السيئة بأخرى حسنة لكي تصبح إنسان أكثر صلاحاً وأكثر نفعاً لهذه الأمة

[المصدر](#)