

هذا ما قاله المتعافون من الإدمان

هذا ما قاله بعض المتعافين من إدمان الإباحية

1_ "في الماضي كانت لدي رغبة شديدة لمشاهدة أشياء متطرفة حقا ومشاهدة مقاطع فاضحة وقاسية للغاية، لكن الرغبة برؤية هؤلاء أخذة في التناقص، ونفسي لم تعد تنازعني لزيارة المواقع الإباحية وأصبحت أستمتع بعلاقتي مع زوجتي"

2_ "في أعلى درجات إدماني لم أكن أتطلع لأي شيء آخر سوى الإباحية، أفزع من ذهابي للعمل، لم أكن اجتماعيا مع عائلتي أو أصدقائي، لا شيء كان بالمقارنة مع الإباحية التي تعطيني متعة وإثارة أكثر من أي شيء آخر، مع زهاب الإباحية أشياء صغيرة تجعلني سعيدا حقا، أرى نفسي أضحك أغلب الأحيان ولأي سبب مهما كان أو بسيطا ومعنوياتي عالية. كنت أظن بأني شخص متشائم لكنني فقط كنت مدمنا. اليوم حصل لي انتصاب عفوي استمر ل 25 دقيقة لم أرغب حقا بممارسة العادة السرية، تمتعت بحساسيتي الكبيرة، وفكرت ها قد قدمت من بعيد وعدت إلى التعافي، وبتقدمي صرت أرى أحلامي تتجه نحو الزواج بدلا من الجلوس أمام الإباحية على التلفاز"

3_ "تأتيني بعض الذكريات من أفلام إباحية في بداية التعافي أول أسبوعين، هذه الذكريات تجعلني أفكر بقوة بالاستمنا أو النظر إلى الإباحية. الآن عندما أتيني هذه الذكريات لا أشعر حقا بالرغبة بالانتكاس للإباحية أو العادة السرية، فقط يأتيني اندفاع صغير وأنا قادر على التخلص منه سريعا وبدون عواقب. الآن قوة الإدمان تنحسر"

4_ صور وذكريات تتلاشى: لقد رأيت بعض المنشورات لأناس يقولون إنهم لا يستطيعون نسيان أشياء رأوها (الإباحية). من خلال تجربتي أستطيع القول نعم بعض منها لن يذهب إطلاقا، لكن معظمها سيختفي، كان عندي 300 غيغا بايت وعندما كنت أريد اقفال المتصفح يحذرني بان هناك 130 نافذة مفتوحة هل حقا تريد اقفالها لا أستطيع تذكر 95% منها لكن 5% بقيت في ذهني وبعضكم مثلي ربما هكذا الأمر لكن لا يهم أستطيع الآن تذكر بعض منها وتجاهله. هذه الصور ليست

متعلقة بي جداً بعد الآن كما تركت ورائي العار والكبت الجنسي والكسل واللهو والتي من الممكن أن تسبب لي الانتكاس”

5_ “أنا أستطيع الزواج الآن هناك الكثير من الفتيات ينتظرونني كي أختار منهن واحدة أرتبط بها ، كم كنت غيباً ومضيقاً للوقت والآن الحمد لله أنا أشعر كما يشعر به أي شخص طبيعي، هذا شعور مذهل”

6_ “في النهاية قررت مشاهدة الإباحية وممارسة العادة مرة أخرى ، لكن شيئاً ما كان غريباً في ذلك الوقت ، ليست المتعة ذاتها التي أذكرها حتى لو وجدت مشاهد إباحية كانت مفضلة لدي سابقاً ، فبطريقة ما كانت الإباحية مملة بعض الشيء لم تكن جيدة كما أذكرها سابقاً ، هي ليست رائعة. لن يكون سهلاً رجوعي إليها”

7_ “ المرة الأولى التي عدت فيها للاستمناء بعد فترة انقطاع شعرت بدماغي يتطلع نحو الإباحية، كانت هناك بقعة في دماغي حيث تجمعت نفايات الإباحية (رغبة، شهوة، ذكريات) ، وعندما رفضت الإباحية شعرت حقاً بالانهيار أو أن هناك شعور تافه في ذهني، مثل هذه الأمور ليست موجودة الآن، لقد أدرك دماغي ذلك جيداً ، كان الأمر وكأنك تلوّحُ بيدك، حيث دماغك يتوقع أن هناك شيئاً ما تحمله يداك، لكنه أدرك لاحقاً أنه لا شيء سوى الهواء”

8_ “ها أنا في اليوم 75 من رحلة التعافي أشعر وكأنني أفضل بكثير فكل شيء طبيعي، لا أطلب الإباحية أو العادة السرية، لم أعد أستثار كثيراً بسبب النساء، مجرد هذا يجعلني أكثر فرحاً فأنا خارج الغابة المليئة بوحوش الإباحية، وأفضل وأسعد من أي وقتٍ مضى”

9_ “أنا مندهش أكثر من أي وقت مضى من الدرجة التي حصل بها هذا، أنا الآن لا أكتب في المنتديات كثيراً في الآونة الأخيرة، أشعر وكأنني انتقلت لحياتي الحقيقية، لا أقول إنني في مأمن، لكنني وصلت لمرحلة أنني لا أشعر بأي إغراء لممارسة العادة السرية و الانجذاب نحو مشاهدة الإباحية، يبدو أن الإباحية قد فقدت سيطرتها عليّ، طوال عمري حتى قبل عامين من الآن كانت للإباحية تأثير قوي عليّ، لم يعد للإباحية تلك القوة، إنها نقلة نوعية مذهشة برأيي ولدي الآن رد فعل مختلف تماماً للإباحية فإنها لا تهمني ولا أجدها مناسبة لي، واحتمال مشاهدة الإباحية غير مرغوبة بها تماماً من قبلي ، فالأمر ببساطة أنني قد شاهدت الإباحية طوال عمري ولم

يكن ذلك كافياً أبداً ، أنا الآن لا أشاهد الإباحية، وهذا أكثر من كافٍ بالنسبة لي مهما يحدث، كنت مدمنا على الإباحية وأنا الآن لا أرغب بها .“

وهكذا رأينا كيف انقلب حال هؤلاء المتعافين الغربيين ، بعد أن كانت حياتهم جحيماً لا يطاق، فانقلبت بفضل الله إلى أحلى حياة بعد أن عادوا إلى الطريق الصحيح.

وننتظر منكم أحبتي أن تحكوا لنا قصة نجاحكم عاجلاً او اجلاً ان شاء الله

ودمتم بخير

مراجعة: خالد جاويش