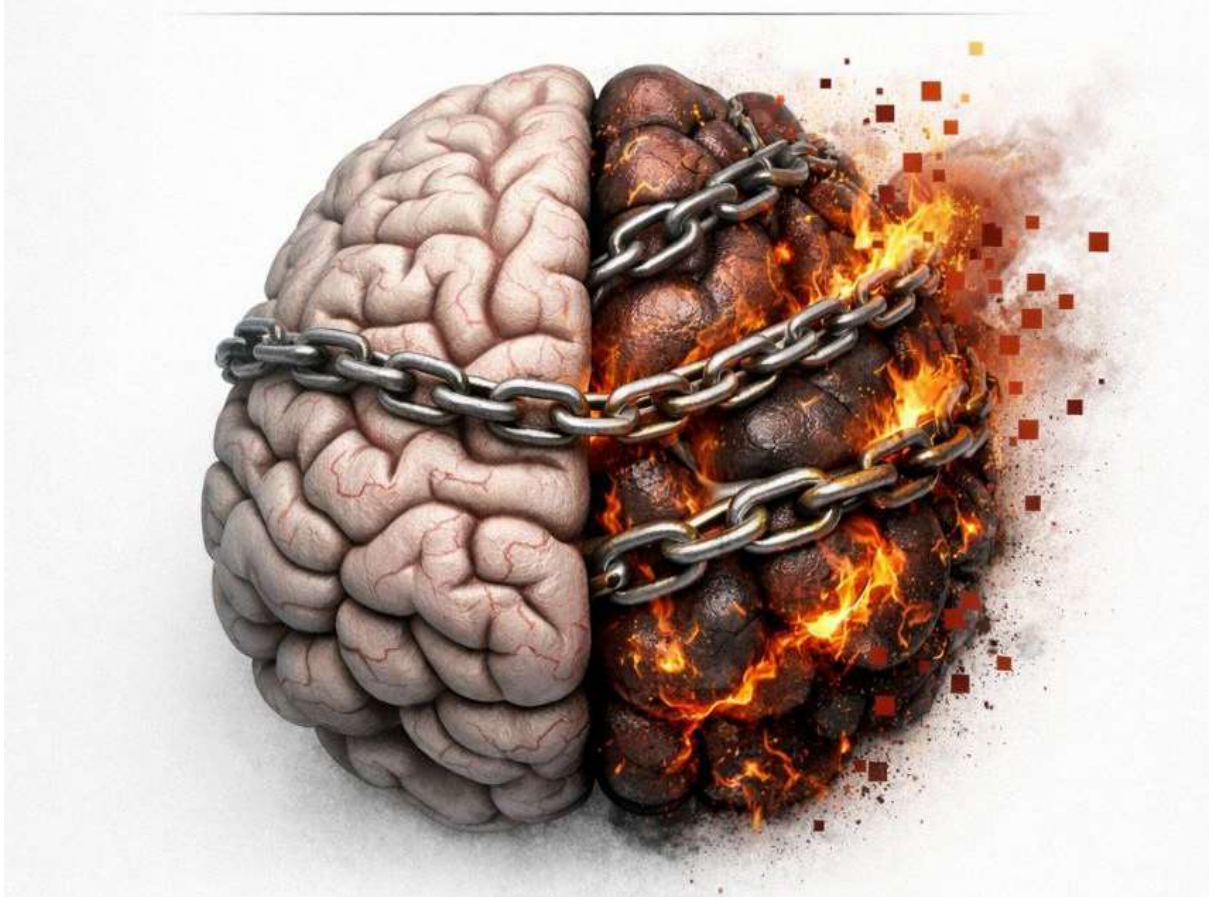


خطة روحية للتعافي من الإباحية

علاج آفة الادمان بالقرآن الكريم



بقلم : عبد الله الكرعاوي

شكر..

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، حمدا لله الذي هدانا الى سبر اغوار هذه الآفة الخطرة، شكرا لله الذي وضع ايدينا على ما ينفع في كبح هذا الادمان وان ننهل من القران الكريم وسنة نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) ما يعيننا للخلاص من هذا الادمان، شكرا لكل من شارك قصته عن التعافي، تلك القصص التي علمتنا الكثير وهي أصدق ما قيل في التعافي ...

الحمد لله

المحتويات

الصفحة	العنوان
٣	المحتويات
٤	مقدمة
٦	الفصل الاول: الادمان مرض
١٠	الفصل الثاني : ما فقدناه بالإدمان و ما يمكن ان نفقده ؟
١٣	الفصل الثالث: برنامج التعافي
٢٨	الفصل الرابع: ما بعد تطبيق برنامج التعافي

مقدمة

في هذا الكتاب لن نغوص كثيرا بحثاً على ما يفعله الادمان فينا، وكيف ساهم بالعطب التام في كل مفاصل حياتنا، حيث اصبحنا عاجزين على اتمام ابسط الامور وتوالت الخسارات بعد الخسارات حتى اصبحت حياتنا برمتها على المحك، لأننا مهما كتبنا عن الالم وقلنا، لن نستطيع ان نصف ما خسره المدمن حقاً وما يشعر به تجاه حياته المعطوبة بالكامل وهو الاعلم بما ناله بسبب الادمان من ويلات والام وخسائر فادحة لا تعد ولا تحصى حتى وصل الى قاع الادمان، تلك النهاية القاتمة للادمان التي تختلف من شخص لآخر فمنهم من فقد عمله بسبب الادمان ومنهم من هجره ألباؤه او قام بهجرهم بعد ان اصبح عاجزا مدمرا لا يصلح لشيء البتة، ومنهم من كان قاعه السجن او الجنون او الموت !! نعم الموت فجرعة زائدة من مادة مخدرة كفيلة ان تؤدي بحياة شخص او افراط في استهلاك عقاقير معينة بشكل ادماني كفيل ايضا ان ينهي حياة ذلك المدمن. أضف الى ذلك ان كتب الادمان وادبيات التعافي متخمة بسرر هذه الخسارات وكثيرا ما سررت آلام المدمن، فلا اجد مبررا او مسوغا كافيا لأن اعيد نفس العبارات التي طالما سمع وقرأ عنها المدمن دون الوصول الى حل شامل وجذري لما يكابده، مما زاد الممه وعقد عليه الامر، سأحاول جاهدا ان اختزل الاشارة الى تلك الخسارات والمآسي وان اجعل تمرکز هذه الصفحات حول فتح افاق جديدة للتعافي والخلاص من براثن هذه الافة المدمرة. حاولت ان اختزل كل شيء بغية الوصول الى قلب المدمن بأسرع وقت عدا اليات التعافي والشفاء ليصبح عدد الصفحات معقول وسهل وفي متناول اليد، فنحن نعلم جميعا ان المدمن شخص ملول ويبحث عن الحلول السريعة الفورية ولا يعشق اطالة الكلام وفلسفة الامور فهو لا يستطيع بالكاد سماع شخص يتكلم لمدة خمس دقائق دون ان يشعر بالملل فكيف يمكن له مطارحة كتاب يتحدث عن الادمان في ٧٠٠ صفحة او اكثر !!!.

في أول الامر سنشير الى الادمان وما يفعله بنا على مسرح الواقع من نوبات هوس واكتئاب مما ينعكس على علاقتنا مع الله ومع كل ما حولنا لتصبح حياتنا جوفاء ولا يتخللها الا الرتابة والضياع في دائرة الادمان مرة بعد مرة حتى كدنا نفقد كل شيء. ومن بعدها الى تبيان آليات التعافي او ما يتضمنه البرنامج الذي نقدمه من خطوات روحانية بعيدة عن التقريع واللوم وإشعار المدمن بالخزي والذنب أو انه مقصر في حق الله او عاص بعيد عن رحمته جل في علاه، فالإدمان مرض يشبه كل الامراض، لكن شاء الله ان يكون علاج هذا المرض من وحي السماء وروحانية حب الله والتمسك بكتابه الكريم وسنة نبيه محمد (صلى الله عليه وسلم)، فلن تجد عقارا واحدا يسمى مضادا للإدمان او يمنعك من العود الى المادة الإدمانية، سوى ان تنهل من ما نزل به الوحي من القرآن الكريم، وما ورد من الخير في سنة نبينا الحبيب محمد (صلى الله عليه وسلم).

كل ما أطلبه منك ان تكون صادقاً، عازماً، مقبلاً على التعافي من تلافيف قلبك وصميم
جوارحك ،،

فإن لم تكن كذلك، أرجو منك ان تؤجل قراءته حتى تشعر انك فعلاً تحتاج الى عملية تعافي
حقيقية وصادقة وشاملة ..

آمل ان يكون ذلك قبل ان تخرج حياتك عن السيطرة !!

الفصل الاول

الادمان مرض

١- ادمغة شديدة الحساسية للمادة الادمانية

عليك ان تعلم بوضوح ان ما تعانيه من ادمان ايا كان ادمانك او مادتك الادمانية، ان الخلل لا يكمن فيك ولا في اخلاقك او لخلل ما في تربيتك او سوء نواياك مع الله سبحانه وتعالى ولا يكمن الخلل في نفسك كأن تقول ان نفسي ضعيفة او تعتقد انك تمتلك من السوء والشر ما لا يمتلكه الاخرين، فكل ما تعانيه هو مرض يشبه بقية الامراض.

ثمة خلل مرضي يجعلك تبحث عن المادة الادمانية أياً كانت، ولا تكتفي عند ذلك الحد بل تسرف فيها كثيراً مع علمك المسبق انها مضرّة وان اسرافك هذا يعقد الامور ويصيب حياتك بالبؤس والخلل التام، الاسراف حد التخمّة حد تفريغ الالم والمشاعر السلبية وصبها في عالم الادمان الوهمي المرضي البائس. كل انسان على وجه الارض قد جرب مادة ادمانية بعينها او اكثر من ذلك فمنهم من واصل تلك التجربة ولكنها لا تؤثر عليه بالمطلق، فتجد الكثير من الاشخاص يشاهدون الافلام الاباحية ولا يشعرون بما تشعر ولا ينوون الاقلاع عن تلك العادة، فيا للعجب ان شخصا يحاول ان جاهدا ان يقلع ويشعر بالخزي والعار وان كل ما فيه من بؤس وآلام ومشاعر سلبية وكسل وخمول هو بسبب الاباحية، بينما الاخرون يشاهدون ويتبادلون تلك المقاطع فيما بينهم، ولا ينفكون عن ترك الافلام ابدا وان حدثته عن تركها يضحك لماذا اقلع ما الضير فيها حتى اقلع، وذلك ببساطة لأنها لا تشعره بالذنب ولا تؤلمه ولا تؤثر على مزاجه ومشاعره، الخلل كل الخلل يكمن في طريقة ترتيب المواد الكيميائية في الدماغ، حيث ان دماغ المدمن شديد الحساسية للمواد الادمانية ايا كانت وان لم تكن اباحيات بينما الشخص العادي لا يمتلك تلك الحساسية الموجودة في دماغ المدمن، كلاهما يحصل على الدوبامين من مشاهدة ذلك المقطع او تلك الصورة، لكن طريقة تاثر دماغ المدمن تختلف عن طريقة تاثر دماغ الشخص الغير مدمن او قل المدمن الذي لا يتاثر ولا يشعر بالخزي والالم ولا تتقهر مشاعره جراء ذلك الادمان.

فخلاصة ما اود اقله، ان كلاهما يشاهد لكن (احدهما) يتأثر بقوة وينغمس وينتشي ويطلب المزيد لتصبح محور حياته ومن ثم تنهال عليه مشاعر الخزي والعار والفشل والاصابة الحقيقية بالاكتئاب والوساوس والى اخره من المشاعر التي تعرقل حياته وتسبب لها عوقا واضحا، لكن (الاخر) يتاثر بحدود وينتشي اقل ولا تصبح محور حياته ولا تصنع منه شخصا مكتأبا او موسوسا او حتى شاعرا بالذنب والأسى لما اقترفه.

٢- الهوس في الادمان

قد علمنا ان الادمان مرض يجبرنا على عدم الاكتفاء بالقليل من اي مادة ادمانية (كل مادة مغيرة للمزاج)، فان القليل منها يحفز ادمغتنا على اطلاق الدوبامين بدفقات كبيرة، السبب يكمن في ان ادمغتنا هي ادمغة شديدة الحساسية للمادة الادمانية سواء كانت اباحية او غيرها. هذا الادمان وضخ الدوبامين بتلك الكميات العالية في الدماغ هو المسؤول عن نوبات الهوس والوسواس لدى المدمن ولا اعني ان كل هوس ووسواس في الكون مصدره الادمان لكن بالنسبة للشخص المدمن، والمقصود هنا الشخص صاحب الحساسية النفسية للمواد الادمانية، فان هوسه ووساوسه واحيانا حتى هلاوسه مصدرها هو تلك المادة الادمانية.

الهوس الناتج عن الادمان ودفقات الدوبامين العالية هو الهوس الذي يجعل ادمغتنا مزدحمة بالافكار وكثرة التخطيط والتفكير بالانجاز والاهداف والطموحات بشكل مفرط، افراطا يجعل منا نتمنى لو اننا نستطيع القفز على حواجز الزمن والصعوبات وان نطمح بالوصول على كل شيء وباسرع وقت، ذلك الهوس هو الذي يحفز فينا القوى الخارقة الوهمية التي تجعلنا لا نرضى بالقليل وان نفكر ان ننجز اكثر من شي في وقت واحد ويدفعنا ان نكتب قوائم مهام يومية وشهرية لاحصر لها وللاسف كلها معطلة!! لم ولن تنجز لانها وضعت بشكل خاطئ، بشكل مرضي وهوسي نتيجة لتفافز الافكار وضجيج الوسواس في ادمغتنا، حتى ولدت فينا ما يعرف بأدبيات الادمان (التحكمية او التحكم) ومحاولة السيطرة على كل الامور والاشخاص وان نطوع الجميع على مزاجنا كوننا اصحاب اهداف وهمة عالية وطموحات ونحن الاشخاص الخارقين في هذا الكون، كل هذا صنع بدواخلنا طاقة رهيبية لكنها عشوائية مرضية غير متزنة بالمرة.

بسبب الضبابية المرافقة لتفكيرنا والغشاوة التي على دماغنا نتيجة الادمان، لم نتمكن من وضع الامور بميزانها الصحيح وان ننظر لذلك من زاوية اخرى، لنعترف او ان نعي على الاقل اننا مدمنين، وان كل ما نقوم به من تفكير بالانجاز والطموح ومحاولة التحكم في كل شيء هو من باب العبث وان الناس الاصحاء الناجح منهم والفاشل لا يفكرون بهذه الطريقة اطلاقا.

لذلك الهوس اشكال كثيرة ودرجات متباينة، فمنهم من يكون هوسه بالتخطيط والانجاز والاهداف والطموحات العالية (لا ضير في الطموح العالي، لكن لدى المدمن هذا الطموح مرضي نابع من دفقات الدوبامين العالية وهو معطل من حيث النشاط والتطبيق)، وقد يتخذ ذلك الهوس اشكال اشد ضراوة من الهوس الموجود لدى اغلب المدمنين وهو ان يفرط في ثقته بنفسه ويدفعه ذلك الهوس الناتج من الادمان الى سلوك طريق المخاطر والمجازفات، وخاصة اذا ترافق ذلك الادمان مع امراض

نفسية اخرى مثل ثنائي القطب او اضطراب الشخصية الحدية وغيرها من الامراض التي تصيب النفس البشرية، عندها وبوجود تلك الاضطرابات مع الادمان يأتي بصورة اقصى وابشع لدرجة ان المدمن يتخيل انه مختلف او انه يمتلك قوى خارقة لتصل به المواصيل ان ينفجر اماننا ويقول انا المهدي المنتظر !! او انا نبي مرسل !! وهذه هلاوس لا يصلها كل من ادمن، لانها تختلف بحسب المادة الادمانية وطبيعة ذلك الشخص ومرضه.

٣. الوسواس في الادمان

في اول الامر لا اقول ان كل موسوس مدمن ولكن اقول بضرر قاطع ان كل مدمن هو موسوس بالفعل، نعم كل مدمن هو شخص موسوس وهذا نتيجة اختلال المواد الكيميائية في الدماغ، وفي الادمان صور مختلفة من الوسواس وكثيرة جدا، وقد تتباين من شخص لآخر، وسنكتفي بذكر الانواع الكبرى من الوسواس واهمها:

- سواس متعلق بالدين: يتخذ اشكالا مختلفة قد يكون الوسواس الديني في الموضوع او عدد الركعات وهل صليت ام لم اصلي هل ستقبل صلاتي، هل بطل صيامي، هل بطل وضوئي وهلم جرا من الوسواس التي كثيرا ما سمعناها، واحيانا وسواسا دينيا اشد قسوة يتعلق بالقران الكريم او التعدي على الذات الالهية وما شاكلها من الوسواس والافكار القهرية التي لا مجال لحصرها جميعا.

- وسواس بالتفاصيل: ان المدمن كثيرا ما يركز على تفاصيل عابرة وبسيطة يجعلها ذات اهمية ومحور يومه وقد تأخذ به كل مرة الى الانتكاس، هل قصد هذا الشيء في كلامه، هل قصدني في كلامه، هل تجاوز حده معي، وسواس الشك في نوايا الآخرين او انهم ينتقصوا من قدره، وبالتالي فان هذه الوسواس بالمجمل صنعها الادمان، حتى جعلت المدمن يؤول ويفسر الامور بطريقة غالبا ما تكون سلبية وخاطئة تأخذ به الى الانتكاس كل مرة.

- وسواس الاختيار: لو اردت ان ترهق مدمنا فاجعله يختار بين شينين او اكثر، اكثر ما يرهق المدمن هو الاختيار، فهو يواجه صعوبة باختيار ملابسه وشرائه لحاجياته حتى بعض الاحيان يضطر لان يصطحب معه من يقرر له فهو يرى نفسه انه غير قادر على معرفة ماذا يريد واي خيار هو الخيار المناسب له، قد يشمل هذا النوع من الوسواس خيار الدراسة، او الزواج ، كلها امور صعبة بالنسبة له وصعبة جدا لانه شخص موسوس جعل منه الادمان غير قادر على الاختيار بشكل واضح، اصف الى ذلك ان الصورة الداخلية للمدمن عن نفسه مشوهة تماما فاذا كانت صورته عن

نفسه غير واضحة المعالم فكيف يكون الاختيار واضحا بالنسبة له ؟ وقد نجد اشكالا اخرى من الوساوس تتباين من شخص الى اخر طبقا لشخصية الفرد والبيئة والتنشئة.

الفصل الثاني

ما فقدناه بالإدمان وما يمكن ان نفقده ؟

سنعرج قليلا على الخسارات التي أحدثها الإدمان في حياتنا وكيف أصبحت حياتنا غير قابلة للإدارة بسببه، من جملة الخسارات التي أحدثها في حياتنا وفي حياة من نحب حتى نال من مفاصل مختلفة في حياتنا:

١- العلاقة مع الله

أهم وأول الخسارات التي ينالها المدمن وهو تحت مطرقة الإدمان هي تأثر علاقته بالله سبحانه وتعالى، نحن لا نقول هذا الأمر بغية توجيه اللوم للمدمن وأشعاره أنه عاص أو مذنب أو أنه قد هجر علاقته مع الله متعمدا وبسوء نية منه، والسبب لأن المدمن مريض، وهو رغم مرضه هذا تجده في كل مرة يحاول الاقلاع عن الإدمان، وهذا بحد ذاته هو محاولة منه للرجوع الى الله سبحانه وتعالى فالنية السليمة موجوده لديه لكنها معطلة بسبب تلك المحاولات السابقة التي باءت بالفشل، لكن مع الوقت وكثرة المحاولات الفاشلة وتعملق الإدمان في دواخله ظن ان نيته قد تشوهت مع الله سبحانه وتعالى وأنه منافق أو كذاب وان تأرجحه بين التوبة والعودة الى الإدمان هو دليل على نفاقه حتى اوهم نفسه بان لا توبة له وأنه ابتعد كثيرا أو أصبح منافقا، وهذا من جملة الاوهام التي خلفها الإدمان.

كثيرا ما يردد المدمن كيف لي ان اصلي وانا اشاهد هذه الامور؟ كيف سيقبلني وانا الذي اقضي يوما واياما دون انقطاع عن مشاهدة هذه المشاهد التي لا ترضي الله سبحانه وتعالى ؟ هل انا منافق حتى اصلي وانا على هذه الحال ؟ فكانت تلك الاسئلة التي نوجهها الى انفسنا هي جواز سفرنا الى القطيعة والعزلة والابتعاد عن الله سبحانه وتعالى.

مع كل ما سبق من مشاعر الوهم التي القاها الإدمان في احضان المدمن، المدمن شخص غير قادر على اداء العبادات كما يريد الله سبحانه وتعالى، لأنه شخص فاقد للطاقة فتجده يعاني اشد المعاناة في ما يخص الصوم والعبادات الاخرى، لان طاقته قد استنفذها الإدمان فكيف له ان يصوم ١٧ ساعة وهو منهك اساسا ؟ مرهق وكئيبي، وكيف له ان يقوم الى الصلاة وقد ارهقته المشاهدات وارهق نفسه بالإدمان ومشاعر الخزي والعار والذنب.

بسبب الإدمان كان لنا من التقصير الكثير وكان ذلك التقصير اما عجزا بسبب الارهاق والنفس المنهكة من الإدمان او بسبب نجوى الشيطان اننا اصبحنا من الفجار والعصاة الذين لا يمكن ان تقبل

لهم صلاة ابدًا !! فابتعدنا وزادت الفجوة وكلما كبرت الفجوة زاد الألم وانغمسنا بالادمان اكثر لتخفيف ذلك الألم، اصف الى ذلك الشعور بالذنب المرافق لنا على طول فترة الادمان.

٢- العلاقة مع الاهل

مع الوقت والانغماس بالادمان والمشاعر السلبية المرافقة له، اصبح المدمن عاجزا عن مجالسة الاهل او القوم بما هو واجب عليه واصبح نافرا من كل الامور العائلية التي فيها من الجرعات الحسنة والطيبة من الدوبامين وابدلها بجرعات غير صحية وعالية جدا من الدوبامين الذي ياتي من العملية الادمانية، لن تجد مدمنا يشعر بالسعادة وهو يلعب اطفاله او يقوم بواجبات الزوجية او يقوم بواجباته تجاه الاهل والارحام بسهولة.

٣- التقدير الشخصي

يتملك المدمن تقديرا شخصيا ضعيفا منذ اللحظات الاولى لانغماسه بالمادة الادمانية وانه غير مؤهل للحصول على ما يحصله الآخرون، بالإضافة الى شعوره بالنقص وانه مختلف ومتخلف عن الآخرين، يشعر المدمن دائما انه ليس على المستوى المطلوب، حتى في اللحظات الجيدة والحسنة يشعر بتأنيب الضمير، كثيرا ما يردد مع نفسه انا لست اهلا لذلك ، وانا لا استحق كل هذا !!، حتى في لحظات الاحترام واللحظات الجميلة يجد نفسه انه لا يستحق كل هذا، ولا يشعر بذلك الاحترام بل على العكس تجد ان ذلك الاحترام يحقره اكثر كونه صاحب معتقد انا لست اهلا لذلك الاحترام انا حقير وتافه شهواني خاضع للفلم والصورة ومنافق !!، ويردد مع نفسه، آه لو عرفت حقيقتي، لما أحترمتوني وأعطيتوني تلك الاهمية !!، كل هذا يضعف من تقديره الشخصي لنفسه حتى تصبح شخصيته شخصية خائرة تنها، وتتחס من اي شيء وليس لها القابلية على مواجهة ما هو اقوى منها او حتى اقل منها.

٤- فقدان الدافعية

من اشهر تلك الخسارات فقدان الدافعية لكل شيء بما ذلك المناسبات الاجتماعية والنزهات والسفرات، المدمن لا يجد محفزا او دافعا صغيرا لأداء هذه الامور بسبب حصوله على دفقات من الدوبامين العالية نتيجة الادمان. دعنا نفرض ان السفارة او القراءة او الرسم فيها دفقات للدوبامين مايعادل ١٠ وحدات، بينما جلسة مشاهدة واحدة من الاباحية تفيض على دماغه ما يعادل ١٥٠ وحدة، فكيف يجد الدافعية للرسم او القراءة وغيرها من الامور التي تمتع الآخريين الذين لا يعانون من قهر الادمان.

٥- ضياع الوجهة

المدمن فاقد للوجهة تماما، ولا نتكلم هنا عن وضع الاهداف والرؤى التي يحاول جزءا من الناس الاصحاء ان يرتبوا وينظموا حياتهم بها، ولكن نتكلم عن الوجهات بسيطة جدا والتي قد لا تعتبر جزءا من الاحلام او حتى الطموحات، فالمدمن لا يعرف ماذا يريد اليوم وما الذي يرجوه من هذا الفعل او الجلوس في هذا المكان او الحديث مع هذا الشخص او هذه المكالمة، وان حدد جزءا منها في عقله فهو مشتت وفاقد للاتزان تماما، وكأنه عائم التفكير وفاقد للبوصلة نتيجة تداخل انغماسه في ادمانه.

٦- الخسارة المادية والطريقة الفوضوية في التعامل مع المال

المدمن لا يجيد التعامل مع المال تماما، غالبا ما تجد المدمن ينفق دون هدف واضح وهذا نتيجة فقدانه البوصلة كما اوضحنا سلفا، تجده يشتري اشياء لا يعرف لماذا اشتراها احيانا فكل الامور متخللة لديه فلا عجب ان تتدخل طريقة تعامله مع المال.

اضف الى ذلك، المدمن لا يشعر بقيمة المال كما يشعر بها الآخرون الاصحاء، كلنا يعرف ان المدمن لا يجد المتعة في اي شيء الا في ادمانه، فمن الطبيعي جدا ان لا يجد المتعة في امتلاك الاموال والحفاظ عليها والحرص عليها كما يفعل الآخرون، بالإضافة الى ان خلل المواد الكيميائية في دماغه يجعل طريقة صرفه للأموال وكأنها نوبة هوس حرجة فتجده يدخل احيانا في نوبات من الشراء الغير مبرر او شراء اشياء كثيرة جدا في وقت قصير، ومعلوم انها ليست الطريقة الصحيحة والصحية للتعامل مع المال كما يفعلها الآخرون، فما هي الا نتيجة الادمان وما تركه من اثر في ادمغتنا وبعد التعافي سيصيب العلاقة مع المال جزءا من ذلك التعافي، فتجد العلاقة مع المال تتغير وتصبح اكثر انضباطا واتزاناً.

وهناك خسائر اخرى كثيرة تتعلق بالصحة نتيجة الكسل عن الرياضة والاسراف في الاكل المشبع بالدهون الغير صحية، وعشق مدمن الاباحية للسكر، و الاسراف في التدخين والكثير من الخسارات التي لا مجال لا حصرها.

الفصل الثالث

برنامج التعافي

لن تجد في هذا البرنامج خطوات غريبة، او أشياء تسمعها لأول مرة، إنما هي خطوات وافعال كثيرا ما نفعلها وكثيرا ما استخدمناها لأجل الحصول على التعافي، لكن في السابق تعاملنا معها بعقيلة المدمن، حيث اننا وظفنا كل شيء حتى خطوات التعافي من اجل الادمان لا من اجل من التعافي نفسه، فجعلنا كل شيء ممكن ان يكون سببا في تعافينا في خدمة ادماننا، بدلاً من ان يكون سببا في انتشالنا من هذه الافة الخطرة، فقد تعاطينا الصلاة بشكل مرضي وتعاطينا الدين كما نتعاطى الادمان بغية التعافي لكن للأسف هذا التعامل اثر سلبي علينا واصبحنا نشعر بالاسى والنفاق والعار والذنب اكثر من ما نشعر بالارتياح والسمو الروحي والقرب من الله سبحانه وتعالى "حتى أصبحت الصلاة مصدراً للحزن بدلاً من أن تمنحنا الراحة، ومصدراً يولد فينا مشاعر النفاق والعار، مما يدفعنا للغرق أكثر فأكثر في إدماننا."

لهذا سنعرض في الصفحات التالية برنامج التعافي والمكون في سبعة خطوات مع تعقيب على كل خطوة من خطوات البرنامج، ارجو ان لا تهمل قراءة التعقيب مع كل خطوة لأنها تشكل علاقتك مع البرنامج وكيفية التعامل معه بصورة صحيحة والاستفادة منه، لا بطريقتنا التقليدية كمدمنين التي أجبرتنا على ان نتعاطى الدين لا أن نتعافى به.

١- الخطوة الاولى : الصلاة على اوقاتها:

اول واهم خطوة من خطوات هذا البرنامج هي الصلاة والالتزام بها دون التفريط باي فرض من الفروض، في هذه الخطوة، نحن لا نستعرض الصلاة من جانب ديني كما يتعرض له الدعاة الافاضل، لكننا سننظر الى الصلاة بعقلية الشخص الباحث عن التعافي وصهرها في انفسنا والحديث عنها ضمن حيثيات الادمان بغية الاستفادة الكبرى منها كخطوة اولى رئيسية لا يمكن الاستغناء عنها.

ويبقى السؤال لماذا الصلاة، ولماذا التركيز على اوقاتها، كما هو معلوم اكثر شخص متفلت من الالتزامات ومتملص من المواعيد هو الشخص المدمن، بمجرد التزامنا بالصلاة سنبدأ نستشعر قيمة الوقت الذي فقدنا قيمته واستشعارنا به وسنستشعر اهمية الالتزام والاستيقاظ مبكرا هو لب الالتزام والانضباط، فهل يمكنك أن تتخيل تأثير الصلاة على شخص لم يكن يدرك من قبل أهمية الوقت أو

قيمة الالتزام؟ كيف يمكن لفرائض الصلاة أن تُحدث فرقاً في وعيه بالانضباط وأهمية المواعيد، إذا مضى عليه أسبوعٌ كامل وهو يؤديها بانتظام والتمزام دون أن يُفوّت فرضاً واحداً؟"

نقطة أخرى، كل برنامج تعافي ناجح هو برنامج روحاني في أصله، فالتعافي هو عملية روحانية لا عملية ميكانيكية باردة، ولك أن تقر في كل أدبيات التعافي ستجد جزءاً كبيراً ومهماً من برامج التعافي هو الجانب الروحاني والعلاقة مع الله، حتى فيما يخص الأشخاص الغير مؤمنين، ستجدهم يتكوّنون على قوى عظمى وإن كانت غير مفسرة لديهم وغامضة، لكنهم يمتلكون جانباً روحانياً وهو التعويل على قوى عظمى تدير هذا الكون وقادرة على اخراجهم من ادمانهم.

فلا مجال لترك الصلاة والالتزام بها، فكما أوضحنا أن كل عملية تعافي هي عملية روحانية بامتياز. بإمكانك البحث عن برامج تعافي كثيرة ومنها برامج عربية أيضاً، لن تجد برنامجاً واحداً يسقط أو يهمل الجانب الروحاني إطلاقاً !!، ولعلنا نعجز أن نجد جانباً روحانياً حياً يطبق عملياً كل يوم أكثر من الصلاة، فكيف لنا أن نتعافى ونحن مهملون للجزء الأكبر من الجانب الروحاني للتعافي !! وبهذا تكون الصلاة هي المعول الأول والأهم لهدم صنم الاباحية لدى المدمن، ولا غنى هنا أبداً وتحت أي ظرف فإن فرطنا بها فنحن نفرط بالجانب الروحاني الأكبر من عملية التعافي وهذا ما يعيق عملية التعافي بالتأكيد.

أضف الى ذلك أن الصلاة هي الحل الناجع في كبح جماح النفس وصدها عن الشهوات ويتجلى بقوله سبحانه تعالى (أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر)، وكلما زاد الإنسان منها زادت قابليته على هجر الشهوات وتقوت موانعه، وهذا ما يدعوني أن أقول لك بصراحة لك أن تستزيد من الصلاة أكثر فاكثراً، فذلك له سره الخطير في دفع ضرر الشهوات، فيمكن لك أن تصلي النوافل مع الصلاة لكن الأهم أن لا تفرط في صلاتك وإن ضعفت همتك تجاه النافلة، فإن أتيت بالصلاة والنوافل معاً فقد أدبت الخطوة الأولى على أتم وجه وإن لم تأتي بالنافلة وصليت الفروض الخمسة فذلك فيه خيراً كثيراً.

ولا تشعر بالذنب حيال ذلك وتحقر من عملك كونك لا تأتي بالنوافل مع الصلاة، فمعلوم أن عقلية المدمن باحثة عن الكمال والتمام في كل شيء، فاحذر أن يتسلل السعي وراء الكمال والمثالية الى موضوع الصلاة وتصبح اما باحثة عن الصلاة والنوافل معاً او تهجر الصلاة بالمرة والنوافل باحثة عن الكمال، فالمدمن لديه المعتقد المتفقد دائماً وهو (اما ان اكون كل شيء او لا اكون شيء على الاطلاق) اما ان اعمل الشيء على أتم وجه او لا اعمله بالمرة !!، فهذا خوفنا الكبير أن يتسلل مثل هذا الامر الى صلاتك.

٢. التوبة التي تسبق الامتناع

ستبدو هذا الخطوة ضعيفة وغير مقنعة للمدمن في البدايات، حيث لا يوجد مدمن على وجه الارض الا وقد جرب التوبة مرات ومرات ولكنه في كل مرة يفشل ويزداد شعوره بالذنب، حتى وصل به الامر ان ترك التوبة وهجرها تماما بعد ان ملأه ذلك الشعور العميق بالخزي والنفاق وانه كاذب لا يفي بوعدده في كل مرة يتوجه بها بالتوبة الى الله سبحانه وتعالى، ثم آلت به الاحوال الى ان هجرها هجرانا قاسياً ليس من باب الاصرار على الذنب، لكن تفاديا لذلك الشعور الزائف والمؤلم بالفشل والخزي والذنب والنفاق، فكيف لنا الآن ان نخبره بأن احد اهم خطوات التعافي من الادمان هو التوبة !!، ما هو واجب علينا الآن سواء احببنا ذلك ام لم نحب هو التوبة، فما هو واجب علينا هو التوبة سواء احببنا ذلك ام لم نحب.

ولعل المدمن يتساءل كيف لي ان اتوب وافعل هذه الخطوة وهي لا تسعفني في كل مرة، نعم هي لا تسعفك في البدايات ولهذا تسقط في كل مرة، فاعلم ان التوبة غير فعالة في بادئ الامر، وذلك لأن حجم الادمان اصبح اكبر من حجم الذنب نفسه، المسألة تجاوزت حدود الذنب والعودة الى الله، لأنّ الإدمان قد يمضي بنا بعيداً، حتى يتجاوز حدود الفطرة حين يشتد الانغماس فيه، اي انه لا يشوه فقط علاقتنا مع الله سبحانه وتعالى، لكن مخالب ذلك الوحش تمتد احيانا الى الفطرة السوية التي خلقنا الله عليها ، فالقضية لم تعد ذنباً وتوبة، بل أصبحت تحتاج إلى خطوات أبعد من التوبة، ان الامر تحول الى مرض وقهرية لا يمكن مقاومتها والسيطرة عليها بالتوبة فقط، أضف الى ذلك نقطة في غاية الاهمية، وهي ان المدمن المنغمس صاحب الادمان النشط لا يستشعر اي جمال روحاني ولا يستشعر حتى الاشياء الجميلة التي يفرح بها الآخرون، فكيف له ان يستشعر التوبة وهو في البدايات وعلى اعتاب الادمان العميق والنشط جدا.

لذلك يجب علينا ان نشرع بالتوبة ونكررها، وما هو متوقع اننا لن نشعر بها بالبدايات القريبة من الانتكاسات والانغماسات العميقة بالإدمان، لكن تفعيلها امر ضروري جدا، لكن بعد مرور فترة قليلة من الزمن ستبدأ تستشعر اللطائف وكل الاشياء الجميلة من حولك حتى وان لم تتعافى بشكل تام، سيبدأ دماغك باستشعار الامور ويزداد احساسك بها، ومن ضمن هذه الامور هو التوبة، وستصبح توبتك بعد الفترة البسيطة من الامتناع وهي اول اسبوعين او ثلاث من التعافي هي السد المنيع ضد الانتكاس. فما أود ا قوله باختصار ان التوبة مهمة وضرورية في البدايات وان لم تشعر بها، لكن بعد مرور وقت يسير من التعافي سيزداد احساسك بها، وتصبح هي المانع والكابح ضد التعرض للإباحيات.

وختام هذه الخطوة نود ان نبين ان من الخطأ الكبير جدا ان نخبر المدمن بان يتوب الى الله ولا يوجد سوى التوبة وانك المقصر والكاذب والمذنب وليس لك من حلول الا التوبة فقط، وهو يجرع السم في الانتكاسة تلو الاخرى وقد جربها مرات ومرات دون ان تخرجه من ذلك النفق المظلم.

لأننا لو عولنا على التوبة فقط سنسقط ونعود الى نفس دائرة الشعور بالذنب والتقصير واستحضار مشاعر الذنب وما شابه، لهذا اسمينا هذه الخطوة بخطوة التوبة التي تسبق الامتناع بمعنى ان الامتناع خطوة اخرى منفصلة عن التوبة كما سيأتي تفصيلها لاحقا، لذلك علينا ان نعي ان التوبة شيء، والامتناع شيء اخر، وكلاهما جناحان مهمان من أجنحة التعافي اللذان لا غنى عنهما أبداً.

٣ - الخطوة الثالثة: الامتناع التام

بعد اقرار المدمن بتوبته عن ادمانه، يكون قد اسس روحيا للتعافي لأن التوبة محلها القلب وهذا هو جوهر التعافي الروحي الاصل، الذي ينبثق من تلافيف القلب ليصبح ترياقاً للسم النافث من ادمان الاباحية، حين تعلن التوبة لله سبحانه وتعالى فانت تجذر نقطة بيضاء صغيرة في القلب بنيه محلها القلب، وان لم تستحضرها الجوارح وكان كان الاحساس بها ضعيفا بسبب لوثة الادمان في الادمغة والقلوب، والتي تحول بين المدمن وبين استحضاره للأشياء الجميلة سواء ان كانت تلك الاشياء روحية او مادية ومن ضمنها التوبة.

سيكون الامتناع التام هو بمثابة التطبيق العملي للتوبة، وكلاهما على قدر عال من الهمية في كف المدمن عن الانخراط في ادمانه والعودة مرة اخرى، فيكون التعويل في التعافي على التوبة مرة وعلى الامتناع مرة اخرى. فلا يمكن ان نكتفي بالتوبة وحدها ونهمل الامتناع ظناً منا ان التوبة هي شكل من اشكال الامتناع وهذا خطأ كبير يقع فيه المدمن وهو ان يركز على التوبة دون تفعيل الامتناع كأساس اخر من اسس برنامج التعافي، لان مدمن الاباحية القائل باني تائب ولن اشاهد ما يغضب الله سبحانه وتعالى، وبذلك تجده يقترب جدا من الهاتف ويفتش به، ويغامر بين وسائل التواصل الاجتماعي، وهو بذلك لم يخل بتوبته مع الله سبحانه وتعالى، لكنه شديد القرب من الهاتف واشبه ما يكون متعرضا تعرضا حقيقيا، فيكون من قاب قوسين او ادنى لان يسقط في اي لحظة، و بذلك لا يجوز للمدمن بهذه الطريقة البسيطة وهي (اني تائب لذلك اني ممتنع ويحق لي ان اقترب من المحفزات ايأ كانت)، فلا تكون التوبة حائل بينك وبين الذنب والسقوط في مستنقع الاباحية مرة اخرى، لكن الامتناع يمنعك من التعرض من الاساس وهذا ما يفقده المدمن ويشكل خطرا جوهريا ولان يجره الى السقوط في كل مرة.

اذن فالامتناع يمنعك عن مسك الهاتف من الاساس وهذا ما نحتاجه في البدايات، ولا تعترض على هذا بقولك انك تائب فكما اوضحنا ان الموضوع قد كبر وتجذر حتى اصبح اكبر من الذنب نفسه، حتى اصبح مرضا يطلب المزيد من الدوبامين بلا هوادة، مرضا امتدت مخالفته حتى الى فطرة الانسان السليمة، فالموضوع ليس توبة فحسب وانما توبة وامتناع، وهذا ما نحتاجه لإسكات صوت الادمان الذي يصرخ في دواخلنا، وقد يقول المدمن لا انا سوف امسك هاتفي وانا مستشعر توبتي معي وان اتصفح الهاتف دون ان اخل بالتوبة ابدًا، وهذه الطريقة لن تفلح كون المتعرض (الغير ممتنع) لإدمانه من قريب او من بعيد سيسقط حتى لو كان قد كتب على نفسه اغلظ العهود والمواثيق، سيسقط حتى وان كان تائبا لا محالة، لان التعرض سيسقطه ولو كان في اقدس الاماكن حاملا في نفسه اشد المواثيق، لان الموضوع اكبر من حسن نية مع الله واعمق من كونك شخص عابد وتقي تائب قريب منه سبحانه وتعالى، فهو مرض وادمان وتعرض وسقوط في دوامة مفرغة.

نعم مع مرور الوقت ستجد التوبة فعالة، ويصبح من الممكن لنا ان نتصفح التواصل الاجتماعي وتعول على التوبة، لكن في البدايات واول شهرين من التعافي يكون التعويل على الامتناع والتوبة معا، ولا غرابة ان اقول لك ان الامتناع في المرحلة الاولى هو اهم من التوبة !!، فخلاصة القول التوبة مع الامتناع، لا توبة بدون امتناع، وان عن كل شيء يذكرني بادماني، واشد انواع الامتناع هو عدم القرب من الهاتف من الاساس، قد يكون شكلا من اشكال الامتناع هو حذف برامج التواصل الاجتماعي من تيك توك وانستغرام، وكل ما يجلب الصورة والفيديوهات من الرقص والغناء والتعري الجزئي الذي قد لا يندرج ضمن الاباحية، كذلك غض البصر كون المدمن يكون تركيزه منحصر في الشهوة ويستثار بأي شيء، ومن اشكال الامتناع ايضا هو ايقاف المراسلات تماما، لانها تحفز الخيال وتستدرج المدمن الى ادمانه.

كل ما ذكرناه من الامتناع هو امتناع جيد ومقبول، لكنه للأسف غير كاف، ومن جملة ما نحتاجه ايضا هو الابتعاد عن الهاتف تماما وان كان خاليا من كل هذه البرامج المذكورة، كون تفاعل المدمن مع الهاتف غالبا ما يكون بطريقة إدمانية حيث انه سيجد عشرات الطرق ليبقى ملتصقا بالهاتف، والخوف كل الخوف ان هذا الالتصاق سيجره الى الضجر، ومن ثم البحث والتفتيش عن ادمانه اخرى.

اضف الى ذلك ان الهاتف المحمول او اللاب توب او اي وسيلة مشاهدة قد اصبحت هذا الوسائل نفسها من الروابط الذهنية المؤثرة بشكل مباشر او غير مباشر على المدمن، فبمجرد الالتصاق بها تذكرني بادماني ومن الممكن ان اسقط واعود مرة اخرى، نحن في طريق تعافي وكل تعرض او رابط

يذكرني بإدماني هو بمثابة مخاطرة لكسر الامتناع والتوبة معا، حتى طريقة مسك الهاتف مثلا قد تصبح رابطا ذهنيًا تذكر المدمن بإدمانه، وكذلك مكان جلوسه الذي كثيرا ما يجلس فيه متصفحا للهاتف يكون هو نفسه احد اماكن التعرض وعدم الامتناع، وهذا ما يجره الى نفس الاجواء الحميمية للانتكاسة او لنقل المشحونة بالمجازفة والتعرض، والتي تسقطه في اي لحظة في فوهة الادمان من جديد، فالامتناع في موضوع الاباحية يكون شاملا وجذريا ولا يتم هذا الا بترك الهاتف او ما شابه، وقد نركز على الهاتف كونه الوسيلة المتاحة للجميع والشائعة اليوم في السقوط في ادمان الاباحية وسأتعرض لطرق الامتناع واهميتها من الهاتف المحمول.

يجب ان يكون احد اشكال الامتناع لدى المدمن هو حذف وسائل التواصل (الفيس بوك، الريلز، الانستغرام ، التيك توك وما شابه، وان يبقى على برامج الاتصال المجاني فقط مثل الواتساب وغيرها لندره احتوائها على الفيديوهات الراقصة والمخلّة والصور التي تثير حساسية المدمن للمادة الاباحية، وان يشمل الحذف حتى اليوتيوب لما فيه من الريلز وادوات البحث السريعة للوصول الى فيديوهات وافلام عادية ممكن لها ان تأثر على استدراج المدمن مرة اخرى، اصف الى ذلك ان مدة استخدام الهاتف الذكي المحمول يجب ان لا تزيد على نصف ساعة او ساعة ينحصر استنزافها في الاتصال والضروريات فقط، وكل ما تقدم هو شكلا من اشكال الامتناع الحسن والذي يؤدي دوره، ويمكن ان يكون الامتناع بترك الهاتف الذكي واستخدام ما يعرف بالهواتف الغبية التي يقتصر استخدامها على الاتصال والرسائل فقط دون الامكانية على عرض الفيديوهات والصور وهذا من افضل اشكال الامتناع المضمونة لترك الهاتف المحمول من الاساس، والذي يبقينا في مأمن من السقوط في هاوية الاباحية من جديد كون السقوط في كثير من الاحيان لا يتم فجأة ولكن يتم بشكل تدريجي من لقطة او صورة او فيديو عابر في التيك توك او صورة مخلة في الانستغرام، تلك الامور كفيلة لان تشعل الرغبة في المشاهدة من جديد والدخول في عالم الاباحية مرة اخرى.

وربما يتوارد لدى المدمن سؤال، اليس هذا النوع من الامتناع قد جربناه وفشلنا مرات ومرات، نعم قد يكون هذا الامر وارد جدا لدى اغلب المدمنين، لكن هذه المرة الامتناع سيكون تطبيقه سهل على المدمن في ظل الخلاص السلوك القهري المصاحب للإدمان في ظل استخدام الخطوات التالية الباقية من برنامج التعافي هذا، اصف الى ذلك ان هناك نوع من الانتكاسات والسقوط ينتاب المدمن لا علاقة له بالتعرض والامتناع مطلقا فهو ينجر الى ادمانه جرا رغم انفه ولو كان مقفلا لكل الابواب وواضعا كل الحواجز وكتبا على نفسه اغلظ العهود والمواثيق، لكن هذا النوع من الانتكاسات سيتم التخلص منه في ظل وجود الخطوة الخامسة من البرنامج كما نبين لاحقا بالتفصيل ان شاء الله.

فخلاصة القول الامتناع التام نهائيا وحذف كل وسيلة تجلب لنا الصورة والفيديو الذي يثير الرغبة والشهوة او يستحضر نية المشاهدة في دواخلنا، وان كان هذا غير كافيا وشعرت ان على وشك السقوط فممكن ان تتخلى عن الهاتف بالمرة !!

ان هذا النوع من الامتناع عن الهاتف قاسي نوعا ما، لكن لا سبيل الى ترك الاباحية لا بتطبيق الامتناع بهذه الدرجة، وذلك لان مدمن الاباحية بلاءه في يده وفي جيبه وعلى طاولته ومعه على طول اليوم، فكيف له ان يتعافى ويتخلص من السقوط والانتكاس وبلاءه ومحفره معه في كل وقت، وهذا هو شكل الامتناع في كل الإدمانات، لكننا نجد فيه قسوة لأننا نستخدم الهاتف مرة استخدام عادي ومرة نستخدمه للإدمان لذلك نجد الامر فيه نوعا من الصعوبة والغربة، لكن ان رجعت الى حقيقة الادمانات الاخرى لن تجد مدمنا يتعافى من التدخين على سبيل المثال وهو يحمل علبة السجائر في جيبه وفي كل وقت، ولن تجد مدمنا للكحول وهو في برنامج تعافي يحمل زجاجة الخمر في جيبه اينما حل او يضعها امامه على طاولته وتكون معه في كل مكان، ولن تجد مدمنا للسكر المصنع والحلويات يحمل صينية الحلوى معه وهو يريد ان يتعافى منها، فالأمر طبيعي جدا ان تمتنع بهذه القسوة في بقية الادمانات لكننا في التعافي من الاباحية نجد فيه خيطا من الغربة والصعوبة لاننا لا نريد ان نصبح مختلفين عن الاخرين الذي يحملون هواتفهم معهم ويستخدمونها بسلاسة، بالاضافة نستخدم الهاتف للاتصال مرة وللمشاهدة والادمان مرة اخرى وهذا ما يصب علينا الامتناع بهذه الطريقة، لكن لا مجال للامتناع الا بهذه الطريقة القاسية.

٤. الخطوة الرابعة: الورد اليومي من القرآن الكريم (جزءاً واحداً على الاقل)

القران الكريم هدية الله الينا ونبراسنا في تنقية نفوسنا من الادران والحقن والحسد وامراض النفس الاخرى، وذلك شيء معلوم ولا يخفى على احد، لكن كما هي الصلاة، المدمن قد تعامل مع القرآن مرات ومرات ولكنه لم يفلح في علاج ادمانه، كثيرا ما صب المدمن كل همه على قراءة القرآن لعله يمنعه من السقوط في ادمانه، لكن للأسف في كل مرة كان يسقط على وجهه، رغم تلاوته وردا طيبا من القرآن الكريم، وهذا له جملة من الاسباب في عدم انقاذنا بالقران من براثن الادمان وهي:

ان المدمن بعد كل انتكاسة يغطيه شعور الذنب واليأس ويبحث عن سبل كثيرة للخلاص من هذا الشعور المر، وكثيرا ما يلتجأ الى القرآن، ولان المدمن بعد الانتكاسات يرتفع لديه منسوب الهوس والشعور العظيم بالذنب، فتجده يقرأ القرآن الكريم بطريقة إدمانية لا روحية، فيقرأ الجزء تلو الآخر ظنا منه ان ما يفعله سيكون رادعا له عن ادمانه، ولا يعلم ان ما يفعله في قراءته بعد الانتكاسة هي

جملة من الهوس المصاحب للإدمان، وحيلة نفسية للخلاص من المشاعر المرهقة بعد الانتكاسة، وبذلك يصبح تعامله مع القرآن كتعامله مع ادمانه، فهو يلتجأ الى الادمان للخلاص من مشاعر التقصير، الفشل، الخزي والعار، لكنها تغطيه مرة اخرى ليهرع الى القرآن للخلاص منها، وهذه الدوامة بشقيها هي تعامل وسلوك مرضي، فهو بذلك اقحم القرآن الكريم في حلقة ادمانه ولم يقحمه في حلقة علاجه، ومعلوم ان دائرة التعافي مختلفة عن دائرة الادمان، نعم القرآن الكريم يكبح النفس عن الشهوة، وذلك بقوله الحق سبحانه وتعالى، لكن ان تقرأه بشكل مرضي هوسي ذلك المرض بعينه، وتصبح لدينا قراءة للقران الكريم مجردة من روح الايمان والتدبر والشفاء، ولاشي فيها من الحياة والروحانية الا الهوس فقط !!، بينما الاصل ان تكون قراءة القرآن الكريم بهدوء وتدبر ضمن دائرة التعافي التي تحمل عدة ركائز، لا ضمن دائرة الادمان الخاوية من كل ركيزة سوى ركيزة الهوس والقراءة بسرعة والتباس الآيات والشعور بالخزي، حتى يظن المدمن ان كل كلمة في القرآن الكريم موجهة له وكل اية هي بمثابة تقرير له ولوم عليه بالذات، ويزاد شعوره بالخيبة والهزيمة، وبعد فترة وجيزة تجده ينكب على ادمانه مرة اخرى وبنوبة هوس اقوى سابقتها حين ظن ان قراءته للقران الكريم بهذا الشكل الهوسي هي المفتاح في الشفاء والخلص من الادمان، ولا يعلم ان تلك القراءة ما هي الا نوبة هوس لا تختلف عن نوبات الهوس المختلفة التي تنتابه في كل الامور نتيجة لضخ الدوبامين بجرعات عالية متتالية في دماغه !!

القران الكريم سيكون سبب في خلاصك من ادمانك وجزء كبير ومهم لا غنى عنه في التعافي من شتى انواع الادمانات، لأنه يحمل الطاقة الروحانية العظيمة التي تبحث عنها وتنشدها كل برامج التعافي من الادمانات المختلفة، كن ليس بالطريقة الهوسية المرضية، يجب ان نقرأه بهدوء وتدبر، كما اراد الله سبحانه وتعالى (وَقُرْءَانًا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْثٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا) (الإسراء)، لا ان نقرأه وكأننا في حلبة سباق، نسابق الآيات والمعاني، ونتلو الجزء تلو الاخر في نوبة هوس مرضية لا فيها من النفع والشفاء شيء على الاطلاق.

اذن سنقرأ القرآن كما اراد الله سبحانه وتعالى لا بغية الاكثار دون تدبر، واقل ما نستطيع قراءته في اليوم الواحد هو جزء من القرآن الكريم كما امرنا رسولنا الحبيب (صلى الله عليه وسلم، وهي اقل ورد ان يقرأه المسلم سواء كان مدمنا ام غير مدمن في شهر، اي ان تكون له ختمة كاملة خلال الشهر الواحد وان زاد على ذلك فهو خير.

وانتبه ان تكون توزع الختمة على كل يوم على ان لا يقل وردك في اليوم عن جزء واحد، بمعنى اخر انه لا يجب ان نقلل من وردنا اليومي او لا نقرأه تماما بحجة انه قد قرأنا وردنا مسبقا او سنعوض

هذا الورد غدا بقراءة جزئين !!، فالفكرة هنا ان نكون على استمرار يومي فيما يخص وردنا اليومي، لا ان نهمله ايام (وهذا ما لا يجب قطعاً) ونكثر منه ايام اخرى، فلا يمكن لنا ان نتعافى ونحن نهجر القرآن الكريم ليومين او حتى يوم واحد، المدمن يمكن له ان يكثّر في اليوم الواحد اكثر من الجزء الواحد، لكن لا ان يتخلّى عن ورده (الحد الأدنى: جزء واحد من القرآن الكريم) ولو ليوم واحد، فالإدمان مرض يحتاج المراقبة وتطبيق اليات التعافي بشكل يومي فتصبح قراءة الكريم نفحة روحية يومية وتذكيراً لنا باننا في حالة تعافي وعلاج روحي من الإدمان، نحتاج تلك الطاقة الروحانية العظيمة يومياً، فليس من الصواب ان نعزّز احد الايام بطاقة روحية عظيمة وهي قراءة جزئيين مثلاً، ثم لا نقرا وردنا في اليوم الذي يليه بحجة ان قرأنا وردنا في اليوم الذي سبق، نحن بذلك فقدنا الطاقة الروحانية المطلوبة للتعافي في ذلك اليوم وهنا اصبنا الخلل الكبير في برنامج التعافي. فخلاصة ما اود قوله انه لا مجال ان نتفقت من الورد اليومي، فان فعلنا فانا نتفقت من برنامج التعافي، ونكون عرضة للانتكاس باي وقت.

ان اهمية الورد اليومي من القرآن ستخلص المدمن ببراعة من السلوك القهري، احيانا تجد المدمن ممتنع تماماً، لكنه غير قادر على التخلص من السلوك القهري لأشياء وامور قد لا يكون لها علاقة بالتعرض المباشر، مثل كثرة التردد على الهاتف المحمول بدون هدف، والعموم بين وسائل التواصل الاجتماعي بدون وعي، فالعلاج الروحاني المتمثل بالقرآن الكريم سيجعل مقدرة هذا المدمن بإذنه تعالى قادر على ان يتعامل مع هذا السلوك وما شابهه من السلوكيات القهرية المختلفة، سيكون التعامل معها بطريقة اسهل وستزيد قابلية المدمن على هجر تلك السلوكيات وما شابهها من السلوكيات القهرية المؤذية، والتي تؤدي بدورها الى التعرض من ثم الى الانتكاس، فالمدمن قد يكون قادر على ان يمتنع من الاباحية لكنه غير قادر على ان يمنع نفسه من الهاتف، فتجده مرة بالانستغرام ومرة بين فيديوهات التيك توك، وان لم ينتكس لكن هذا السلوك سيجعله ملتصقاً بالهاتف دون مقدرة منه على تركه، مما يعرضه اكثر للانتكاس والسقوط مرة اخرى.

بقي شيء مهم اخر، في اثناء فترات التعافي وخلال ظهور الاعراض الانسحابية الشديدة، ومنها الحزن والكدر وفقدن الطاقة وتخلخل النوم بزيادة او نقصان، كل هذه الخلطة من الاعراض الانسحابية، ستجعل المدمن يفكر ان ان يكثّر من قراءته للقرآن الكريم بنوبة هوسية ظناً منه ان قراءته تلك ستخفف من الاعراض الانسحابية، ويبدأ في اقحام نفسه في دوامته القديمة وهي التعامل مع القرآن الكريم بشكل هوسي، فتجده يكثّر من قراءته للقرآن بنية التخفيف من هذه الاعراض، او ان يراقب أعراضه وينظر لها بمنظار قراءته للقرآن الكريم، وهذا العبث بعينه، اذ لا علاقة للأعراض الانسحابية بكثرة او قلة القرآن الكريم، فالأعراض الانسحابية عبارة ان اعادة تشكيل لمسارات

الدماغ واعادة ضبط المواد الكيميائية في ادمغتنا، وهذا سيرافقه جملة من الاعراض، فهي بمثابة الصورة الواقعية المحسوسة لإعادة ضبط المواد الكيميائية في ادمغتنا، لن تخف او تزيد بالقران الكريم، فهي ضريبة سندفعها جميعا شئنا ام أبينا، فأني محاولة للتحكم بتلك الاعراض الانسحابية من خلال القران الكريم هي من العبث، تأكد ان تلك الاعراض هي اصلاحات جارية في الدماغ، وهي من الدلائل على تقدمك في عملية التعافي، وان طالت او اشتدت، لكنها للأسف لن تخف بالقران الكريم فهي، اشبه بالحاجة الجسمانية، مثل الجوع والعطش التي لا يمكن ان تخف بقران الكريم، وان علاجها الوحيد هو الصبر ومنحها مزيدا من الوقت لكي تمر من خلالنا، ولا ننكر انها قد تخف بالاستحمام بالماء البارد، او قد تحتاج الى تخفيف الصداع الناجم عنها بعلاجات معينة، فهي حالة جسدية مؤقتة يمكن معالجتها بأمور مادية معينة كما ذكرنا، لكن لا نعالجها اطلاقا بطاقة روحية من القران الكريم، او الرقية الشرعية.

وما تقدم مسبقا ليس معناه ان نهجر القران الكريم بحجة انه لا يؤثر على الاعراض الانسحابية، فنحن لا نقرأ الكريم بغية ذلك، القران الكريم جزءا من العلاج الروحاني والذي له دوره في العلاج كما طرحناه مسبقا، لكن مرة اخرى اقولها لا علاقة له بالأعراض الانسحابية بالمرّة، الاعراض هي ديون سابقة من المرح والفرح والنشوة واليوم نقوم بتسديدها كاملة.

٥. الخطوة الخامسة: الرقية الشرعية

لقد اتفقنا في بادئ الامر ان المدمن انسان مريض وان اختلفت وتباينت تعريفات ذلك المرض، لكن مرضه فيه الكثير من الوسواس والسلوكيات القهرية والهوس والاندفاعية تجاه الافعال والمواد المدمرة والخطرة، دون رادع او قابلية من الشخص نفسه على كبح كل هذا، فهو يقبل على المادة الادمانية رغم علمه المسبق انها مؤذية، وانه سيذوق الويلات بعد الانتكاسة، وفي المجمل تبقى كثيرا من ملامح ذلك المرض غير واضحة وعصية على التفسير، لكن ما هو متفق عليه تماما، ان الادمان مرض وان كل مرض يحتاج الى علاج، وان يكون ذلك العلاج علاجا يحد من الهوس وذلك الوسواس، واهم من ذلك تلك الاندفاعية الغريبة والاقبال على المادة الادمانية بشراهة كبيرة، ولا اعلم ان كان هناك علاجا طبيا يحد من هذه الرغبة تجاه المواد الادمانية ويذل من اندفاعية المدمن، دون ان يؤثر على رغبته في الشهوة او فطرته الطبيعية تجاه الجنس.

نحن في هذه الخلطة الروحية للتعافي من ادمان الاباحية نضمن علاجا روحيا لهذه الافة، وسنبين ما يفعله و ما لا يفعله ذلك العلاج في التعافي من ادمان الاباحية. لكن علينا ان نعلم ليست الغاية كل الغاية فقط هي منع المدمن من معاودة الاتصال بالمادة الادمانية بينما تتسع اركان ذلك العلاج لتشمل

اكثر من هذا، فالشخص الذي اقبل على ادمانه وانخرط فيه وجعله محورا لحياته هو سبب عدم قابليته على التعامل على ما يسمى بالمشاعر الاولية (المشاعر التي دفعتنا او لنقل جعلتنا ملتصقين بالمادة الادمانية)، وقد تشمل تلك المشاعر الشعور بالنقص، الشعور بعدم الاهلية، الخجل الشديد من المواقف الاجتماعية، الشعور بالفشل، الحزن، الضيق وغيرها من المشاعر التي تولدت فينا قبل ان نلتقي بالمادة الادمانية، فكان الحل الوحيد لإسكات تلك المشاعر من فشل وضيق حزن والى اخره هو الادمان !!، نعم قد الجمنا تلك المشاعر بالإدمان، فالإدمان اصبح حلا لنا للخلاص من هذه المشاعر، لكنه للأسف حلا معطوبا يشوبه الكثير من النقص وله الكثير من الاعراض المميتة فكان بدل ما يحلها ان يعميها والى الابد !!، كان من المفترض ونحن نواجه تلك المشاعر في البدايات، ان نعالجها باي طريقة كانت، لكن لقلة وعي منا، او لتجاهلنا وخجلنا من الطبيب او المعالج النفسي او اي معالج، وخوفنا ان نكشف هذه الاسرار المرضية العميقة للغير هو ان نسكتها بالإدمان، وكان ما كان من العطب التام في كل مفاصل حياتنا. لنفرض لو ان مريضا التجا في البدايات الى طبيبا نفسيا وخفف من المشاعر السلبية او خفف من مشاعر الخجل، لما كان اقباله على المادة الادمانية بهذا الشكل، او يكون قد تجنب الوقوع في الادمان من الاساس.

لنعود الى العلاج الروحي وهو ما نحتاجه في هذه المرحلة، نتلخص هذه الخطوة الروحية العلاج بالرقية الشرعية، ولا يعني ان نقرا لساعات وساعات من آيات الرقية الشرعية، ولكن رقية شرعية مبسطة، واعلم جيدا حينما نقول مبسطة، قد لا تبدو مقنعة للمدمن، لان المدمن شخص يريد من كل شيء المزيد والمزيد ولا يكتفي بالقليل ابدا. تجده يقول في نفسه كيف لقراءة بعض الآيات ان تخلصني مما انا فيه، وهذا بدوره يدل على هذا ضعف الايمان، او من مصاد الادمان الشيطانية واصواته الخبيثة، فيخبرنا ان لا حيلة لنا وكأنه يقول (هل انت مقتنع بما تقوم به، وانت جربت وجربت، هل يمكن لهذه الجلسة البسيطة او الآيات القليلة ان تخلصك ؟، يكون صوت الادمان مدويا في انفسنا، مالذي تفعله اقلب الطاولة وقم، وكف عن هذا العبث)، نعم تلك هي اصوات الادمان واصوات الشيطان، والتي حالت بيننا وبين التعافي في كثير من الاحيان !!

الرقية الشرعية المبسطة تعتبر من اهم الخطوات والفعالة جدا في كبح المدمن عن ادمانه، حين يطبق الامتناع و لا يتعرض للمادة الادمانية من قريب او من بعيد، اصف الى ذلك هي ما تعين المدمن على تطبيق الامتناع على اتم وجه، فأحيانا تجد المدمن يريد ان يمتنع، لكن شيء ما يشده ويجعله ملتصقا بهاتفه او المحفزات الاخرى.

الرقية الشرعية لها الدور المهم في اعانتة على تطبيق ذلك الامتناع كما اسلفنا، لكن الرقية دون تكلف او قراءة بشكل هوسي، فنحن نحتاج الى نرقي انفسنا كل يوم، من اول يوم نشرع فيه بعملية التعافي، علينا نقرأ آيات الرقية الشرعية المختصرة، كي لا نشعر بالملل والضجر ومن ثم نهجر العلاج بالمرة، اما آيات الرقية الشرعية المختصرة، فهي في متناول الجميع، ويعرفها اغلب المرضى والمتعافين، وهي ما ورد عن نبينا الكريم وجاءت في احاديث صحيحة وجربها الكثير من الرقاة
التقاة:

١. الفاتحة (٧ مرات)

٢. اول خمس آيات من سورة البقرة (٧ مرات)

٣. اية الكرسي (٣ مرات)

٤. اخر ايتين من سورة البقرة (٣ مرات)

٥. اول خمس آيات من سورة ال عمران (٣ مرات)

٦. (الكافرون - قل هو احد - قل اعوذ برب الفلق - قل اعوذ برب الناس) (٣ مرات) لكل سورة.

الاحاديث النبوية : فالكثير من الادعية وردت عن نبينا الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم) واشهرها والمستخدمه في العلاج بالرقية الشرعية:

١. بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الارض ولا في السماء (٣ مرات) (صحيح مسلم)

٢. اعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق (٣) (صحيح مسلم)

٣. اعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة (٣ مرات) (صحيح البخاري)

٤. باسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس، أو عين حاسد، الله يشفيك باسم الله أرقيك. (٣ مرات) (صحيح مسلم)

٥. أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر، من شر ما خلق وذراً وبرأ، ومن شر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذراً في الأرض، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر كل طارق إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن.

٦. بسم الله (٣ مرات)، أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر (سبع مرات)؛ أخرجه مسلم في صحيحه، والنسائي في سننه.

٧. (بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك، بسم الله أرقيك) (أخرجه مسلم في صحيحه). (رواه الامام احمد ، صححه الالباني)

٦. اللهم رب الناس، أذهب الباس، اشف وأنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً؛ أخرجه الترمذي في سننه، والبزار في مسنده. (٣ مرات) (صحيح مسلم) و (صحيح البخاري)

٧. أسأل الله العظيم، رب العرش العظيم أن يشفيك؛ (سبع مرات) (رواه الامام احمد)

٨. اعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم، من همزه ونفخه ونفثه (٣ مرات) (الترمذي)

ولا تنسى ان تختتمها بالصلاة على محمد وآله الطيبين وان تبدأ بتوحيد الله كقول (لا اله الا الله) وكذلك الصلاة على محمد (صلى الله عليه وآله وسلم

هذه الرقية هي علاجك الروحاني، الذي لا غنى عنه، يجب ان تفعله كل يوم، ولا تظن كل الظن انه سيخفف الاعراض الانسحابية، فكما قلنا ان الاعراض الانسحابية ضريبة وديون سابقة نقوم بتسديدها جميعا، هذه الرقية سهلة وميسرة ولا تأخذ منك اكثر من ٢٠ دقيقة، لا تبالغ فيها وتفصل لتنهك نفسك، وتكثر البحث فيها والسوسة، كل ما تحتاجه هو تطبيقها بطريقة ميسرة، وهناك الكثير من الرقاة من يشرح الرقية المختصرة واذكر منهم بدر الفليكاوي ، وجاسم العيناتي، اما طريقتها فهي ان تقرأ كل اية، لنفرض الفاتحة مرة واحدة ثم تنفث في يديك وتمسح ما طالته يديك من جسمك، وتكرر نفس الامر حتى سبع مرات او اكثر، وهكذا لبقية السور والآيات والادعية. اما ان استخدام الزيت والماء يعتبر الامور الطيبة، لكن قراءتها بشكل مباشر دون زيت وماء فهو اقوى تأثيرا واسهل من ناحية تطبيق العلاج، يبقى شيء في غاية الاهمية يجب ان نذكره هنا لو حصل ان تعرضت او حدثت منك هفوة او زلل او حتى انتكست، كلما عليك فورا وبالسرعة الممكنة ان تهرع الى تطبيق العلاج وترقي نفسك او تقرأ شيء من وردك قبل ان تنحدر الى عمق الانتكاسة او تأتي بانتكاسة ثانية، فخطورة الانتكاسة هي انها تجرر وراءها انتكاسة اخرى.

ويبقى السؤال: ما الذي ستفعله الرقية فينا وما دورها في كبح الانتكاسات ؟، الرقية مثلها مثل الورد اليومي من القران الكريم الذي تعرضنا له في الفقرة السابقة، تكبح التردد الهوسي على الاشياء

ومنها التردد المرضي على الهاتف المحمول دون هدف، ولها الدور الرئيسي في تطبيق الامتناع من قبل المدمن، ان تقرر ان تمتنع هو شيء يسير، لكن ان تطبقه وان تمنع نفسك من الهاتف وكل برامج التواصل الاجتماعي، فذلك شيء فيه من الصعوبة الشيء الكثير، لكن الرقية ستعينك على ان تطبق قانون الامتناع الذي تفرضه على نفسك، دون الرقية والورد اليومي من القران الكريم، سيصبح المدمن عائما في يومه يتخبط بين شيء واخر، ومن جملة ما يتخبط به هو العودة الهوسية للهاتف المحمول وأدوات الادمان الاخرى، فالرقية تقلل من الانتكاسة انطلاقا من هذا المنطلق الذي ذكرناه،

وقد تجد من شيء من الغرابة في كيفية عمل الرقية الشرعية، وآلية كبجها للانتكاسة، وهو ما سنبينه باختصار، فما هو معلوم ان الانتكاسة تكون على نوعين لا ثالث لهما وهما :

اولهما : الانتكاسة المتأتية من التعرض المباشر، او التعرض التدريجي للمادة الادمانية، مثل قول المدمن لن افتح الاباحية اليوم، لكن سأكتفي بالتعرض الى الصور، او قوله سأكتفي باليوتيوب من رقص ومقاطع ولن ادخل الى عالم الاباحية مهما كلفني الامر، وان كل هذا هراء ما بعده هراء، فالمدمن يختلف عن الانسان العادي، لان الانسان العادي اذا تعرض فليده مكابح تمنعه من المواصله والانطلاق الى عوالم الاباحية، ومنهم اقصد الاشخاص العاديين، فتجده ينطلق من اليوتيوب الى الاباحية دون ان يشعر بشيء، اي انها لا تؤثر على مزاجه ولا تشعره بالاسى، فدماغه لا يتأثر من الاباحية كما يتأثر دماغ الشخصية المدمنة. فهذا النوع من الانتكاسات لا علاقة له بالرقية ولا بعملية التشافي بالقران، وان قرأت القران الكريم كله في جلسة واحدة.

لن يمنعك من الانتكاس، لأنك شخص صاحب شخصية ادمانية، ومتعرض تعرضا حقيقيا لمادتك الادمانية، سواء كان ذلك التعرض بصورة او نظرة او لقطة او فيديو عابر او لقطة مقحمة في فيلم أكشن، هذا التعرض هو حبل من حبال الانتكاس ولا يمكن للرقية او القران الكريم ان تقطعه مطلقا، ولا دور لهما في ذلك.

عليك ان تعلم ان الامتناع شيء اساسي ودوره ذو اهمية كبرى فكل برامج التعافي عبارة عن (برنامج وامتناع)، البرنامج يعينني على تطبيق الامتناع على اصوله لكن لا يعني هذا اني اتعرض واخرق الامتناع واطبق برنامج التعافي بغية ان لا انزلق في فوهة الانتكاسة، فهذا عبث ما بعده عبث.

ثانيهما: النوع الآخر وهو ما تنفع معه الرقية الشرعية والقران الكريم، وهو انتكاسة المدمن دون تعرض مسبق، وهي ما تعرف بالهوس العقلي Mental Obsession، فأحيانا تجد المدمن عاندا من العمل وهو غير متعرض بالمرّة، ودون سابق انذار يرغب بالانتكاسة او يريد ان يسكن ضيقا مجهولا في صدره، هذا النوع من الانتكاسات لا علاقة له بالتعرض ولا بالشخص، فهو كالصاعقة تنزل على المدمن وتخبره هيا الآن ننتكس هذا افضل جو للانتكاسة، يجب ان اشاهد مهما كلفني الامر، بغض النظر عن المكان الذي هو فيه او ما يقوم به او الوقت الذي هو فيه.

هذا النوع من الانتكاسات لا يعترف بالمكان ولا بالزمان ولا بالأشخاص ولا حتى بالظروف، فهي كما قلنا كالصاعقة النازلة على هامة المدمن، هنا وفي هذا النوع من الانتكاسات سيكون للرقية الشرعية دورها الكبير الفاعل والنشط جدا في كبجها ولجمها بقوة، فلن ينتكس المدمن وهو قارئ للرقية الشرعية والقران الكريم، الا اذا كان متعرضا او راغبا ان يهرب من الم الاعراض الانسحابية، لكن تلك الانتكاسة الشيطانية النازلة فجأة لن تأتي ولن تراها ما دامت محافظا على برنامجك ووردك اليومي وعلاجك الروحي بما تيسر من الرقية الشرعية.

وللعجب ينقل المدمنين احيانا قصصا من فيها الكثير من الغرابة، فيعبرون دون وعي منهم عن هذا النوع من الانتكاسة، فيقول احدهم اني احيانا افكر ان انتكس وانا داخل الصلاة !!، واخر يقول تداهمني فكرة الانتكاس عند مغادرتي للجامع بعد الصلاة، واخر يقول افكر ان انتكس وانا مرافق لأمي المريضة في المستشفى !! ، بربك اي نوع من العلاجات قادرا ان يكبح من هذا النوع المرضي والهوسي من الانتكاسات غير المحافظة على الورد اليومي من العلاج الروحي المتمثل بالصلاة والقران الكريم والرقية الشرعية والمحافظة عليهم مهما بلغت الهموم والمشاكل !!

وكل ما اود ان اقله في نهايات هذه الخطوة لا تتعامل معها بشكل هوسي يجعلك تنفر من العلاج بها، تعامل معها بهدوء وسلاسة ظن واقرا ما تيسر من الايات التي ذكرناها دون الاطالة التي تشعرك بالملل، وحافظ عليها كل يوم نعم كل يوم، وخصوصا في البدايات واقصد في اول ايام شروعه ببرنامج التعافي، تستطيع ان تعالج بها نفسك في جلستين جلسة كاملة في الصباح واخرى في المساء وان اقتصررت على جلسة واحدة فلا ضير في ذلك، ولا مانع ان تستمر بها بعد التعافي فهي حصن منيع وحماية وشفاء من الاسقام بعونه تعالى.

الفصل الرابع

ما بعد تطبيق برنامج التعافي

١. التعافي اسلوب حياة

بتطبيق برنامج التعافي الروحاني الذي فصلنا في خطواته، علينا ان نعيش حياة مختلفة عن حياة الادمين، وخلق اسلوب حياة جديد تماما، اسلوب حياة تعافي او لنقل حياة شخص باحث عن تعافي، فلا يمكن ان نتعافى ونحن نفكر ونعيش بنفس الطريقة السابقة، علينا ان نعيش التعافي وننهل من الروافد الروحانية يوميا، حيث يمكننا تعزيز ذلك الجانب الروحي بما ورد من الاذكار او سماع محاضرة هنا او قول هناك، والالاح بالدعاء او قراءة كتاب من كتب الرقائق التي تخلق جوا روحانيا في النفس، ولا يجب ان نتعامل مع تلك الخطوات الروحانية برمتها كإسقاط او فرض او انها مجرد تطبيقا لبرنامج التعافي، علينا ان ندخل تلك الاجواء الروحانية ونصبح جزءا منها، فان حياة التعافي تساوي قولاً واحداً حياة روحية ايمانية، اترك عنك حياتك القديمة المهشمة واسلوب الحياة الذي على مزاجك واهوائك، وانك صاحب المقدرة العظيمة والسيطرة على الامور، وسلم نفسك لله وسلم امرك له سبحانه وتعالى، فانت لن تتحكم في كل شيء ولن تحصل على كل شيء، ولن تكون الناس على مزاجك واهوائك، والحياة فيها الكدر الكثير حتى بالنسبة للمتعافين، علينا ان نرضخ لقبول تلك الحقائق ونتوكل على الحي القيوم، علينا ان نتعلم كيف نقم انفسنا عنوة في برنامج تعافي شفاف لا يشوبه الكدر الا كدر الاعراض الانسحابية، والتي هي ضريبة مؤقتة ستزول مع الوقت، عليك ان تعيش اجواء من الذكر والاستغفار، واجعل لسانك لاهجا بذكر الله، فهذا يعزز من الجو الروحي النقي، ويجعلك جزءا منه، حافظ على اذكار ما بعد الصلاة واذكار الصباح والمساء كجزء مهما لا يمكن فصله عن العلاج.

٢. الاعراض الانسحابية

بعد اول يوم او يومين من الانقطاع عن المادة الادمانية، اول ما نعيشه هو السحابة الوردية للتعافي، وهي فترة من الهدوء والسكينة والراحة يرافقها عدم ظهور الاعراض الانسحابية، كون المدمن الى الان لم ينفذ لدية الدوبامين الذي كسى دماغه بالكامل بسبب الانتكاسة الاخيرة القريبة، لكن بعد هذه الفترة والتي على الغالب لن تستمر اكثر من يومين او ثلاث، سينفذ المخزون الذي كسبناه من الانتكاسات الاخيرة، ستبدأ الاعراض الانسحابية بالظهور.

علينا ان نعلم ان الاعراض الانسحابية تختلف من شخص لآخر، فلا تبدأ بمقارنة نفسك مع الآخرين، وتفتش أكثر في ذاتك، فالأعراض متباينة وان تشابهت بعض الاحيان، اعلم ان اصعب ما يواجهه المدمن في اي برنامج تعافي هو الاعراض الانسحابية، لكن كدر الاعراض الانسحابية وما تمر به من ايام عصبية سيختفي، فالأعراض الانسحابية لن تدوم أكثر من ٤٠ يوم فهي تبدأ بالتلاشي بعد اربعة اسابيع من البرنامج وتختفي تماما على اعتاب اليوم الاربعون، نعم انها متعبة ومرهقة جدا، لكنها فترة مؤقتة وهي من اكبر الدلائل على ان دماغك في طور التعافي.

الاعراض الانسحابية اعلم انها سترهقك وتتعبك لكنها هي جواز سفرك الى الشفاء، وكل عارضا يمر بك ما هو الا اصلاح الى خلل احدثه في الادمان في الدماغ، فما هي الا اعادة ضبط للمواد الكيميائية في ادمغتنا من جديد. اشهر تلك الاعراض الحزن، الاكتئاب، تخلخل النوم (نوم كثير او قليل) واحيانا استيقاظ مبكر جدا، تقلبات مزاجية وهذه التقلبات قد تحدث حتى في نفس اليوم، فقد تمر علينا لحظات اول الصباح نحن في احسن الحالات، لكن في المساء يكون العكس، وهكذا وهي من الاعراض الشائعة جدا فلا تفتش في نفسك لماذا انا كنت بمزاج جيد، والان انا في حالة يرثى لها ما الخلل؟، وتبدأ تفتش وتضيع جهدك ووقتك في شيء هو معروف اساسا، لان التقلبات المزاجية هي اعادة ضبط الدماغ وستختفي قريبا، ايضا من الاعراض الانسحابية التعب، الخمول، فقدان طاقة تماما لان نقوم بأبسط الاشياء، فقدان الدافعية، كلها اعراض مؤقتة وستزول ان شاء الله، وستتذوق حلاوة التعافي في غضون ٤٠ يوم او أكثر بقليل، كل ما عليك ان تمنحها مزيدا من الوقت، وكثير من الصبر والتحمل فهي مؤقتة ان شاء الله.

٣. ظهور المشاعر الاولى

في اقصى حالات الاعراض الانسحابية ومع اقصى حالات الادمان والانغماس لن تجلس معك تلك الاعراض لأكثر من شهرين. لكنها اذا استمرت أكثر من ذلك ولفترات طويلة جدا فاعلم ان ما استمر معك منها ليس من الادمان وليست أعراضا انسحابية وانما هي مشكلة اخرى، لان الاعراض الانسحابية قد انتهت مدتها وما تبقى بعد تلك الفترات الطويلة من التعافي، هو مشكلة موجودة لديك مسبقا، وهي التي دفعت بك الى هذا المنزلق، وهي ما يعرف بالمشاعر الاولى، المشاعر التي دفعت بالمدمن الى بحث عن حل لما يعانيه من آلام ويكابه من مشاعر سلبية، نعم كان هذا حلا بالنسبة له ولمشاكله، لكنه حلا معطوبا ومدمراً في ذات الوقت، فالإدمان قد يقوم يسكن بعض من هذه المشاعر السلبية، لكن للأسف يسكنها بشكل موقت، ويفتح بوابة كبيرة جداً من السلبيات والاحزان والهموم الجديدة والمخزية في ذات الوقت.

غالباً ما تطفو تلك المشاعر الأولية بعد التعافي، كنا قد الجمنا تلك المشاعر على مر السنين وطمرناها بالادمان، وحين نتخلص من الادمان ستعاود الظهور مرة أخرى، فلا نعالجها بالادمان مرة أخرى وانما نبحث لها عن سبيل آخر للخلاص منها. واسرد من هذه المشاعر التي يمكن لها ان تطفو بعد التعافي، الخجل، الخوف، القلق، ضعف المواجهة، الخوف من التحدث امام الجمهور، الشعور بالنقص، اليأس، انعدام الثقة والى اخره من المشاعر السلبية التي زجت بنا الى الادمان فلا نفشل ونعيد الكرة ونطمرها مرة أخرى بالإدمان، وكل ما عليك فعله هو ان تبحث عن ما يعيد ضبط الامور من جديد، التزم بتعافيك ولا تفرط ببرنامج التعافي، فتلك مسألة مختلفة عن الادمان وحاول البحث عن حل لمشكلتك الجديدة التي طفت بعد التعافي، فإنها تحتاج علاج يردف برنامج التعافي، قد تكون محتاج الى مهارات او دورات لمجابهة تلك المشاعر، او تكون بحاجة الى طبيب نفسي ماهر يساعدك ويكون احد الاسباب التي تأخذ بك الى بر الامان دون الولوج الى الادمان من جديد.

٤. لا تنتقل من ادمان الى آخر !

بعد ظهور آلام الاعراض الانسحابية، يبدأ المدمن بالبحث عن ما يعيد توازنه نتيجة آلام الاعراض الانسحابية، تجده بشكل لا ارادي يبدأ بالبحث عن مصادر الدوبامين في اشياء أخرى، وهذه من المراحل المهمة جداً، فأحياناً ونحن نكابد الاعراض الانسحابية وآلامها، نجد الراحة في اشياء أخرى والتي تكون مختلفة عن ادماننا القديم، فمننا من ينخرط في الاكل بشراهة، والسبب اننا نبحث عن ما يعيد الدوبامين لمستواه القديم، ومنهم من ينكب على استهلاك السكر المصنع والحلوى، وهنا ننزل مرة أخرى بإدمان آخر دون شعور منا، فنبداً ننتقل من ادمان الاباحيات الى ادمان السكريات، او تجد اخر يبدأ بالتدخين، رغم انه لم يكن مدخناً من قبل، فما اود قوله، ان دماغك سيطلب دوبامين لأنه في حالة نفاذ تام بسبب امتناعك عن الاباحية، كل ما عليك ان تعطيه جرعات من الدوبامين الطبيعي، واعلم ان تلك الجرعات لن تغير من الامور كثيراً ولن تخفف من الاعراض الانسحابية، لان ما تعودنا عليه هو جرعات عالية من الدوبامين، وان الدوبامين الطبيعي لا يثير فينا شيئاً لكنه يخفف قليلاً من الم تلك الاعراض الانسحابية، لكن ان نأكل السكر على سبيل المثال بغية تخفف الالم فهذا عبث ما بعده عبث.

من مصادر الدوبامين الطبيعي، الرياضة وخصوصاً المشي، الاستحمام، العائلة، الاصدقاء (ان لم يؤثر على امتناعنا)، اضافة الى ما وردناه من الايمانيات التي تعزز الدوبامين الطبيعي، لكن كل هذه الجرعات من الدوبامين لن تخفي الاعراض الانسحابية وان خففت منها قليلاً.

٥. ماذا افعل لو حدثت الانتكاسة ؟

لو حدثت الانتكاسة لأي سبب كان، اعلم ان ذلك قد حدث بسبب خلل في برنامج التعافي لديك، اما ان يكون هنالك تعرض مباشر او اقتراب من الهاتف وخصوصا في البدايات، التي تحتاج فيها ان تبتعد تماما عن الهواتف الذكية، وبإمكانك استخدام الهاتف الغبي الذي يقتصر على الاتصال فقط، وقد تحدث الانتكاسة ايضا بسبب اهمال العمل على برنامج التعافي والتقصير في بعض المهام التي اوردناها فيه، لكن اذا حدثت فكل ما عليك فعله هو العودة بأقصى سرعة الى برنامجك، فكما اوضحنا مسبقا فالخطر لا يكمن كله بالانتكاسة وانما يكمن بالانتكاسة التي تحدث بعدها.

الانتكاسة ستعيدنا الى خطوات الى الوراء لكنها لا تصفر عداد التعافي ابدأ، افرض انك متعافي ٢٥ يوم وانتكست مرة واحدة، سترجعك اسبوع او ايام الى الوراء، لكنها لا ترجعك الى اليوم الاول، لكن اذا انتكست المرة تلو الاخرى سترجع الى الصفر ويحدث الارتداد هو العودة الى الادمان النشط اي الانغماس القديم والعميق بالمادة الادمانية، وهذا اخطر ما تولده الانتكاسة، لذلك الحذر كل الحذر يكون من الانتكاسة التي تلي الانتكاسة الاولى، وهذا لا يحدث الا بالعودة سريعا جدا الى برنامج التعافي، نرجع الى الصلاة ، القران الكريم، الرقية والاذكار، واحذر ان تقول سأرجع بعد ساعة من الزمن او سأعيد ضبط الامور غدا، فيكون قد فاتك الوقت، واتيت بانتكاسة اخرى، وهذا من المراحل الخطرة التي ترجعك وتقربك من تصفير عداد التعافي. فخلاصة القول، انتكست، مباشرة عد وبسرعة الى برنامج التعافي ولا تؤجل العودة الى برنامجك تحت اي ظرف كان، قبل ان تعود بك الانتكاسة الى تصفير العداد والانغماس من جديد.

وكذلك ان حدثت الزلة، فقد لا ننتكس بشكل كامل لكن نتعرض الى لقطة هنا او صورة هناك، فهذه بدايات الانتكاسة وقد تتفقت منا الامور احيانا ونأتي بمثل هذا، فكل ما عليك هو التخلي عن الهاتف في ذلك اليوم الذي حدثت فيه تلك الزلة وتعرضت الى شيئا من الاباحية وان لم تنتكس، تلك الزلات البسيطة سترجح الانتكاسة بالدماغ وان كنت مطبقا لبرنامج التعافي كاملا، في هذه المرحلة نعول على الامتناع تماما ونتخلص من الهاتف فورا في ذلك اليوم، ونلزم برنامج التعافي.

انتهى بحمد الله

المؤلف :

حاصل على درجة الدكتوراه في علم اللغة الإدراكي (Cognitive Linguistics) ، وهو حقل علمي يدرس العلاقة بين اللغة والعقل، وكيف تعكس البنى اللغوية العمليات الذهنية والإدراكية للإنسان. يتركز اهتمامه البحثي على تقاطعات اللغة مع علم النفس، لا سيما في فهم كيفية تشكّل المعاني، ودور اللغة في تشكيل السلوك الإنساني.

يسعى في أعماله إلى استكشاف العلاقة بين اللغة والإدمان، من خلال تحليل الخطاب المرتبط بالسلوكيات الإدمانية، وكيف تسهم الأنماط اللغوية في ترسيخ أو تفكيك هذه السلوكيات. كما يهتم بدراسة الكيفية التي تؤثر بها الاستعارات والتصورات الذهنية في إدراك الفرد لذاته ولمشكلاته، بما في ذلك الإدمان من منظور نفسي وإدراكي.