

تعا في

أول دليل عملي عزني لطراج إيمان لبا حمية

بطاقة الكتاب:

اسم الكتاب: تعافي.
اسم المؤلف: غادة السمان.
نوع الكتاب: علم نفس
عدد الصفحات: ٧٠ صفحة
المقاس: 14x20
رقم إيداع: ٢٠٢١/١٧٩٢ م
الترقيم الدولي: 978-977-6736-39-9
الطبعة: الأولى، ٢٠٢١ م

رئيس مجلس الإدارة

مها المقداد

للتواصل والطلب من داخل أو خارج مصر:

00201033966291-00201129195867

الغلاف والتنسيق الداخلي والمراجعة

فريق دار المصرية السودانية الإماراتية للنشر والتوزيع

أقر المؤلف بأنه وحده صاحب الحقوق الفكرية للكتاب، وأنه يضمن للناشر عدم التعرض من الغير بخصوص الملكية الفكرية، كما صرح أن هذا الكتاب ليس في مضمونه ما يمنعه القانون، وأن الآراء والأفكار التي يتضمنها محتوى الكتاب تعبر عن فكر المؤلف فقط ولا يعبر عن رأى الناشر، ولا يوجد داخل الكتاب نقل أو استعارة بما قد يعرض الناشر للمسؤولية القانونية.



فريق العمل

دار المصرية السودانية الإماراتية للنشر والتوزيع

نصميم غلاف : إسلام عبد الحليم
إخراج فني "تنسيق": أمل النجار



دار المصرية السودانية الإماراتية للنشر والتوزيع-مها المقداد



+201289024055

Mahaelmukdad@gmail.com



تعاظمي

للكتابة

غادة السمان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

عزيزي القارئ.... استخرت الله كثيراً قبل إعداد هذا الكتاب وخاصة بعد أن لاحظت تفاقم المشكلة بين كل الأعمار، الرجال والنساء والمتزوجين والعزاب مشكلات واجهتها مع أصحابها من خلال الاستشارات الأسرية.

تلك المشكلة التي تهدد بيهدم بيوت هؤلاء علي من فيها من أزواج وأطفال، فضلاً عن هدمها النفس للشخص نفسه فهي تهدم ثقته في نفسه وتقديره لذاته فيصير أسيراً لها ولظلماتها.

إنها الإباحية... الأفلام والمواقع الإباحية... ذلك الشبح الذي يتسلل إلى نفسك ويضغط بظله الأسود وخزيه وعاره على مشاعرك فلا تستطيع حتي الصراخ أو طلب المساعدة.

(الإباحية) سنكشف الغطاء عن وجهها القبيح وتأثيرها الأقبح من خلال هذا الكتاب، وستعرف كيف أنها مرض.. نعم مرض إدماني يؤثر علي العقل والنفس، ويحتاج المصاب به إلى علاج نفسي سلوكي للتخلص منه ومن آثاره السلبية العديدة.

هذا الكتاب... هو خطوة على طريق العلاج فالبداية دائما أن ندرك ونفهم ما نعاني منه حتى نستطيع بدء خطة العلاج ومشواره وتحمل بعض الآثار الجانبية المؤقتة له ومواجهتها بهمه وإصرار.

أسألكم الدعاء لي وبناتي وواديّ إذا وجدتم في هذا الكتاب شعاع أمل.

غادة السمان

حکایات واقعیہ

مع شعبۂ الاباحیۃ

الحكاية الأولى

أنا زوجه ٣٥ سنة، متزوجه من عشر سنوات حياتنا طبيعية في مجملها متفاهمين الي حد كبير الحمد لله نتعامل بثقة وحب واحترام لم افكر يوما أن أفتش في هاتف زوجي خاصة أنه لا يوجد في تصرفات زوجي ما يثير شكي نحوه.

ولكن فوجئت منذ فتره أنه يفزع ويصرخ في أولادنا إذا أمسك أحدهم هاتفه وكأنما لدغته عقرب

ولما سألته قال إنه يتواصل مع بعض أصدقائه من أيام الكلية وجميعهم مغتربون في الخارج وقد يرسلون لبعضهم مقاطع أو كلمات لا يحب أن يراها الاولاد لم أعلق، وتقهمت مثل هذه الأمور بين الرجال، وذات ليلة استيقظت قرب الفجر لأجد زوجي في غرفه الجلوس وبيده هاتفه ويشاهد مقاطع إباحية ومنهمك في المشاهدة حتى أنه لم يشعر بي شعرت بالغثيان

مما شاهدت ومن زوجي وظللت فترة لا أطيقه أن يقترب مني ولا اعرف السبب. برر ذلك بأنه مقطع من أصدقائه هؤلاء على جروب الواتس اب والأمر لا يستدعي ما أنا فيه.

مر الأمر وعادت الحياة طبيعية لفترة ولكن أصبحت عادته المسائية بعد ذلك أن يسهر أمام تلك المقاطع

بل إنه أصبح غير مقبل عليّ وكثير الانتقاد لي في علاقتنا الخاصة، احدي الصديقات نصحتني أن أجاريه وأتوافق معه بل واحده قالت لي شاهدي معه حتى لا يذهب لغيرك وتعلمي ما يحب.

وبالفعل حاولت لكن لم أتحمل ما رأيت فهو منافي للفطرة السليمة في كثير من الأحيان أشعر بالضيق والاشمئزاز منه ماذا أفعل؟!!!

الحكاية الثانية

أنا ٢٧ سنة تزوجت زواج صالونات ولكن في فترة الخطوبة تقاربنا وأحببت، هو طيب وكريم وهادئ.

مر أسبوع العسل سريعاً.. نعم أسبوع واحد فقط... ليعتكف زوجي علي الشات كل ليله أمام اللاب توب يشاهد تلك المواقع بالساعات وينام منهمك القوى آخر الليل على الكنبه في غرفة المعيشة، تاركني وحدي عروسه جديدة حزينة ووحيدة وشعور احباط وضيق، هل لم يجد في ما يرضيه؟ لماذا يتركني وأنا واقع حقيقه ويذهب للصور والافلام؟

لا أحد يعلم بما أعانيه وأخجل أن أخبر أحداً.

الحكاية الثالثة

أنا عمري ١٧ سنة من وأنا عندي ١٤ سنة عرفني زملائي علي مواقع الأفلام الاباحية من يومها وأنا بتفرج يوميا.

وأحيانا أكثر من مرة في اليوم.. كل تفكيري بقي في المشاهدة دي، لما بقعد مع أصحابي في الدرس أو المدرسة خيالي كله في المشاهد اللي بشوفها.

أنا قرفان من نفسي اوي، حاولت كذا مرة أبطل آخرها رمضان اللي فات قلت هصوم وهاصلي وابطل نهائي فرجه لكن للأسف مقدرتش يومين ورجعت اتفرج تاني حتي في نهار رمضان

بأنام كثير وكسلان ومخنوق ومش عارف أخلص ازاي من العادة دي.

الحكاية الرابعة

رساله وصلتني من سيدة:-

أنا متزوجه منذ ثلاث سنوات سافر زوجي للعمل في الخارج وكان يأتينا أجازته مرتين في السنه وأحياناً كنت أسافر له مع أبنني وفي إحدى زيارتنا له خارج البلاد استخدمت اللاب توب وكان حسابه مفتوح وفوجئت برسائل وصور وعلاقات كاملة مع سيدات من بلاد بعيدة

بالإضافة لمقاطع إباحية وكلمات صادمة بشعه دارت الدنيا بي، أغلقت الجهاز وأنا مصدومة.

عاد زوجي، واجهته، ثرت وبكيت وهددت بالنزول وطلب الطلاق لكنه أعتذر وأبدي ندمه وتحجج بالغبرة والوحدة وأغلق كل الصفحات مع هؤلاء النساء.

رجعت بلدي بعد انتهاء الإجازة ولكن قلبي مكسور وذهنني مشتت وأتمزق من الشك لماذا يفعل بي ذلك؟ وهل فعلاً سيقلع عن هذا؟!

هل الإباحية إدمان؟

ولماذا؟!!

في مخ الانسان هناك ما يسمى بدائرة المكافاة وهي التي تدفع على فعل الأشياء التي تضمن البقاء للإنسان ويأتي في مقدمه هذه الأنشطة التي تتحكم فيها دائرة المكافاة الأكل، الجنس، الحب، الصداقة والتجديد

*كيف تتكون دائرة المكافاة في مخ الانسان؟!

الدوبامين هو المادة التي تحفز مخ الانسان للبحث عن السعادة وليس هو المسؤول عن السعادة ولكنه المحفز الذي يدفعك للبحث عن السعادة فهو يعمل في نقاط عبر الخلايا العصبية لتصل إلى السعادة من صفات الدوبامين أنه يطلب التجديد Novelty.

وهذا التطلب يجعلنا نطلب المزيد من الطعام والجنس والحب والتجديد.

ونقطة التجديد هي نقطة هامه جدا في موضوع الإباحية، فكتجربة قام العلماء بعرض فيلم إباحي مكرر علي مجموعة من الناس وبعد تكرار المشاهدة بدأ الانفعال بالفيلم تدريجياً حتي تلاش تأثيره.

هنا تبرز فكرة التجديد فمشاهد الافلام الإباحية يطلب المزيد والمزيد ويتجه إلي كل ما هو شاذ بعد فترة طلبا لهذا التجديد الذي يثيره الدوبامين

وحتي في الطعام والشراب نري هوس الناس بأنواع الطعام الجديدة ومع انفتاح العالم عن طريق الانترنت بدأنا نحفز لتجريب أنواع مختلفة من الطعام العربي والآسيوي والهندي

وانتشرت قنوات كاملة للطبخ هذا يوضح كيف يحفز الدوبامين المخ لطلب المزيد من السعادة والمتعة.

ولكن في موضوع الإباحية الأمر مختلف عن أنواع الطعام.

*الدوبامين هرمون التحفيز والإباحية: -

في مسألة مشاهد الإباحية يفرز هرمون الدوبامين بصورة أكبر مع المشاعر والمؤثرات لتلك المشاهد.

يقول العلماء أن المشاهد الإباحية تقدم اليوم محفزات فوق الطبيعية فهي تعطي فكرة مبالغ فيها وتوهم المشاهد أن هذا هو الطبيعي طبعاً باستخدام المؤثرات التصويرية والمونتاج وزوايا التصوير في تجديد المحتوى ليصبح أكثر إثارة حتي أنه وكما وضح في بعض القصص الواقعية أن البعض اكتفي بأفلام الإباحية عن العلاقة الزوجية الطبيعية.

١٠ أخطار الإباحية: -

١ - سهل الوصول لها.

٢ - مجانية.

٣ - متجددة دائماً.

٤ - مبالغ فيها بفضل التقنيات الحديثة في التصوير والإخراج.

٥ - تعمل على الدوبامين المسؤول عن طلب السعادة بشكل أساسي ومتسارع فلا يكتفي منها الإنسان.

٦ - تهدد العلاقة الطبيعية والوجود البشري.

٧ -تسبب أمراض عضويه مثل الضعف الجنسي وصداع وآلام عضلات وخمول.

٨ - تسبب امراض نفسية اكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

٩ - تسبب عصبية وتوتر وإرهاق ذهني مستمر وضعف الذاكرة والعذوانية.

١٠ - نوع من أنواع الادمان الذي يتطلب علاج وما يتبعه من إدمان للعادة السرية أيضاً وأحلام اليقظة.

*كيف تتكون العادات؟!

ببساطة جداً العادات الطبيعية تبدأ بفكرة ثم تجربه + شعور سعادة (مكافأة)
تكرار تصبح عادة أي شيء تعودت عليه سواء مفيد أو ضار

وفي مسألة الإباحية

تبدأ الفكرة (بتجربة مشاهدة أو صدفه)

- شعور مفاجئ وقوي بالسعادة أو المتعة

- تكرار للمشاهدة

- تصبح عادة

تتكرر من وقت لآخر وقد تتطور لإدمان كما سنوضح.

الإدمان:

تبدأ مرحلة الإدمان بعد تكرار المشاهدة والمرور بالمراحل الآتية: -

-التكيف الجنسي

ومعني التكيف الجنسي هو بأن يربط المخ بين شاشه الموبايل أو اللاب توب والمحتوي الاباحي عند مشاهدة المشاهد الإباحية يتأثر العقل الواعي والعقل الباطن بما يشاهد العقل الواعي الذي يشاهد تلك الافلام التي تم اخراجها بتقنية عالية

فيقتنع العقل الواعي بأن هذا هو الواقع والمفروض.

الأخطر هو العقل الباطن أو اللاوعي فعند حدوث الإثارة الشديدة غير الطبيعية يربط العقل الباطن بين هذه التصرفات المبالغ فيها من مشاهد وبين الشعور بالإثارة والسعادة (وقد تكون من بينها أفعال شاذة أو محرمة).

بل هناك الأخطر أن نضيف لهذا التأثير علي العقل الباطن عادات ترتبط بالمشاهدة مثل العادة السرية أو الاستغراق في النوم بعد المشاهدة أو

الربط بين وقت أو أوقات بعينها والملاحظة أو أماكن معينة مثل حجرة الشخص الخاصة مما يدفع الكثيرين للعزلة.

* الإدمان: - وقد أثبتت الدراسات العلمية أن تأثير مشاهدة الإباحية علي المخ هو نفس تأثير الكوكايين علي نفس الخلايا العصبية المسؤولة عن التكيف الجنسي.

فكل أنواع الإدمان كوكايين وهيروين ومشاهد إباحية تسبب إفراز الدوبامين العالي بشكل مزمن وتسبب تغيرات في الدماغ منها: -

١- التفكير الدائم في مادة الإدمان (سواء أفلام - أو مواد مخدرة).

٢- فقدان السيطرة على النفس.

٣- التدهور الجسماني والذهني.

٤- تدهور العلاقات الاجتماعية نتيجة العزلة والعوانية وفقدان الثقة في النفس.

الإباحية إدمانها أخطر لأنه أسهل ومتوفر ومجاني غالبا عكس المواد المخدرة كما أنه غير مجرم قانونا فهو لازال في إطار الحرية الشخصية.

كما أن مدمن الإباحية غالبا لا يدرك أن هذا إدمان وإن كان يعاني من آثاره ولكن المعروف للعامة هو إدمان المواد المخدرة.

١-مشاهدة الأفلام والمواد الإباحية يبدأ من باب الفصول أو بالصدفة.

٢-تكرار المشاهدة يحفز إفراز الدوبامين وهو هرمون يزيد من متطلبات السعادة

خروج الدوبامين بشكل أضعاف الطبيعي يدفع الخلايا العصبية لتغيير طبيعتها لمواجهة هذه الزيادة فتتقلص وبالتالي يحتاج المخ إلي التجديد المستمر وزيادة الكم من المشاهدات لإفراز المزيد من الدوبامين.

٣-الإباحية خطيرة لسهولة الوصول لها ولكنها تدمر المخ والجهاز العصبي مثل الكوكايين والهيروين.

٤-الإباحية تدمر الشخصية نتيجة فقد الثقة بالنفس – جلد الذات العزلة والانطواء غالبا.

٥- الإباحية تدمر العلاقات الاجتماعية فمدمن الإباحية مثل المدمن المخدرات تسوء أخلاقه.

٦- الإباحية وإدمانها يدمر العلاقات الزوجية وسبب غير معلن في كثير من حالات الطلاق سواء في بدايات الزواج أو حتي بعد فترات طويلة.

٧- إذا أدمن الشاب تلك المواقع لفترة فإنها تؤثر سلبا علي قدرته الجنسية خاصة من يبدأ مرحلة الإدمان في فترة المراهقة وهو ما يعرف بالضعف الجنسي النفسي.

٨- تقع أيضا بعض النساء والفتيات في إدمان تلك المواقع ولكن بنسبة أقل كثيراً من الذكور وعند المرأة يقلل من تجاوبها مع الزوج أو استمتاعها بالعلاقة الطبيعية إضافة لآثار الإدمان الأخرى النفسية والجسدية والاجتماعية.

المراهقة وإدمان المواقع الإباحية

فترة المراهقة تنقسم إلى جزئين جزء نفسي وجزء جسماني وكلاهما مرتبطان بطفرة في التغير الهرموني بالجسم.

المراهقة النفسية تبدأ عادة قبل المراهقة الجسدية والتغيرات الجسدية التابعة لها والتي تعرف بالبلوغ الجنسي.

والمراهقة النفسية تبدأ حالياً في زمننا ونتيجة الانفتاح الواسع على العالم وكثرة المعلومات والثقافات، وزيادة وعي الأبناء في سن مبكرة نجد أن المراهقة النفسية تبدأ من سن التاسعة أو العاشرة خاصة عند البنات فهي تبدأ قبل الذكور.

ومن سمات المراهقة المعروفة التقلبات المزاجية الاهتمام بالجنس الآخر – الفضول في تصور شكل العلاقة مع الجنس الآخر وفي نفس الوقت الخجل (خاصة للشخصيات المنطوية) من التعامل المباشر.

في أحيان كثيرة تبدأ المشكلة من الانترنت من خلال مشاهد صادمه تواجه الفتى أو الفتاة أو عن طريق الأصدقاء كنوع من كسر الفضول للتعريف علي العلاقة الخفية مع الجنس الآخر.

المشكلة الأكبر في المراهق أن الفص الجبهي في الدماغ والمسؤول عن التفكير العقلاني والمنطقي لم يكتمل بعد، في حين أن المتحكم في تصرفاته

تكون ما يعرف باللوزة المخية أو الأميغلاء Amyglada

وهي المسؤولة عن الاستجابات العاطفية هي الأكثر تأثراً على تصرفاته. وحين يشاهد المراهق تلك المشاهد لأول مرة وبعد المرور بفترة الصدمة وربما الرفض والاشمئزاز أو الخوف نتيجة زيادة الدوبامين والاثارة الشديدة.

لكن ما يلبث أن يعاود الكره بدافع الفضول والرغبة في استعادة ذلك الشعور المفرط بالإثارة (الجزء العاطفي في المخ هو المتحكم) مع تكرار المشاهدة وسهولة الوصول لها الآن، يبدأ المراهق يدخل في دائرة التعود ويربط

المشاهدة بأمور كثيرة ممتعة مثل العادة السرية – النشوة العالية – النوم العميق – الشعور بالراحة والهدوء وتفريغ المشاعر السلبية مثل الخجل – الغضب – ضعف تقدير الذات.

*أسباب تدفع المراهق لمزيد من الإباحيات: -

-الفضول والرغبة في كشف غموض تلك العلاقة بين الرجل والمرأة وربما كان هناك مبالغة في التعقيم حول موضوع الجنس من الأبوين وعدم الرد على أسئلته الطبيعية في مراحل عمره المختلفة، فكلما زاد الغموض زاد الفضول.

-المشاكل الأسرية وخاصة بين الأب والأم تدفع المراهق للهروب لعالمه الخاص سواء الأصدقاء أو الإنترنت أو الاثنين وقد يجد ضالته في المواقع الإباحية وما يتبعها من ممارسة العادة السرية.

فكثير من مشاكل المراهقين التي وصلتني عبر الرسائل كان وقوعهم في إدمان الإباحية نتيجة هروبهم من المشاكل الأسرية إلى عالمهم الخاص.

-ضعف التقدير الذاتي عند المراهق نتيجة الأخطاء التربوية في مرحلة الطفولة والمراهقة من التحقير والمقارنة وتصيد الأخطاء.

-كثير من رسائل المراهقين والشباب الذين يعانون من إدمان تلك المواقع يحكون في رسائلهم كيف أنهم كانوا يهربون لغرفهم بعيداً عن الشجار الدائم بين والديهم ويستغرقوا في مشاهدة تلك الأفلام وإن لم يستطيعوا أو يجدوا الفرصة للمشاركة كانوا يهربون لأحلام اليقظة من هذا الواقع المزعج.

-المشكلة في حالة المراهق الذي هو مندفع وعاطفي بطبيعته أن تلك المشاهد مع التكرار تسيطر علي تفكيره بل ويتصور في كل شخص حوله بل وأحياناً الجمادات والحيوانات يتصور ما يراه في تلك المشاهد وربما يتحول من الخيال لمحاولة التطبيق في الواقع وخاصة عند بعض المراهقين أصحاب

السمات العدوانية أو الاستعداد لاضطرابات الشخصية وهي حالات نفسية يتدخل فيها العامل الوراثي وكذلك أسلوب التربية الخاطئة كما ذكرنا.

إحدى الفتيات قالت لي أنها بعد أن تهينها أمها وتعايرها بدمامه وجهها وتقارنها بأختها الأصغر والأجمل كانت تبكي بحرقه وحيدة لساعات طويلة وربما حاولت إيذاء نفسها أكثر من مره بعمل قطع في يدها وكانت لا تستطيع النوم بسهولة وبعد أن عرفت أنها إحدى صديقاتها علي تلك المواقع، أصبحت تهرب إليها من باب التسلي والتلهي عن الألم النفسي حتي تعودت علي المشاهدة والاستغراق في النوم بعدها.

إحدى الأمهات كانت منهارة عندما اكتشفت بالصدفة أن ابنها يشاهد تلك المقاطع وأنها انهالت عليه بالضرب حتي تعبت يداها وبالرغم من أنه وعدا أنه لن يقرب لتلك المواقع مرة أخرى، إلا أنها علي يقين أنه يشاهدها خارج البيت أو حين يختلي بنفسه

وهي لم تحاول أن تتأكد خوفاً من أن تواجهه مرة أخرى ففضلت وضع رأسها في الرمال كما تقول.

الأصعب والأدهى هي شكوي أم آخري من زوجها أنه علم ابنها مشاهدة تلك المقاطع بل وقد يشاهدها معاً والأب يعتبر هذا من شأن الرجال ولازم الولد يطلع "مفتّح" علي حد قوله، هذا بالإضافة إلي الألفاظ والنظرة الدونية التي يتكلمون بها عن المرأة وكأنها خلقت لذلك فقط.

حكايات كثيرة ورسائل تحمل مصائب وإنذاراً بجيل مشوه نفسياً نتيجة تلك المواقع.

ما يهمنا هنا هو التنبيه إلى أن مشاهدة الإباحية ليس في كل الحالات إدمان فهناك من يعتبره شيء من الترفيه أو التسلية كل فترة ولكن هم مثل من يجربون السجائر أو المخدرات فهم علي شفا الإدمان إن تعرضوا لضغوط نفسيه أو حتي لفراغ وقت.

*العلاج المعرفي السلوكي للمراهق:

ماذا أفعل إذا اكتشفت أن ابني أو ابنتي يشاهد الإباحية؟!

١- أول شيء الملاحظة لفترة: -

نعم لاحظ ابنك (بدون مواجهته)

في تصرفاته: -

- ثباته الانفعالي
- نومه متى ينام؟! وكم ساعة؟!
- هل هناك تغير في أسلوب أكله؟
- علاقاته الاجتماعية مع الأسرة ومع الأصدقاء هل تغيرت
- هل يميل للانطواء بعيدا عن الأنظار
- تحصيله الدراسي وتركيزه هل تأثر
- الصلاة، وهل يواظب عليها أم يتهرب؟!

● هل هناك أحداث معينة مثل المشاكل بين الأم والأب أو وجود الأب في المنزل أو مواقف فشل مثلاً أو خلاف تجعل ابنكم ينطوي وينعزل لفترات.

هذه الملاحظة تستمر لمدة شهر ويفضل أن يدون الملاحظ (سواء الأم أو الأب) ملاحظاته، ومن تلك الملاحظة نستطيع أولاً تحديد ما إذا كانت مشاهدة ابنك لتلك المشاهد لازال في بدايتها ومجرد سلوك بسيط منحرف أم أنه وصل لمرحلة الإدمان وسيطر على عقله.

المرحلة الثانية:

الحوار

مرحلة الحوار مع المراهق من المراحل الهامة جداً لتبصيره بالمشكلة والأخذ بيده للتعافي.

في حالات كثيرة يكون الحوار مقطوع بين الآباء والأمهات وأبنائهم فهم إما لا يتحدثون إلا في الطعام واللبس والدراسة أو أنهم يتشاجرون بمجرد فتح حوار ولا يسمعان لبعضهما.

بالطبع الآباء والأمهات المتواصلين مع أبنائهم في حوار منذ الصغر هم أفضل وأقدر على حل المشكلة وتوجيه أبنائهم أما هؤلاء الذين لم يتعلموا كيف يتواصلون مع أبنائهم فيحتاجون للاستعانة بمعالج نفسي ليعلمهم كيف يديرون حوار فعال مع أبنائهم

على أية حال أساس الحوار في هذا الأمر أن نتحدث الأم أو الأخت الكبرى أو الخالة مع البنت

وأن يتحدث الأب أو العم أو الخال أو الأخ الأكبر مع الابن المهم أن يكون المتحدث مهتم واعي ومن نفس الجنس.

*مهارات الحوار مع الأبناء: -

-أول مهارة يحتاجها الآباء "التقبل" كلنا يحب أبناءه ولكن التقبل أمر آخر، التقبل أن أتقبل عيوبه ومميزاته، أتقبل اختلافه عني وعن إخوته، أتقبل مراحل العمرية المختلفة ومتطلباتها النفسية، فمرحلة الطفولة تحتاج رعاية وحب وحزم (بدون عنف) وتعليم وتدريب وتواصل وأركز على الحب والتواصل لأنها المفتاح لكل ما سبق وأساس بناء العلاقات الصحيحة.

-ثاني مهارة "التربية الإيجابية" أتعلم فنون التربية الإيجابية، والمقصود بها التربية التي تبني الشخصية وتعلم المهارات الحياتية وتؤسس نفسية سليمة. والأمر أصبح متاح وسهل عبر الكورسات والنت والكتب، وليته يعمم كمنهج يدرس للمقبلين على الزواج والإنجاب مع كورس العلاقات الزوجية.

ثالث مهارة "الإنصات"

أي الاستماع والفهم، تبدأ تلك المهارة أيضاً من الطفولة المبكرة بل من الشهور الأولى لعمر الطفل "المناغاة" ثم تعليمه الكلام ثم الاستماع لحواره وقصصه الصغيرة حتى يصل لسن المراهقة وقد تعود وأحب الحديث معك كأب أو أم فتجده وإن ابتعد قليلاً في بدايات المراهقة كنوع من الاستقلالية أو إثبات الذات (طبيعي) إلا إنه بقليل من الجهد يتقبل الحديث معك ولكي تحافظ علي حبال التواصل والحوار مع ابنك أو ابنتك عليك أن تقلل من النقد – التوجيه – النصائح – التعنيف – المقارنة مع غيره ولو إخوته

وتزيد من مدح مميزاته – تشجيعه – تقبل أعذاره – تحفيزه معنوياً – التعبير عن حبك له باستمرار فعلاً (أحضان – طبطبه – نظرة) وقولاً (أنا أحبك – أنت ابني حبيب).

وافهم نفسية ابنك أو ابنتك المراهقين فهم مزاجيون (كل ساعة بحال) بسبب نشاط هرمونات البلوغ والنمو

-كسولين معظم الوقت

-لا يحفزهم إلا ما يتماشى مع مشاعرهم لذلك التحفيز الإيجابي مهم
-قلة الصبر والتسرع لذلك حدد معهم أهداف قصيرة المدى وقسم لهم المهام
الكبيرة.

*المهارة الرابعة

ضبط النفس

ومادامت فهمت طبيعة المرحلة التي مر بها فقد أصبح من السهل عليك
التحكم في نفسك وأنت تتعامل مع مراهق.

*كيف أبدأ حواراً مع ابني أو ابنتي إذا اكتشفت إيمانه أو مشاهدته لتلك
الأفلام؟!

أولاً: مطلوب منك شخصياً أن تأخذ وقتك للهدوء واستيعاب الصدمة.

ثانياً: بعد ملاحظة ابنك كما أشرت سابقاً، اختر الوقت المناسب للحديث أن تكون ويكون ابنك أو ابنتك في حالة نفسية وذهنية مرتاحة (ليس وقت ضغط امتحانات أو مرض أو قلة النوم.....إلخ).

ثالثاً: على أساس ملاحظتك غير المباشرة له فلا يجب أن يشعر إنك تراقبه أ تتجسس عليه..... فقط تلاحظ التغيرات السلوكية التي طرأت عليه وعلى أساسها تحدد إذا كانت مجرد مشاهدات متفرقة أو عادة سلوكية أو إدمان لتلك المواقع؛

١-إذا كانت مجرد مشاهدات وصور متفرقة غير منتظمة اجعل حوارك معه غير مباشر كأن تحكي له عن صديق لك اكتشف أن ابنه يشاهد هذه المواقع ووضح له أضرار تلك المشاهدات وبالطبع سيسألك من باب الفضول والاطمئنان ماذا فعل صديقك مع ابنه؟!، ما رد فعله؟!؛

هنا فرصتك الذهبية، وإن لم يسأل بادره أنت وقل له أنك نصحت صديقك ألا يعنف ابنه وأن يحاوره ويتفهم طبيعته عمره.

هنا أنت ترسل رسالة اطمئنان لابنك أن يلجأ إليك إذا احتاج شيء.

٢- إذا وجدت من ملاحظتك أنها أصبحت عادة سلوكيه متكررة إبدا أولاً بمحاولة كسر الحاجز بينك وبين ابنك أو ابنتك بنفس الطريقة التي ذكرتها في الحالة الأولى، ثم انهي حوارك معه بأنك مستعد لمساعدته هو أو أحد من أصدقائه إن احتاجوا.

٣- أما إذا تأكدت الموضوع وصل لمرحلة إدمان تلك المواقع وظهرت الأعراض الإدمانية (السابق ذكرها) على ابنك فهو في هذه الحالة يحتاجه للرفق الكبير ابداً معه بداية عاطفيه عبر عن حبك له وفهمك لسنه واحتضنه ثم إبدا بهدوء اعرض عليه ملاحظاتك؛ سيحاول النفي، العصبية تحمله واحتفظ بهدوئك واتركه يستوعب الصدمة ثم عاود الحديث مرة أخرى وفي هذه المرة اعرض عليه العلاج في سرية تامة حتي عن باقي أفراد الأسرة. وأنصح بالذهاب إلي معالج نفسي متخصص في العلاج السلوكي للمراهقين.

-صاحب ابنك أو ابنتك

-عبر عن حبك له أو لها

-لا تستخدم أبداً تلك المشكلة كوسيلة ضغط أو معايرة طويلة فترة العلاج وحتى بعد العلاج والتعافي.

رُب ضارةٍ نافعة، فقد تكون تلك الكبوة نقطة فاصلة بعدها بداية جديدة في علاقاتكم مع الأبناء.

رسالة إلى ابني أو ابنتي المراهقين

مادام هذا الكتاب وصل بين يديك فأنت في حاجة للمشورة والمساعدة. أظنك قرأت ما سبق وربما وجدت نفسك في إحدى القصص هنا؛ المهم أنت الآن لديك الرغبة في التخلص من هذا الإدمان، ولكن الرغبة وحدها لا تكفي، تحتاج إلى إرادة وخطوات لتتعاافي: -

- افهم نفسك.... ما الذي يدفعك لمشاهدة تلك الأفلام
- متي بدأت وكيف؟!!
- ما الفائدة التي تحصل عليها (راحة مؤقتة - نوم - هروب من مشاكل - تفريغ طاقة.... إلخ).
- تعرف على جوانب أخرى في شخصيتك هواية - موهبة حاول تتعرف عليها من خلال مساعدة أخصائي نفسي أو اجتماعي
- قلل من فرص البقاء وحدك
- غير نمط أو نظام حياتك ويومك الذي كان يتسبب في هذه العادة

مثلاً: السهر لفترات طويلة – عدم ممارسة الرياضة – الجلوس وحيداً لفترات طويلة.

● مارس أي رياضة بانتظام ولو رياضة خفيفة للياقة البدنية ستساعدك كثيراً.

● نظم مواعيد نومك.

● ضع أهدافاً لك وقسمها لأهداف صغيرة سهلة لتشعر بالإنجاز.

● يفضل الاستعانة بأحد والديك أو أخوتك الكبار اختار الأقرب لك ليساعدك واعرض نفسك على معالج نفسي متخصص.

وأخيراً أكمل هذا الكتاب للنهاية واتبع خطة التعافي وارجع له كلما احتجت كما يمكنك التواصل معي عبر المواقع المتاحة في آخر الكتاب

*إدمان الإباحية للمتزوجين: -

لا شك أن إدمان الإباحية إما أن يبدأ بعد فترة من الزواج كنوع من كسر الملل والرتابة في العلاقة الزوجية والبحث عن الجديد أو أن أحد الزوجين كان معتاداً أو مدمناً لمشاهدة تلك المواقع.

*متي نقول إن أحد الزوجين مدمن للإباحية؟!

-عدد مرات المشاهدة وتكرارها.

-تأثير تلك المشاهدة على اداء الزوج أو الزوجة في علاقاتهم الخاصة فنجد كثير من الأزواج قد يعانون من سرعة القذف أو تأخره أو فقدان الرغبة كذلك الزوجة تتغير طبيعتها وتصبح أقل تجاوباً ورغبة في زوجها ووصولها لحالة الرضا من العلاقة الطبيعية.

-في دراسة إيطالية تم عمل أشعة على أدمغة أشخاص يعانون من ضعف الانتصاب لسبب نفسي (أي أنهم لا يعانون من أسباب عضوية) وكانت النتيجة أنهم وجدوا ضموراً في المادة الرمادية؛

والمادة الرمادية هذه تشكل جزءاً كبيراً من الجهاز العصبي المركزي وتقع فيها غالبية الخلايا العصبية للمخ التي تسمح لنا بالتفكير وبأن نري ونسمع ونتكلم ونشعر ونتحرك، والمادة الرمادية هي أيضاً مفتاح معالجة المعلومات التي تدخل من الحواس للمخ وتتقلها عبر الموصلات العصبية.

يري الباحثون أن الأشخاص الذين يداومون على مشاهدة الأفلام الإباحية لديهم سيطرة عقلية أقل وقدرات أضعف على اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية مثل الأشخاص الطبيعيين

ومن آثار نقص المادة الرمادية نتيجة ممارسة الإباحية: -

الاكتئاب - آلام مزمنة في العضلات - الزهايمر - قلة التركيز وضعف الذاكرة.

نعود مرة أخرى للدراسة الإيطالية التي ربطت بين نقص المادة الرمادية في المخ نتيجة إدمان الإباحية والتي كان من نتيجته ضعف الانتصاب النفسي عند الرجال الذي يكون على شكل ضعف في الإثارة والاستجابة للمثيرات الطبيعية.

الأشخاص الذين بدأوا نشاطهم الجنسي بمشاهدة الإباحية في سن مبكرة (المراهقة) يحتاجون لفترة أطول للتعاافي.

في حين أن من يشاهد الإباحية بعد تجربة العلاقة الطبيعية المنظمة (الزواج) يكون علاجه أقصر وأسهل.

لذا نصيحة للشباب لا تتجرف إذا تأخرت في الزواج نحو الإباحية حتى لا يؤثر هذا على حياتك وعلاقتك الزوجية ورجولتك مستقبلاً.

وكثيراً ما تأتيني رسائل وأسئلة من فتيات يسألن هل أستمّر مع خطيبي بعد أن علمت أنه يشاهد تلك الأفلام؟!

أو خطيبي يطلب مني أموراً مرفوضة على مواقع التواصل هل أوافق؟!!

في هذه الرسائل أطلب منها التأكد أولاً بشكل غير مباشر وبذكاء هل هو مدمن عليها بمعنى كم مرة يشاهدها؟ وهل بشكل منتظم أم لا؟!

لتأكد هل خطيبها مدمن أم لا؟! وفي هذه الحالة يجب عليها إقناعه بالعلاج عند متخصص وعدم إتمام الزواج إلا بعد تأكدها من تعافيه أو عدم الاستمرار.

أما من يطلب منها خطيبها ذلك فطبعاً أنصحها بالحزم معه ورفض ذلك تماماً والتأكد أيضاً من أنه غير مدمن للإباحية.

وهناك من يسأل هل الزواج يمكن أن يكون علاج لإدمان الإباحية؟!

والإجابة: - إذا وصلت المشاهدة لحد الإدمان كما وصفتها فالزواج لن يكون علاج أبداً على العكس سيصبح وجود الزوجة عبء نفسي على الشاب لأنه سيقارن دائماً بين اللذة الطبيعية مع زوجته وبين موجات اللذة القوية التي يأخذها من إدمانه

لذا على الشاب الذي يعلم من نفسه أنه مدمن للإباحية أن يبادر بطلب العلاج عند معالج أو طبيب نفسي قبل الإقدام على الزواج.

كم من رسالة وصلتني من زوجات يشتكين ويعبرن عن صدمتهن عندما اكتشفن إيمان أزواجهن علي مشاهدة تلك الأفلام أو حتي دون تحديد درجه الحالة بأنها إيمان مجرد اكتشاف الزوجة صور أو أفلام علي موبايل أو كمبيوتر زوجها يصدماها فيه وكلما كان الزوج ظاهرياً ملتزم كلما كانت صدمتها أكبر.

فبماذا تشعر الزوجة عندما تكتشف صور أو أفلام يشاهدها زوجها؟!

ولماذا مجرد صور أو أفلام وليس امرأة أخرى تجعل الزوجة تغضب؟!

إن غضب الزوجة من تلك الصور والأفلام يعكس شعورين

-الأول الصدمة خاصة إن كان الزوج من الملتزمين دينياً وأخلاقياً فلا تصدق الزوجة ما يفعله زوجها بالخفاء بل ربما ساورها الشك في مصداقيته فمن يفعل ذلك لا يستبعد عنه أن تكون له علاقات نسائية فكل شيء بالنسبة لها أصبح متوقعاً

وكثيراً ما قالت لي زوجات "أنا صُدمت فيه"

"أنا فقدت ثقتي فيه"

"أنا أصبحت أشك أنه يعرف نساء أخريات"

طبعاً أحاول جاهدة علي هذه الزوجة أن أشرح لها معني إيمان الإباحية وكيف أنه ليس مؤشراً على أنه علي علاقة بأخريات.

-ثانياً: من المشاعر الأخرى المؤلمة للمرأة عندما تكتشف مشاهدة زوجها لتلك الأفلام هو شعورها بالدونية كامرأة أنها غير كافية بالنسبة له أنه يبحث في تلك المشاهد عما لا يجده معها، وهناك رسائل كثيرة وصلتني من زوجات يشعرون بالقهر وفقدان الثقة بالنفس لإنصراف أزواجهن تماماً إلى تلك الأفلام والصور؛ بل إن بعض الأزواج ليهرب من مسؤوليته عن إيمانه يرمي الزوجة بالبرود وقلة الأنوثة وأن هذا ما دفعه إلي إيمان تلك الأفلام وبالطبع تقضي تلك التصرفات علي ما بقي من علاقتهما.

أما بالنسبة لإيمان بعض الزوجات لتلك المشاهد وهن أقل نسبة مقارنة بالرجال فإن إيمان تلك المشاهد وما يتبعها من إيمان العادة السرية يكون سبب في تعود المرأة أيضاً على طريقة غير طبيعية للإشباع ولا تستطيع الاستمتاع بالزوج بشكل طبيعي مما يسبب لها البرود الجنسي نحو زوجها وعلاقتها به ويؤدي لكثير من المشاكل الزوجية ونفور الزوج بعيداً عنها؛ كما أن مشاهدة تلك الأفلام في سن المراهقة قد يؤثر على بكارتها أو قد

يدفعها للمثلية كنوع من التقليد لما تشاهد أو لإفراغ رغبتها ظاهرياً من الصديقات.

ونحذر من الفتيات المنغلقات التي لهن علاقات حميمية مفرطة مع صديقة واحدة تصل لحد التعلق الشديد والغيرة عليها والرغبة في تملكها (هي مشاعر طبيعية في المراهقة ولكن قد تتحرف) في هذه الحالة على الأم أن تكون واعية بمشاعر ابنتها وأن تبادر لتوجيهها للمشاعر الطبيعية بين الصديقات.

طوق النجاة للتعافي من الإباحية

هل تبحث عن طريق يخلصك من هذا الإدمان اللعين؟ .. هل تشعر بالذنب وقلة التقدير الذاتي؟! هل حياتك الاجتماعية مهددة بسبب تلك العادة القذرة؟! ..

تعالى معنا على طريق التعافي حتى تصل إلي تمام العافية، معك خطوة خطوة حتي في أوقات الانسحاب الصعبة وأوقات الانتكاس المحبطة سنكون معاً من خلال هذا الفصل.....

عندما يصاب موبايلك بفيروس تقوم بعمل فورمات له (ضبط المصنع) فتحذف كل الملفات والصور والبرامج التي دخل من خلالها الفيروس، فيعود الجهاز نظيفاً كما كان عندما اشتريته

هذا ما يجب أن تفعله مع عقلك، حذف كل الملفات والبرامج والظروف النفسية والحياتية التي دخل من خلالها فيروس الإباحية.

بداية: - ماذا يحتاج عقلك ليتم استدراجه للإباحية؟!

وقت - مكان منفرد - جهاز - ثم حالة نفسية ربما (إحباط - قلق - أرق - ملل - حزن - غضب) اعرف الشعور الذي يسيطر عليك قبل أن تأخذ قرار المشاهدة قد يكون مزاج واحد هو الثابت في كل مرة مثلاً: كلما شعرت بالوحدة - أو عندما تحبط في عملك - أو عندما يتشاجر والديك.

هذا هو الشعور

-أيضاً هناك المحفز المادي (جهاز الكمبيوتر أو الموبايل - ومكان بعيد عن أعين الناس.

-المادة الفيلمية والصور المحتفظ بها.

-إذاً لنبدأ بالحالة النفسية والشعور الذي يدفعك للهروب للإباحية

١- قم بتحديد هذا الشعور جيداً، اكتبه.

٢- اختر طريقه أخرى لإفراغ هذا الشعور السلبي مثلاً (اكتب وصفاً لهذا الشعور بالتفصيل أو سجله صوتياً أو اكتبه وشاركه على الفيس بوك كنوع من الدعم والمشاركة).

٣- كما يمكنك التحدث مع صديق مقرب يسمعك عن هذا الشعور لتأخذ منه دعم إيجابي وبالطبع ابتعد عن هؤلاء السلبيين الذين يزيدون إحباطك.

٤- استعن بمعالج نفسي أو طبيب ليساعدك على تخطي فترات الإحباط والاكنتاب وتقلب المزاج فربما تحتاج لبعض أدوية الاكتئاب أو القلق؛ كذلك الاشتراك في مجموعات التعافي تحت إشراف المعالج النفسي

(group therapy) مفيد جداً لأنك تشعر أنك لست وحدك تتعرف على تجارب الآخرين وكيف تخطوا مراحل التعافي المختلفة.

٥- ممارسة الرياضة من الأمور التي ترفع هرمون الدوبامين بشكل طبيعي كما أنها تفرغ الطاقة الزائدة وتجدد النشاط العقلي.

ابدأ ممارسة الرياضة بأي شكل واختر الرياضة التي تلائم ظروفك ويفضل أن تكون خارج المنزل ووسط مجموعة؛

فكلها أمور تساعدك على الالتزام بالمجموعة والمواعيد وممارسة الرياضة وتحقيق التواصل الاجتماعي.

٦- إنته به فقد اتخذت قرار التعافي بمعني الامتناع نهائياً عن أي مشاهدة فلا تخذع نفسك وتقول قللت عدد المرات.... ولكن توقف نهائي.

*المراحل الأولى من الإقلاع عن الإباحية:

وكما شرحنا في البداية أن إدمان المواقع الإباحية وما يتبعها من العادة السرية هو إدمان فعلي يؤثر على الخلايا العصبية بالمخ مثل تأثير إدمان الهيروين لذا فمن الطبيعي عند التوقف عن المشاهدة أن تبدأ أعراض الانسحاب في الظهور: -

*الأعراض الانسحابية: -

في أول أسبوعين: تظهر الأعراض الانسحابية وأشهرها: -

- العصبية وسرعة الغضب
- القلق والخوف
- البكاء بلا سبب
- التعب والإرهاق
- الصداع
- تقلب المزاج

● آلام في العضلات

● الأرق

● الرغبة الشديدة في مشاهدة الإباحية

وهذه الأعراض ليس بالضرورة أن تظهر كلها، كما أن شدتها تتفاوت من وقت لآخر طوال فترة التعافي ويتعرض المريض لنوبات من هذه الأعراض صعوداً وهبوطاً.

*الحالة النفسية في فترة العلاج

-مشاعر ذاتية (كمشاعر الخجل – الإحباط – الغضب – شعور بالضعف الشخصي – وقلة الثقة بالنفس – وجلد الذات خاصة عند حدوث انتكاسات أثناء فترة التعافي).

-هناك بعض الأمور التي تساعدك في فترة التعافي منها الارتباط بالأسرة والأصدقاء

-حجب المواقع الإباحية من الأجهزة الخاصة بك.

-الحرص على عدم الانفراد وحيداً مع الموبايل أو اللاب توب خصوصاً في فترات التعافي الأولى.

-خطط لحياتك بعد التعافي وتخليها وثق فيها فكل هذا سيساعدك ويكون حافز لك للتعافي.

قد يتخيل المتعافي أن امتناعه عن مشاهدة مواد فيلميه هو المطلوب منه فقط للتعافي فيحاول أن يهرب للخيالات الجنسية وأحلام اليقظة كنوع من التعويض وعلى اعتبار أنه قد توقف عن المشاهدة ولكن الخيالات المثيرة وأحلام اليقظة والاستسلام لهما هما الطريق الآخر الذي سيقوده حتماً للمشاهدة

كما أن الخيال المشبع بالمشاهد السابقة له نفس تأثير المشاهدة الحقيقية فيؤدي إلي زيادة إفراز الدوبامين والإثارة العالية.

كن أميناً مع نفسك ولا تسلك طرق فرعية تعود بك للإدمان.

-كما نؤكد على أهمية استشارة الطبيب النفسي لتقديم الدعم الدوائي المساعد.

خطوات العلاج المعرفي السلوكي لإدمان الإباحية

*** ما هو العلاج المعرفي السلوكي؟**

بداية هو نظام علاجي يقوم علي علاج الأفكار المرضية التي تؤثر علي تفكير الإنسان وسلوكه وحالاته النفسية.... فالإنسان يفكر بفكرة ما (سلبية أو إيجابية)

لنتحول الفكرة إلى شعور يتحكم في الهرمونات والموصلات العصبية

وينتج عن هذا الشعور السلوك سواء سلبي أو إيجابي.

*** سنستخدم ٧ خطوات أساسية لبدء طريق الحرية.**

٧ خطوات لبدء التعافي من الإباحية: -

١- إنس الماضي: -

مهما طالت فترة متابعتك لتلك المواقع أو قصرت مهما تسببت في تأخرك الدراسي مثلاً، أو مشاكل مع أسرتك خذ قرار البدء من جديد وتفاعل خيراً

إنس التجارب العشوائية في منع نفسك عن المشاهدة، وكيف فشلت في تلك المحاولات إنس هذه التجارب العشوائية الفاشلة ابداً معنا خطوات التعافي المنظمة العلمية.

٢- توقف عن جلد ذاتك

من أخطر الآثار التي يسببها إيمان الإباحية هو ضعف تقدير الذات واللوم المستمر على النفس لا تستمع إلى لنفسك اللوامة، المحبطة ولا للمحيطين الذين يعايرونك ويحبطونك

الكل يخطئ ويصيب، الأهم هي الخطوة القادمة؛ حتى عند حدوث انتكاسه، لا تياس من نفسك، فهذا متوقع خصوصاً مع من أدمنوا لفترة طويلة قم مرة أخرى... وتابع خطة علاجك وتابع معنا على هذه الصفحات سنكون معك حتى في لحظات الانتكاسة.

٣- حب نفسك وقدرها: -

صورتك عن ذاتك هامة جداً كيف تري نفسك؟!!!

ضعيف – غير واثق من نفسك – إنسان سيء – عاصي وبعيد عن الله – لا أحد يحبك

كل تلك الصور الذهنية التي تري نفسك فيها هي ما دفعتك بشكل ما لا إرادي للهروب إلى الإباحية.

ارسم لنفسك الصورة التي تريدها عن نفسك أكتب بالتفصيل.... كيف تحب أن تري نفسك؟!، كيف تحب أن يراك الآخرين، كلما حددت الصورة التي تريد أن تتغير لها بالتفصيل، كلما ترسخت في عقلك وأصبح أسهل عليك التغير لها.

٤- قوة الإرادة: -

الخطوات الثلاثة السابقة ستكون مساندة لإرادتك.

الإدمان هو عادة سيئة سيطرت على حياتك وعقلك؛ والإقلاع عن إدمان أي عادة حتى ولو كانت مجرد تناول القهوة صباحاً تحتاج لإرادة وعزيمة.

خذ قرارك... وابدأ الآن لا تؤجل...فالتسويف يُضعف الإرادة.

٥- غير نمط حياتك (تحرك)

عرفنا في الفصول السابقة أن إدمان المواقع الإباحية هو للحصول على نسبة أعلى من الدوبامين أو هرمون السعادة؛ إذاً للاستغناء عن هذا الإدمان علينا أن نجد بديل يساعد علي إفراز هرمون السعادة بشكل طبيعي. من

الأمر التي يفضل أن تدخلها على نظام حياتك تساعدك علي إفراز هرمون السعادة: -

-**الاستيقاظ مبكراً. والنوم مبكراً** ويكون هذا بالتدريج لمن تعودوا السهر فمن الثابت علمياً أن الاستيقاظ مبكراً قبل شروق الشمس يساعد علي إفراز كميات كبيرة من الدوبامين ولقد كره الرسول صلي الله عليه وسلم أن ينام الإنسان بعد الشروق.

-ممارسة الرياضة (تحرك)

"الحركة بركة كما قال أجدادنا"

وعلمياً فإن ممارسة الرياضة أيضاً تزيد من إفراز الدوبامين الذي أنت في أشد الحاجة إليه.

وهناك فكرة خاطئة عند البعض أن ممارسة الرياضة فائدتها الوحيدة هي تفريغ الطاقة الجسدية لكن هذا جانب واحد فقط والأهم هو تعويض الدوبامين لمواجهة أعراض انسحاب إدمان الإباحية.

وينصح هنا بممارسة رياضة بدنية فيها جهد بدني.. فكلما تحركت العضلات أعطت إشارات للمخ لإفراز الدوبامين.

٦- إنتبه لمشاعرك.. أفكارك.. سجلها تحكم بها وهذه الخطوة هي صميم العلاج المعرفي

تسجيل أفكارك ومشاعرك سواء إحباط - ضيق - حزن - كسل إلخ سيساعدك في التحكم بها وتغييرها وسنستخدم سجل الأفكار.

*سجل الأفكار: -

في هذا السجل ستبدأ أولاً بكتابة الفكرة التي تراودك عن نفسك عن تلك العادة وكذلك الأفكار التي تراودك وتدفعك لمشاهدة الأفلام؛ انسخ هذا السجل في عدة نسخ بعدد أيام الأسبوع وابدأ مراقبة نفسك.

ملحوظة: - تذكر أن أول وأهم خطوات العلاج هي الوعي بالذات.

جدول المراقبة الذاتية

[illegible]

مثال للجدول :-

اليوم/ الساعة	نوع الانفعال شدته (-) %	الموقف الذي تسبب فيه	درجة إيماني به
الأحد ٨ م	غضب - ٧٠ % إحباط ٩٠ %	خلاف بيني وبين أبي قال لي أنت فاشل ومهمل	٩٥ % فاشل أبي يكرهني
الأحد ٩ م	ندم ١٠٠ % إحباط ١٠٠ % يأس ٩٠ % لن أنجح	شاهدت أفلام إباحية كالعادة وحتي	٩٥ % لن أنجح في العلاج

الآن جاء وقت دراسة تلك الأفكار:

أنا فاشل

أنا مهمل

أبي يكرهني

لن أنجح أبداً

١- إبدأ بتحليل كل فكرة

-متي بدأت تشعر بها؟

-ما دليلك على صحتها؟

-هل لم تتجح أبداً من قبل؟

-هل هو فشل أم سوء تنظيم للوقت مثلاً؟

أبي يكرهني؟!!

-لماذا يكرهني؟

-ماذا لو نجحت هل سيتغير معي؟!!

-هل فرح بي من قبل؟ متي؟!!

لن أنجح في التعافي من إدمان الإباحية؟!!

-هل هذه أول مرة أجرب الامتناع؟!!

-ماذا لو نجحت يوم أو إثنين في التوقف أليست بداية؟!!

-أليس التفكير في الإقلاع خطوة إيجابية؟!!

٢-بعد أن تجيب عن هذه الأسئلة، ابدأ في قياس درجة مشاعرك السلبية

ملحوظة: -

في بعض الحالات الإدمانية والمرتبطة بحالات قلق واكتئاب يُفضل تلقي علاج دوائي علي يد طبيب نفسي لفترة من شهر حتى ثلاث شهور قبل البدء

في العلاج الدوائي ويعالج اضطراب الهرمونات في المخ ويمهد الطريق لتقبل العلاج المعرفي السلوكي.

نستمر على جدول المراقبة الذاتية حتى نتعرف على أفكارنا ومشاعرنا.

٣-تقبل مرات السقوط والانتكاسية

في بداية الإقلاع ينقسم الناس لجزئيين: جزء ينفصل بحماس ويقرر الإقلاع وينسح كل ما لديه من صور ومواقع...إلخ ويستمر فترة ثم يقع مرة أخرى وسنذكر أسباب الوقوع والانتكاسة بعد قليل؛ وهنا يُحبط بشدة وقد يفقد الثقة في قدرته على التعافي الكامل.

والنوع الثاني يحدد خطواته ويمسح كل ما لديه من مقاطع وصور ويبدأ في خطوات التعافي بالتدريج ومراقبة ذاته ومشاعره ومعالجتها وهذا يستمر لمدة طويلة نسبياً

وقد يتعرض لضغط أو موقف لم يتجهز له بعد أو شديد نوعاً ما يدفعه للهروب للمشاهدة مرة أخرى، هنا يأتي دور جدول المتابعة الذاتية للمشاعر والأفكار وذلك لعدة أسباب :-

أ-التنفيس عن تلك المشاعر.



ب - تقيدها بالكتابة بدلاً من أن تظل سابحة في عقلك.

ج - البدء في المرحلة التالية من تنفيذ هذه الأفكار ووزنها ومدي حقيقتها واستبدالها بأفكار إيجابية

٤- انتبه في بداية العلاج لشعور الصدمة والفراغ النفسي ستشعر أنك حائر، تفقد شيئاً ما سجل هذا الشعور لنعالجه لاحقاً.

جدول معالجة الأفكار السلبية

اليوم الساعة	الشعور السلي درجة (-) %	الموقف	الأفكار البديلة	درجة الاعتقاد

مثال تطبيقي

اليوم الساعة	الشعور السلبى	الموقف	الفكرة البديلة	درجة الاعتقاد
الأحد ٩/٨ م ٥	فراغ - ضيق - احتياج - أنا ضعيف وأشعر بالضياع نسبة ٨٠٪	وحدي في المنزل لفترة طويلة	أصبح عندي وقت فراغ يجب أن أملأ هذا الفراغ بهواية	٤٠٪
الأحد ٩/٨ م ١٢	أرق - ضيق - لن أنجح فأنا أشعر بالتعب يأس ٩٠٪	وحدي في الغرفة أحاول شغل عقلي بشيء	سأفكر في أي نشاط أقوم به الآن أختاره من جدول الأنشطة أو أقوم بتدريب الاسترخاء مشاهدة عمل كوميدي قراءة كتاب	٥٠٪

٥- غير نمط حياتك ... تغير: -

جدول الأنشطة البديلة

إليك اقتراح ببعض الأنشطة ويمكنك إضافة ما تراه مناسب لك ويمنعك.

جدول الأنشطة

ثقافية/ ذهنية	حركية	نفسية
○ قراءة	○ مشي	○ تأمل
○ كتابة	○ جري	○ صلاة
○ تعلم	○ جيم	○ ذكر
مهارة	○ ترتيب البيت	○ موسيقي
○ تعليم	○ رقص	○ غناء
مهارة		○ رقص
○ طبخ		○ حضن
○ تلوين		○ صلة رحم
		○ أصدقاء
		صالحين
		○ علاج نفسي
		○ مساج

الفهرس

١-المقدمة

الفصل الأول

٢-حكايات مع شبح الإباحية من واقع عيادة الأسرة

الفصل الثاني

٣-نبذة عن تلك المواقع وما تستقيده

٤-هل الإباحية مرض أم مجرد سلوك منحرف

الفصل الثالث

٥-المخ تحت تأثير الإباحية

٥كيف تتكون العادة

٥ماذا يحدث عند مشاهدة الأفلام

٥الفرق بين الإشباع الطبيعي والمصطنع بالإباحية

الفصل الرابع

٦- المراهقة والإباحية.

٧- الإباحية والعلاقات الزوجية

٨- الإباحية والعنف

الفصل الخامس

طوق نجاة... التعافي من الإباحية

الفصل السادس

الدعم النفسي المساعد

- دور المراهق

- دور الوالدين

- الزوج والزوجة ورحلة التعافي - دور المراهق

معلومة صادمة

الإباحية صناعة

نعم ولها صناع ومروجين ومكاسب لا حصر لها بل وغستخدامات غير المتعة ولكن للتجسس علي الحسابات الشخصية و الأغراض السياسية غير المعلنة بين الدول

هل تعلم أن أشهر المواقع الإباحية (دون ذكر اسمه حتي لا يكون دعاية له) هذا الموقع بلغ عدد أفلامه وفيديوهاتة عام ٢٠١٧ أكثر من محتوى مكتبة نيويورك العامة التي يبلغ عدد كتبها ٥٠ مليون كتاب

وتبلغ مكاسب هذه المواقع مليارات الدولارات من المعلنين واشتراكات الأعضاء بالإضافة لبرامج الفيروسات التي تستخدمها.

المراجع

Your brain on porn –ebook - gary Wilson

A THERAPIST s guide to brief cognitive behavioral therapy- jeffey A.CULLY , PH.D.- 2008 (MIRECC)

تم بحمد الله