

خطواتك للتغلب على إغراء المواقع الإباحية



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

2008 / 11 / 20

: إسلام أون لاين - صفاء صلاح الدين

مشاهدة المواقع الإباحية أصبحت شكوى متكررة في عصر التكنولوجيا والإنترنت، فقد وقع الكثيرون من الشباب من الجنسين في شرك تلك المواقع المدمرة، بل أصبح بعضهم صرعى الإدمان القاتل لتلك المواقع التي يقبلون عليها في البداية أحياناً بدافع الفضول واكتشاف المجهول!! وأحياناً على سبيل (الاستفادة!) التي قد يدعيها بعضهم ضحكاً على أنفسهم!!

إذا كنت تعاني من إدمان مشاهدة المواقع الإباحية -أيا كان غرضك من المشاهدة- وتريد أن تكف ولا تستطيع، وكلما اقتربت من الجهاز تسأل نفسك في حيرة توهمك بها رغباتك التي لا تنطفئ.. هل من سبيل إلى الخلاص؟ وهل ستتظم حياتك وتعود إلى ما كانت عليه إذا تمكنت من الامتناع أو حتى الإقلاق من معدل مشاهدة هذه المواقع؟

سبيل الخلاص

بعيدا عن عبارات اللوم والتوبيخ.. نبشرك بأن الأمل موجود، وأنه بالصبر والعزيمة وإخلاص النية لله تستطيع مجاهدة النفس، والانصراف ليس فقط عن هذه المواقع بل وعن كل ما يقرب لها من مثيرات مسموعة ومرئية.. وإليك بعض الخطوات البسيطة التي قد تساعدك على التخلص نهائياً من زيارة هذه المواقع ورؤية ما تعرضه من مشاهد..

1- تجنب جلد الذات، وكذلك اللوم المستمر فإنه يدمر القدرة على البدء من جديد، ويحطم الثقة بالنفس، ويجعل الروح تدخل في دائرة اليأس والقنوط مع أنه "لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون" صحيح أن الندم توبة، لكن الاستمرار فيه يعني أحياناً فقدان الأمل، وفقدان الأمل يعني التوقف عن المحاولة.

2- إذا امتنعت لفترة ثم عدت مرة أخرى فلا تيأس، ولكن قل لنفسك إنك أنجزت وإنك قادر بعون الله على المقاومة، وإن القيام بعد كل وقوع هو المتوقع منك وليس الاستسلام للعودة. وعليك أن تشغل نفسك بما تطمح إليه من أهداف وما تحققه من إنجازات، بدلاً من التركيز على المشكلة والسقطات.

3- قد تحتاج خططك للتخلص من هذه العادة للتعديل، وقد تحتاج إلى استعدادات أكثر؛ ولذلك فإن عملية الخروج من الحلقة المفرغة: "خطأ - لوم - شهوة، خطأ" ينبغي أن تتحول إلى عملية أخرى "مقاومة - نجاح - حفاظ على النجاح - شفاء كامل"، فإذا حدث فشل عليك أن تحاصره وتجعله عارضا مؤقتا وتعود إلى خطتك السابقة، فهذه العملية هي أنجح سبيل لمواجهة الشعور السلبي بالذنب، ومنتهى الإيجابية أن تتعلم من أخطائك ولا تستسلم لها.

4- اعلم أن كل يوم تحقق فيه نجاحا يزيد من ثقتك بنفسك، وبمحنك القدرة على المواصلة، فلتجعل كل همك أن تنجح "اليوم" وترتكز في ذلك جيدا، ولتكافئ نفسك إذا ما حققت أي نجاح ولو كان بسيطا.

5- احسب كم من المال يمكن أن تعطي لنفسك عن كل يوم تنجح فيه، وادخر أموال "الجوائز" لمكافأة كبيرة، تمنحها لنفسك عند تحقيقك للإنجاز المطلوب.

6- حدد هدفك مرحليا وقم بالتوقف عن المشاهدة خطوة خطوة، كأن تتوقف عن هذه العادة لمدة "مائة يوم" تكافئ نفسك بعدها بالأموال المدخرة- برحلة طويلة أو غير ذلك مما تحب، وإذا نجحت ضاعف المدة إلى 250 يوما حتى تصل إلى عام كامل.

7- كافئ نفسك في نهاية كل عام من النجاح، ولتكن على يقين من أن حياتك ستصبح أكثر انتظاماً في كل نواحيها، وستكون

- أسعد مع زوجتك وأصحابك، وفي عملك، والأهم من كل هذا في علاقتك بالله عز وجل.
- 8- قبل أن تودع المبلغ في المصرف ضعه أمامك لتشاهد علامات نجاحك أولاً بأول، وتحمد الله على نعمته.
- 9- حاول جاهداً أن تملأ وقت فراغك، فهذا من أهم خطوات العلاج، واعلم أن استمراره يظل من أخطر المهيات لاستمرار هذه العادة المرفوضة.
- 10- استعن بالصحة الصالحة من أصدقاء الخير، فهم قد يساعدونك في عمل الكثير من الأنشطة النافعة، وتأكد أنك تفعل هذا من أجل الاستمتاع به وبناتجيه، لا من أجل مجرد التشاغل والامتناع عن تلك العادة.
- 11- ضع خطة وبرنامج لشغل ما يتبقى من وقت فراغ تقصيه مع نفسك، فالوحدة خير من جليس السوء، وهي جزء مهم من حياة الإنسان يحتاجها، وينبغي أن يتدرب على استثمارها والاستمتاع بها كجزء من حياته الطيبة، فمثلاً عليك بالمشي، فالرياضة تفرغ الطاقة التي بداخلك، وتكون فيما بعد جزءاً من نظام حياتك، ومداومة الذكر عند المسلم هي خير أنيس في الوحدة، وخير جليس وافي من الوحشة.
- 12- استعن ببرامج حجب المواقع الإباحية على شبكة الانترنت وهي متوفرة وبالمجان.
- 13- تجنب استخدام الإنترنت قدر الإمكان في أوقات الخلوة؛ لأن الشيطان سيجدها فرصة للوسوسة وإشغال العزم نحو البحث عن هذه المواقع، وبعبارة أخرى إذا كان من عادتك التصفح في وقت ما، فليكن ذلك وأنت بحضرة الآخرين من أهل البيت.
- 14- ضع جهاز الكمبيوتر في مكان عام في البيت -كالصالة، أو غرفة الطعام- واحرص على إبقاء الأبواب مفتوحة.. وضع الجهاز بجهة معاكسة لباب الحجرة بحيث يكون الباب خلف ظهرك، مما يجعلك بعيد التفكير عن تصفح مواقع إباحية حياء من الداخل فجأة.
- 15- ابحث في هواياتك القديمة التي ربما تكون قد نسيتها عندما شغلت وقتك كله بالكمبيوتر والإنترنت واعمل على إحيائها مرة أخرى.
- 16- عليك بوصية الحبيب صلى الله عليه وسلم بالصوم، فإنه خير حصن لك لقوله صلى الله عليه وسلم "من استطاع الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء".
- 17- اعلم أن الله سيوفقك إن علم صدق نيتك، ورأى بداية جهدك، فداوم على الذكر والصلاة فهما خير معين.