تحرّر من الإباحيّة

تمهيد:

نظرًا لما يمثّله هذا الموضوع من خطورةٍ أخلاقيةٍ ونفسيّةٍ واجتماعيّةٍ على الأفراد والمجتمعات، ولما يترتّب عليه من آثارٍ مدمّرةٍ تمسّ القيم والسلوك والعلاقات الإنسانية، فقد أخذ قسم الدرجات في مؤسسة المصطفى العالمية للتبليغ والتوعية والإرشاد على عاتقه إعداد هذه الرسالة المختصرة بعنوان (تحرّر من الإدمان على الإباحيّة)، بقلم الشيخ خالد الحنتوشي الركابي، تسليطًا للضوء على أبرز الأسباب والمخاطر والمعالجات الواقعية التي تساعد على التحرّر من هذا الداء، مستندةً إلى أدلّةٍ دينيةٍ وعقليةٍ وطبيّةٍ ونفسيّة، ضمن رؤيةٍ متكاملةٍ تجمع بين العلم والإيمان، والعقل والضمير.

اقتراح صورة:

ماهيّة الإدمان على الإباحيّة

إنّ الإدمان على الموادّ الإباحيّة لم يعد ظاهرةً فرديّةً هامشيّة، بل تحوّل إلى وباءٍ أخلاقيٍّ واجتماعيٍّ عالميٍّ، تسلّل إلى العقول والقلوب، وأضعف إرادة الإنسان حتى صار أسيرًا لنزواته، يلهث وراء اللذّة المؤقّتة على حساب طمأنينته وكرامته.

وقد أكّدت الدراسات النفسيّة الحديثة أنّ الإدمان على الإباحيّة يشبه في آليّته العصبيّة إدمان المخدّرات، من حيث إفراز مادّة (الدوبامين) المسؤولة عن الشعور بالمتعة، ما يجعل الدماغ يطلب المزيد ليحصل على الإحساس ذاته، فيقع صاحبه في حلقةٍ قهريّةٍ لا يستطيع الفكاك منها.

تعريف الإدمان والإباحيّة

الإدمان هو حالةٌ من الارتباط السلوكيّ المتكرّر، حيث يُقبل الإنسان على فعلٍ أو مادّةٍ رغم إدراكه التامّ لأضرارها، ويستمرّ في ممارستها بدافعٍ قهريٍّ يعطّل قدرته على التحكم في نفسه، فينعكس ذلك سلبًا على صحّته الجسديّة، ونفسيّته، وعلاقاته الاجتماعيّة.

أما إدمان الجنس فهو اضطرابٌ نفسيٌّ وسلوكيٌّ يُعرَّف بأنّه قضاء وقتٍ طويلٍ في أنشطةٍ مرتبطةٍ بالجنس أو التخيّلات الجنسيّة، بحيث تطغى على سائر اهتمامات الإنسان وواجباته الدينيّة أو الأسريّة أو المهنيّة.

وأما الإباحيّة فهي انحلالٌ من القيود الدينيّة والأخلاقيّة، وانغماسٌ في الملذّات الجسديّة دون ضابطٍ من وازعٍ روحيٍّ أو خلقيٍّ، حتى تُصبح الغريزة سيّدة الموقف والعقل أسيرًا لها.

ماهيّة المحتوى الإباحيّ وأثره

يقصد بالمحتوى الإباحيّ كلّ مادةٍ مرئيّةٍ أو مسموعةٍ أو مكتوبةٍ تهدف إلى إثارة الغرائز الجنسيّة، سواء أكانت صورًا أو أفلامًا أو رواياتٍ أو محادثاتٍ شبكيّة. ويُفضي هذا المحتوى إلى نتائج نفسيّةٍ وسلوكيّةٍ متكرّرةٍ منها:

١- انشغال الفكر والرغبة بأفكارٍ جنسيّةٍ متكرّرةٍ تُضعف التركيز وتشوّه الخيال.

٢- تكرار السلوك رغم الرغبة في التوقّف، فيختلّ توازن الحياة العمليّة والعائليّة والعباديّة.

٣- الشعور بالخجل والذنب والعزلة، مما يدفع إلى العودة للمشاهدة في دائرةٍ مغلقةٍ من الندم والهروب.

٤- العجز الوظيفي والاجتماعيّ، إذ يؤدّي الإدمان الطويل إلى اضطرابٍ في الأداء النفسيّ، وضعفٍ في العلاقات الزوجيّة والاجتماعيّة.

أنواع الإدمان على الإباحيّة

١. من حيث الوسيلة:

- الإدمان البصريّ: التعلّق المتكرّر بمشاهدة المقاطع والصور الإباحيّة.
- الإدمان السمعيّ: الانجذاب إلى المقاطع الصوتيّة المثيرة أو الحوارات الحسيّة.
- الإدمان الكتابيّ أو الخياليّ: قراءة القصص والمحادثات ذات الطابع الجنسيّ وإدمان التخيّل المثير.
- الإدمان التفاعليّ عبر الإنترنت: مثل الدردشات والعلاقات الافتراضيّة التي تستبدل الواقع بالوهم.

٢. من حيث الدافع النفسيّ:

- الإدمان للهروب من الواقع: تعويضٌ عن القلق أو الفشل أو الوحدة.
- الإدمان بدافع الملل أو الفضول: يبدأ بدافع التجربة ثم يتحوّل إلى عادةٍ قهريّة.
- الإدمان القهريّ: فقدان السيطرة رغم إدراك الأضرار.
- الإدمان العاطفيّ أو التعويضيّ: بسبب الحرمان العاطفيّ أو ضعف الروابط الإنسانيّة الحقيقيّة.

٣. من حيث المدة وشدّة التعلّق:

- الإدمان العرضيّ: يحدث على فتراتٍ متباعدةٍ وغالبًا في بداياته.
- الإدمان المزمن: يتكرّر يوميًّا ويؤثّر بوضوحٍ على حياة المدمن.
- الإدمان المرضيّ: يبلغ حدّ السيطرة الكاملة على الفكر والسلوك، ويترافق مع اضطراباتٍ نفسيّةٍ وجسديّةٍ شديدة.

نظرة الدين إلى الإباحيّة

لقد جاءت الشريعة الإسلاميّة لتصون الكرامة الإنسانيّة وتحفظ الطهر والعفّة، فحرّمت كلّ ما يهيّج الغرائز ويغذّي الفاحشة، قال تعالى:

١- ((قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ))[١].

---

(١) سورة النور، الآية ٣٠.

٢- **((وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا))**[١].

وفي الحديث الشريف عن أمير المؤمنين (عليه السلام): **(غَضُّ الطَّرْفِ عَنْ مَحَارِمِ اللهِ سُبْحَانَهُ أَفْضَلُ عِبَادَةٍ. غَضُّ الطَّرْفِ مِنْ أَفْضَلِ الْوَرَعِ. نِعْمَ صَارِفُ الشَّهَوَاتِ غَضُّ الْأَبْصَارِ. الْعَيْنُ بَرِيدُ الْقَلْبِ)**[٢].

ومن الناحية العقائديّة، فإنّ الإدمان على الإباحيّة ليس مجرّد معصيةٍ عابرة، بل هو تدنيسٌ للنفس وتغذيةٌ للهوى، وقد ورد عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): **(النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفاً مِنَ اللهِ أَعْطَاهُ إِيمَاناً يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ)**[٣].

أضرار الإدمان

١. الإدمان البصري

إنّ من أشدّ أنواع الإدمان أثرًا على القلب والعين ما كان بصريًا؛ إذ يلوّث عدسة البصيرة قبل عدسة البصر، ويضعف نظر الإنسان إلى الواقع بعفّةٍ وطهارة. فيرى الأشياء من وراء حجاب الشهوة لا من نافذة الفطرة، فينقلب مفهوم الجمال عنده، وتُشوَّه عنده قدسيّة العلاقة الزوجيّة، فيغدو الزواج عنده جسدًا بلا روح، ومتعةً بلا مودةٍ ورحمةٍ.

ثمّ إنّ الإدمان البصري يُضعف التركيز، ويُكثر الشرود الذهني، ويُحدث برودًا عاطفيًا بين الزوجين؛ لأنّ من ألف النظر إلى المحرَّم فقد سُلب لذّة الحلال.

وقد ورد عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): **(النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفاً مِنَ اللهِ أَعْطَاهُ إِيمَاناً يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ)**[٤].

٢. الإدمان السمعي

---

(١) سورة الإسراء، الآية ٣٢.

(٢) راجع، التميمي الآمدي، عبد الواحد بن محمد، تصنيف غرر الحكم ودرر الكلم، ص٦٠، ص٢٦٠.

(٣) الشعيري، محمد بن محمد، جامع الأخبار، ص١٤٥.

(٤) الشعيري، محمد بن محمد، جامع الأخبار، ص١٤٥.

إنّ الأذن، كما العين، بابٌ إلى القلب، فإذا تلوّث السمع بالمحرَّمات تسلّل الخيال المريض إلى الداخل. فالإدمان السمعي يُغذّي الخيال المنحرف ويُثير المشاهد الذهنية القذرة، ويزيد الحساسية النفسية تجاه المثيرات. كما يُضعف القدرة على الإصغاء للكلام الجاد والروحاني، ويُميت اللذّة بسماع الذكر والقرآن.

وقد قال تعالى: **((إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا))**[1]، فالمسؤولية هنا شاملة لكلّ ما يدخل إلى القلب من أبواب الحواسّ.

٣. الإدمان الخيالي أو الكتابي

وهو أن يعيش الإنسان في عالمٍ موهومٍ صنعه خياله الملوّث، يكتب أو يقرأ ما يُهيّج الغريزة ويغذّي الشهوة. فينشأ عن ذلك ضعف الإرادة، والانغماس في الأوهام حتى يبتعد عن واقعه، فيعجز عن مواجهة الحياة الطبيعية. وقد يقوده ذلك إلى سلوكيات شاذة أو عزلة اجتماعية قاتلة.

ولقد قال أمير المؤمنين (عليه السلام): **(مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَّاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ)**[2]. فالخيال إذا فُتح له الباب بلا وعيٍ صار عبدًا للشهوة بدل أن يكون أداةً للفكر والسموّ.

٤. الإدمان التفاعلي عبر الإنترنت

من صور الإدمان المعاصرة، التعلّق بالمحادثات أو الصور الإباحية على الشبكة، فيعيش الإنسان علاقاتٍ وهمية تستنزف وقته وطاقته وعفافه. فبدل أن يُنشئ علاقة واقعية قائمة على الاحترام والمسؤولية، يُغرق نفسه في سرابٍ رقميٍّ لا يورث سوى الندم والذنب. كما يضعف هذا النوع من الإدمان الإيمان والحياء، ويعرّض صاحبه للابتزاز والفضائح والجرائم الإلكترونية، فيُسلَب الإنسان حريته وكرامته بيده.

قال تعالى: **((قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ))**[3].

---

(١) سورة الإسراء، الآية ٣٦.

(٢) الليثي الواسطي، علي بن محمد، عيون الحكم والمواعظ، ص٤٥٧.

(٣) سورة النور، الآية ٣٠.

٥. الإدمان القهري (الاضطراري)

وهو أن يصبح المرء أسيرًا لعادته، فاقد السيطرة على نفسه، يعلم الضرر ويستمرّ عليه، فيعيش في دوامةٍ من الذنب والاحتقار الذاتي، تتبعها اضطرابات النوم والقلق والاكتئاب.

وهذا ما وصفه القرآن الكريم بقوله: **((أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلٰهَهُ هَوَاهُ))**[١]، أي من جعل هواه حاكمًا عليه. ومن خضع لشهوته فقد خسر حرّيته، إذ العبودية الحقيقية ليست إلا عبودية الشهوة والهوى.

الأسباب والدوافع

١. الأسباب البيولوجية والعصبية

أثبتت الدراسات أنّ التعرض المتكرر للمشاهد المثيرة يُطلِق مادة الدوبامين المسؤولة عن الإحساس بالمكافأة، فينشأ الإدمان العصبي. ومع الزمن يتعوّد الدماغ على هذا النمط، فيحتاج إلى مزيد من الإثارة ليشعر بالمتعة. وهكذا يصبح الإنسان عبدًا لتحفيزٍ وهميٍّ لا يُشبع أبدًا.

وفي الحديث عن أمير المؤمنين (عليه السلام): **(كَمْ مِنْ شَهْوَةِ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزْناً طَوِيلًا)**[٢].

٢. سهولة الوصول والسرّية

وفّرت التقنيات الحديثة، من هواتفٍ ذكيةٍ وإنترنت، سهولةً في الوصول إلى المحرَّمات، مع وهم السرّية والخصوصية. غير أنّ السرّ الذي يُخفى عن الناس لا يُخفى عن الله، قال تعالى: **((يَعْلَمُ خَائِنَةَ الأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ))**[٣].

٣. الشعور بالوحدة والملل والضيق العاطفي

---

(١) سورة الجاثية، الآية ٢٣.

(٢) الكليني، محمد بن يعقوب بن إسحاق، الكافي، ج٢ ص٤٥١.

(٣) سورة غافر، الآية ١٩.

كثيرون يلجؤون إلى الإباحية للهروب من القلق أو الفراغ، فيبحثون عن تخديرٍ مؤقتٍ لمشاعرهم. غير أن اللذة المصطنعة لا تملأ فراغ القلب بل تزيده اتساعًا. فالروح لا تشبع إلا بذكر خالقها، كما قال تعالى: **((أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ))**[1].

٤. التعلّم المبكّر والتنشئة المشوّهة

إنّ التعرض المبكر للمشاهد الجنسية في الطفولة والمراهقة يشكّل صورةً مغلوطة عن العلاقة الزوجية، فينمو الطفل على توقعاتٍ غير واقعيةٍ وميولٍ منحرفة. وهذا من أخطر ما أنتجته العولمة الإعلامية في هذا العصر.

٥. الصدمات الجنسية أو الإساءة السابقة

قد يستعمل البعض الإباحية كآليةٍ نفسيةٍ للهروب من ماضٍ مؤلمٍ أو لتسكين جراحٍ دفينة، ولكن العلاج الحقيقي لا يكون بالهروب بل بمواجهة الألم والإيمان بأنّ التوبة والستر طريق الشفاء. فقد ورد عنهم (عليهم السلام): **(اللَّهُمَّ طَهِّرْ قَلْبِي مِنَ النِّفاقِ، وَعَمَلِي مِنَ الرِّياءِ، وَلِسانِي مِنَ الْكِذْبِ، وَعَيْنِي مِنَ الْخِيانَةِ)**[2].

٦. الصراع الأخلاقي والخجل

حين يعيش المرء بين ضميره وإدمانه، يشعر بتنافرٍ نفسيٍّ بين إيمانه وسلوكه، فيزداد اضطرابه وندمه، فيظنّ أنّه لا أمل له بالتوبة. لكنّ الله وعد عباده بقوله: **((قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللهِ))**[3].

أعراض الإدمان

---

(١) سورة الرعد، الآية ٢٨.

(٢) ابن طاووس، علي بن موسى، الإقبال بالأعمال الحسنة، ج١ ص١٧٨.

(٣) سورة الزمر، الآية ٥٣.

تتجلّى أعراض الإدمان على الإباحية في سلوك الإنسان ونفسيته، ومن أبرزها:

١. فقدان القدرة على التحكم: يجد المدمن نفسه عاجزًا عن التوقف رغم محاولاته المتكرّرة.
٢. تأثير سلبي على الحياة اليومية: ينعكس الإدمان على العمل والدراسة والنوم والعلاقات الاجتماعية والزوجية.
٣. الاستمرار رغم الإدراك بالضرر: يعلم المدمن بحرمة فعله وبما يجرّه من ذنوب، لكنه يستمر كالمغلوب على أمره.
٤. فقدان الاهتمام بالأولويات: يُعرض عن الطاعات والهوايات النافعة، وينغمس في مشاهد الخيال.
٥. الإحساس الدائم بالذنب والعار: يعيش حالةً من الندم النفسي القاتل، فيفقد الثقة بنفسه.
٦. عدم القدرة على الاستمتاع بالحلال: إذ يربط المتعة بالخيال لا بالواقع، فيجد في الحرام ما فقده في الحلال.

وهذه الأعراض هي نداءاتٌ خفيّة تدعو الإنسان إلى التوبة والرجوع، فالله سبحانه فتح باب التوبة ما لم تُغَرْغِر النفس. ومن صدق مع الله وجد في التوبة عزًّا بعد ذلّ، ونورًا بعد ظلمة.

علاج إدمان الإباحية

إنّ التحرّر من قيد الشهوة ليس مجرّد امتناعٍ لحظة، بل هو جهادٌ طويل بين العقل والنفس، بين نور الفطرة وظلمة الهوى. وإنّ العلاج الحقيقي يبدأ من الداخل؛ من القلب الذي عزم على الطهارة، واستنار بنور الله.

أولًا: العلاج الروحي

١- تذكّر مراقبة الله تعالى

إنّ أول أبواب العلاج هو أن يستحضر العبد نظرَ الله إليه في كل حال، وأن يعلم أنّ الخلوة لا تخفيه عن ربٍّ يسمع ويرى. فالمؤمن يراقب الله في سره وعلنه، فإنّ الخطيئة في الظلام لا تقلّ قبحًا عن الخطيئة في وضح النهار.

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): **(اتَّقُوا مَعَاصِيَ اللَّهِ فِي الْخَلَوَاتِ فَإِنَّ الشَّاهِدَ هُوَ الْحَاكِمُ)**[١]، وقد ورد عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): **(النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفاً مِنَ الله أَعْطَاهُ إِيمَاناً يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ)**[٢].

فمن استحضر نظر الله إليه، انكسرت شهوته، وخجلت عينه من أن تخون أمانة البصر.

٢- تقوية الإيمان بالعبادة

الإيمان حصنٌ منيعٌ لا يتسلّل إليه الشيطان. فكلّما قويت العبادة، ضعفت الشهوة، وكلّما أُضيء القلب بذكر الله خمدت نيران الغريزة.

وإنّ من أعظم ما يقوّي الإيمان: المحافظة على الصلاة في أوقاتها، وتلاوة القرآن بخشوع، والإكثار من الذكر والاستغفار. فقد ورد عن أمير المؤمنين (عليه السلام): **(كُلَّمَا قَوِيَتِ الْحِكْمَةُ ضَعُفَتِ الشَّهْوَةُ)**[٣]، وقال (عليه السلام): **(اغْلِبِ الشَّهْوَةَ تَكْمُلْ لَكَ الْحِكْمَةُ)**[٤].

٣- الصوم وكبح الغريزة

من الوسائل النبوية المجربة في تهذيب النفس الصوم، فهو يُضعف القوى الشهوانية، ويقوّي الإرادة، ويُشعر الإنسان برقابة الله عليه. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): **(مَعَاشِرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وِجَاءٌ)**[٥].

---

(١) الشريف الرضي، محمد بن حسين، نهج البلاغة، ص٥٣٢.

(٢) الشعيري، محمد بن محمد، جامع الأخبار، ص١٤٥.

(٣) الليثي الواسطي، علي بن محمد، عيون الحكم والمواعظ، ص٣٩٥.

(٤) الليثي الواسطي، علي بن محمد، عيون الحكم والمواعظ، ص٧٥.

(٥) ابن أبي جمهور، محمد بن زين الدين، عوالي اللئالي العزيزية في الأحاديث الدينية، ج٣ ص٢٨٩.

٤- استحضار التوبة الدائمة وعدم اليأس

قد يضعف العبد فيقع، ولكنّ الكارثة أن يبقى ساقطًا. فالتائب عند الله محبوب، والله يفرح بتوبة عبده كما يفرح الضالّ إذا وجد طريقه. قال أمير المؤمنين (عليه السلام): **(تَرْكُ الْخَطِيئَةِ أَيْسَرُ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ وَكَمْ مِنْ شَهْوَةِ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزْناً طَوِيلًا)**[١]. فليكن شعار التائب دائمًا قوله تعالى: **((إِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ))**[٢].

٥- تقوية الإرادة

إنّ من أراد التحرّر من الإدمان فعليه أن يعقد العزم على مخالفة هواه؛ فالمعركة الحقيقية ليست بين الإنسان والإباحية، بل بين الإنسان ونفسه.

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): **(إِنَّمَا أَخَافُ عَلَيْكُمُ اثْنَتَيْنِ اتِّبَاعَ الْهَوَى وَطُولَ الْأَمَلِ أَمَّا اتِّبَاعُ الْهَوَى فَإِنَّهُ يَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ)**[٣].

فمقاومة الهوى عبادة، ومن غلب نفسه في موضع شهوةٍ كُتب عند الله من المجاهدين، إذ ورد في الحديث: **(أَفْضَلُ الْجِهَادِ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْهِ)**[٤].

٦- البعد عن رفقاء السوء

الصحبة الفاسدة باب من أبواب الهلاك، إذ يُغذّي رفاق السوء الشهوة ويبرّرون الذنب. قال تعالى حاكيًا عن الندم يوم القيامة: **((يَا وَيْلَتَىٰ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي))**[٥].

وقال الإمام الصادق (عليه السلام): **(لَا تُصَاحِبِ الْفَاجِرَ فَيُعَلِّمَكَ مِنْ فُجُورِهِ)**[٦]، وقال الإمام السجاد (عليه السلام): **(إِيَّاكَ وَمُصَاحَبَةَ الْفَاسِقِ فَإِنَّهُ بَائِعُكَ بِأُكْلَةٍ أَوْ أَقَلَّ مِنْ ذَلِكَ)**[١].

---

(١) الكليني، محمد بن يعقوب بن إسحاق، الكافي، ج٢ ص٤٥١.
(٢) سورة البقرة، الآية ٢٢٢.
(٣) الكليني، محمد بن يعقوب بن إسحاق، الكافي، ج٢ ص٣٣٥.
(٤) ابن الأشعث، محمد بن محمد، الجعفريات، ص٧٨.
(٥) سورة الفرقان، الآيتان ٢٨-٢٩.
(٦) ابن شعبة الحراني، الحسن بن علي، تحف العقول، ص٣٧٦.

فالبعد عن بيئة الفساد أول خطوات النجاة، ومن ترك مجلسًا فيه معصية أبدله الله بمجلسٍ فيه طاعة.

٧- الدعاء والتوكل على الله تعالى

من أراد العافية فعليه أن يمدّ يده بالدعاء؛ فالله وحده القادر على تقوية العزيمة وتطهير القلب. وفي دعاء كميل بن زياد، نقرأ مناجاة أمير المؤمنين (عليه السلام): **(يا رَبِّ يا رَبِّ يا رَبِّ، قَوِّ عَلى خِدْمَتِكَ جَوارِحِي، وَاشْدُدْ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوانِحِي، وَهَبْ لِيَ الْجِدَّ فِي خَشْيَتِكَ...)**[٢].

فمن جعل الله سندَه، أعانه على نفسه، وبدّل ضعفه قوّةً وإدمانه عبادة.

٨- ملء الفراغ بالعمل والعبادة

الفراغ عدوٌّ خطيرٌ للإنسان، لأنّه يُتيح للخيال الفاسد أن يملأ مساحاته. فإذا امتلأ الوقت بالعبادة والعلم والعمل الصالح، لم يجد الشيطان منفذًا إلى النفس.

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): **(إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُ كَمَا تَمَلُ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكَمِ)**[٣].

فاشتغل بالعلم والذكر والرياضة النافعة وخدمة الناس، فكلّ عملٍ يشغلك عن الحرام هو خطوةٌ نحو الشفاء.

ثانيًا: العلاج النفسي

---

(١) الكليني، محمد بن يعقوب بن إسحاق، الكافي، ج٢ ص٣٧٦.

(٢) ابن طاووس، علي بن موسى، الإقبال بالأعمال الحسنة، ج٣ ص٣٣٧.

(٣) الشريف الرضي، محمد بن حسين، نهج البلاغة، ص٤٨٣.

إنّ الجانب النفسي لا يقلّ أهميةً عن الجانب الروحي، لأنّ كثيرًا من حالات الإدمان تنشأ من اضطراباتٍ عاطفيةٍ أو صدماتٍ قديمةٍ. لذا يُنصح بالحصول على دعمٍ نفسيٍّ مهنيٍّ من خلال جلسات العلاج مع المختصّين.

ومن أهم الأساليب:

١- العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يُساعد على كشف جذور السلوك الإدماني وتعلّم مهارات السيطرة على الرغبة.

٢- العلاج النفسي الديناميكي: يُركّز على فهم الدوافع اللاواعية والصراعات الداخلية، ليتمكّن الإنسان من إدراك ذاته بعمقٍ ومعالجة الجذر لا العرض.

وقد قال خاتم الأنبياء والمرسلين (صلى الله عليه وآله): **(مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ)**[١]، أي أنَّ معرفة النفس طريقٌ إلى الإصلاح الروحي والنفسي معًا.

ثالثًا: العلاج الطبي

قد يصف الطبيب بعض الأدوية التي تُخفِّف من الاضطرابات المصاحبة للإدمان، كالاكتئاب أو القلق، أو تلك التي تُقلّل من الدوافع القهرية.

وهذه وسيلةٌ مساعدة وليست بديلًا عن التوبة والإرادة، إذ إنّ الطبّ يعالج الجسد، ولكنّ الإيمان يعالج الروح، وكلاهما جناحان لطائر التعافي.

رابعًا: العلاج البدني والسلوكي

ومن الوسائل العملية المفيدة:

١- تقليل ساعات استخدام الهاتف والحاسوب، وحذف المواد الإباحية من الأجهزة.

٢- تثبيت برامج الحجب لحماية النفس من العودة إلى الخطأ.

٣- ممارسة الأنشطة المفيدة كالرياضة، أو المشي، أو تعلّم هواية جديدة.

فالنفس إن لم تُشغل بالحق، شغلت صاحبها بالباطل.

---

(١) منسوب إلى الإمام الصادق (عليه السلام)، جعفر بن محمد (عليهما السلام)، مصباح الشريعة، ص١٣.