

«روشتة النجاة» من إدمان المواقع الإباحية



حافظ على صحتك

وتؤثر مشاهدة المواقع الإباحية على صحة الشاب وخاصة النفسية بحسب قول د. المهدي، فمشاهدة مثل هذه الأفلام الساقطة تدفع الشاب في الغالب إلى ممارسة العادة السرية وطول ممارستها يؤدي إلى احتقان في البروستاتا وسرعة في القذف عند الجماع الطبيعي مع الزوجة، وقد تسبب قلة اللذة المنشودة في حالة الجماع الطبيعي. ويشعر الشاب بالهم والغم عند ارتكاب هذا الفعل المحرم، الذي يجعله يلوم النفس ويعتب عليها، فيصاب بعقدة نفسية من فرط لوم الذات وتحقيرها. كما أن الجلوس الطويل أمام جهاز الكمبيوتر لمشاهدة هذه المواقع يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، وإصابة الفرد بالخمول وابتعاده عن النشاط الاجتماعي وبالطبع يمنع ارتكاب هذا الذنب الرزق.

روشتة العلاج

كتب د. المهدي «روشتة علاج جماعية» تجعل الشباب يحجم عن إدمان المواقع الإباحية قائلاً: كلما كان الوطن أكثر نشاطاً وفيه حركة وحيوية واتجاه نحو البناء وهدف قومي يحتشد حوله الناس يقل الاتجاه إلى اللذات الحسية. أما على المستوى الفردي فيجب على كل شاب العمل على أمرين -بحسب المهدي-: الأمر الأول أن يركز مشاعره تجاه شريك شرعي تتوجه ناحيته هذا المشاعر، وأن يتحمس ويتحفز للزواج. وقد قال صلى الله عليه وسلم عن الزواج: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» (متفق عليه). والأمر الثاني هو أن يوزع الفرد الطاقة في مسارات متوازنة، فتكون لديه اهتمامات ومهارات وهوايات فحين تكون لديه أحلام وطموحات وأنشطة ينصرف عن مشاهدة الأفلام الإباحية. * كن قويا وتخلص من المواقع المسجلة على

وأكد أن عدداً كبيراً من العاطلين يقوم بعمليات الإشباع الجنسي بأشكال أخرى بعيداً عن الزواج الشرعي، وفي حالات عديدة فإن مشاهدة المواقع الإباحية هو أحد أسباب عزوفهم عن الزواج، بعد أن يجدوا في هذه المواقع مجالا لإشباع الرغبة، والأخطر أن الشاب الذي يتعود على مشاهدة المواقع الإباحية يفشل حين يتزوج بسبب التعود على تصريف رغبته الجنسية عن طريق غير شرعي.

وأرجع د. المهدي سقوط الشباب فريسة للمواقع الإباحية للعديد من الأسباب منها التدين الشكلي وقال: «التزام الشاب يعد الحافظ له من السقوط في مشكلة إدمان المواقع الإباحية فلدنا كثير من مظاهر التدين لكن أكثرها ظاهري، تدين شكلي لا يؤثر في السلوكيات السلبية ولا يعدلها.. بخلاف الشخص الذي لديه تدين جوهري حيث يعلم يقيناً أن متابعة المواقع الإباحية من المحرمات.

ومن الأسباب التي تدفع الشباب إلى متابعة المحرمات أيضاً البيئة التي فيها عوامل إثارة عديدة فرغم انتشار الحجاب إلا أن الملابس في أغلبها مصممة للإثارة.

ونوه المهدي إلى أنه في البيئة الفقيرة كلما كانت الأجساد مقتربة بسبب ضيق السكن حيث تسكن عائلة بأكملها في غرفة واحدة تستثار الغرائز أكثر، وكلما زاد التصاق الأجساد فإنها تكون محرضة للغرائز أكثر وأكثر، لافتاً إلى أن البيئة الإعلامية أصبحت تركز على عرض الأفلام والمسلسلات بكل ما فيها من مشاهد مثيرة بدون أي رقابة مما يزيد من الرغبة الجنسية لدى الشباب.

وطالب المهدي بضرورة تدخل الدولة لحظر المواقع الإباحية قائلاً: «لدينا نموذج جيد جداً في الإمارات التي تطبق حظر المواقع الإباحية.

وقع الكثير من الشباب العربي فريسة لإدمان المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت وهو ما أثر سلباً على صحتهم النفسية والجسمانية وعلى علاقاتهم الاجتماعية.. حاورنا د. محمد المهدي أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر والخبير النفسي والاجتماعي حول أسباب توجه الشباب لهذه المواقع وكيفية مساعدتهم للإحجام عنها إرضاء لله ورسوله.

يقول د. المهدي: إن نسبة الدخول على المواقع الإباحية في العالم العربي مرتفعة مقارنة بالنسب العالمية، مرجعاً ذلك إلى حالة الفراغ لدى الشباب العربي، كما أن نسبة البطالة رفعت من نسب العنوسة في المجتمع العربي ليصل عدد الإناث غير المتزوجات في بلد كمصر إلى نحو ١٣ مليون مصرية تخطين سن الزواج.

لهذه الأسباب يسقط الشباب

واعتبر الخبير النفسي د. المهدي أنه في العالم العربي تحديداً لا يجد كثير من الشباب الحلم ولا الأمل مع وجود حالات الإحباط فيزيد الاتجاه للرغبات الحسية كنوع من التعويض بعكس البلاد الغربية التي تحقق أحلامه وطموحاته.



أ.د. محمد المهدي

استشاري الطب النفسي
رئيس قسم الطب النفسي
جامعة الأزهر - فرع دمياط

مؤتمر التوافق الوطني الإسلامي يوصى بتوسيع الجهود لمواجهة البطالة والقضاء على المواد المخدرة



الأهلية التطوعية المصرية الذي يجب أن يتضمن تمثيل الجمعيات الأهلية التطوعية بنسبة معينة في الهيئات المدنية الاستشارية وثيقة الصلة بعمل هذه الجمعيات.

- تفعيل دور الجمعيات الأهلية التطوعية في إجراء حوار قائم على المصارحة والمكاشفة بين أفراد المجتمع سواء كانوا مسلمين أو مسيحيين لحل المشكلات القائمة ولا ينبغي لأى فرد أن يخفى شيئاً في صدره أو قلبه فالكتمان النفسى يجعل المشكلة قائمة دون حل.

- التوسع في الجهود التطوعية المبذولة من الجمعيات الأهلية لمواجهة مشكلة البطالة خاصة في ظل الظروف الاستثنائية التي يمر بها المجتمع المصرى وزيادة عدد المتعطلين عن العمل خاصة الشباب المتعلم.

- إيجاد مزيد من الترابط والتكامل بين الجهود المبذولة من الجمعيات الأهلية والاتحادات النوعية بهدف خفض الطلب على المواد المخدرة لحماية النش والشباب من أخطار التدخين والتعاطى والإدمان فعلى الرغم من وجود ٤٠ ألف جمعية فى مصر فالإتحاد النوعى للجمعيات الأهلية للوقاية من الإدمان يضم فى عضويته ٥٧ جمعية فقط.

- تبني المبادرات التى تحفز أفراد المجتمع على المشاركة فى دعم العملية التعليمية التى تقوم بها الجمعيات الأهلية.

- تحفيز الجهود التطوعية المبذولة من جانب الجمعيات الأهلية التى تعمل فى مواجهة المشكلات الأسرية من خلال الدعم الإعلامى لمثل هذه الجهود.

شارك أ.د محمد جمال ماضى أبو العزائم

رئيس المركز العربى للدراسات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية بالجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية فى مؤتمر حركة التوافق الوطنى للإسلامة والذي عقد فى الكويت خلال الفترة من ١٣-١٤ يناير ٢٠١٤ وقدم سيادته بحثاً عن المجتمع المدنى وصيانة السلم الأهلى وتضمن البحث العديد من التوصيات الآتية:

- يعتبر المجتمع المدنى خاصة الجمعيات الأهلية التطوعية ركيزة أساسية فى تنمية المجتمع العربى والإسلامى للعمل على صيانة السلم الأهلى ومن هذا المنطلق توصى الدراسة بمزيد من التنسيق والترابط والتكامل بين الجهود التطوعية المبذولة على المستوى العربى والإسلامى.

- إصدار التشريعات والقوانين التى تحول دون تحويل الحرية إلى فوضى فحرية الرأى حق لجميع أفراد الشعب المؤيد للحكومة والمعارض لها شريطة عدم المساس بمقتضيات الدفاع الاجتماعى وتعريض السلم الأهلى للخطر.

- التأكيد على وثيقتى الأزهر الشريف حول مستقبل مصر ونبذ العنف كركيزة أساسية لصيانة السلم الأهلى فى المجتمع المصرى.

- تعديل تعريف المجتمع المدنى بحيث يتضمن الهيئات المدنية الاستشارية ذات الصلة الوثيقة فى المجتمع المصرى.

- تعميم بيت العائلة المصرى فى مختلف محافظات الجمهورية لمنع الفتنة الطائفية فى المجتمع المصرى.

- سرعة إصدار القانون الجديد للجمعيات

جهاز الكمبيوتر كما يجب التخلص من المجالات التى اقتنيتها مسبقاً التى تحوي صوراً إباحية.

* يجب الحرص على تقوية أسباب طاعة الرب وعلى التزام صلاة الجماعة، قال تعالى: {وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ}، وابذل جهدك فى الدعاء والتضرع إلى الله عز وجل.

* التزام الاستغفار .. يقول تعالى: {فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفراً} * يرسل السماء عليكم مدراراً{.

* من المفيد ممارسة الرياضة والخروج من المنزل للتنزه لمشاهدة الأصدقاء أو للذهاب إلى المسجد كلما زادت الرغبة فى مشاهدة المواقع الإباحية.

طلب المشورة من طبيب نفسى فى حال الفشل فى الابتعاد عن متابعة المواقع الإباحية.

* ومما يعين الشباب على البعد عن متابعة المواقع الإباحية استحضار رقاية الله، قال فيه النبى صلى الله عليه وسلم: «أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك» وقد سئل أحد الأئمة فقيل له: بما يستعان على غض النظر عن الحرام؟ فقال: «بعلمك أن نظر الله إليك أسرع من المنظور إليه».

* من الضروري التوبة والاستمرار عليها، والتغلب على النفس الأمارة بالسوء فقد كان النبى صلى الله عليه وسلم يستعيز بالله تارة من النفس الأمارة بالسوء، وتارة من شر الشيطان، وتارة يجمع بينهما، كما قال: صلى الله عليه وسلم: «اللهم فاطر السموات والأرض رب كل شيء ومليكه أشهد أن لا إله إلا أنت أعوذ بك من شر نفسى ومن شر الشيطان وشركه وأن أقترف على نفسى سوءاً أو أجره إلى مسلم».

* غض البصر، فإن غض البصر هو السبيل لحفظ الفرج، ولذلك كان من الأوامر الإلهية أن بدأ الله بغض البصر قبل أن يأمر بحفظ الفرج قال تعالى: {قُلِ الْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَيَحْفَظُوا أَرْوَاحَهُمْ ذَلِكَ أَرْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ}، ولذلك خرج الإمام أحمد فى المسند عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لا تتبع النظرة النظرة فإن الأولى لك والثانية عليك».