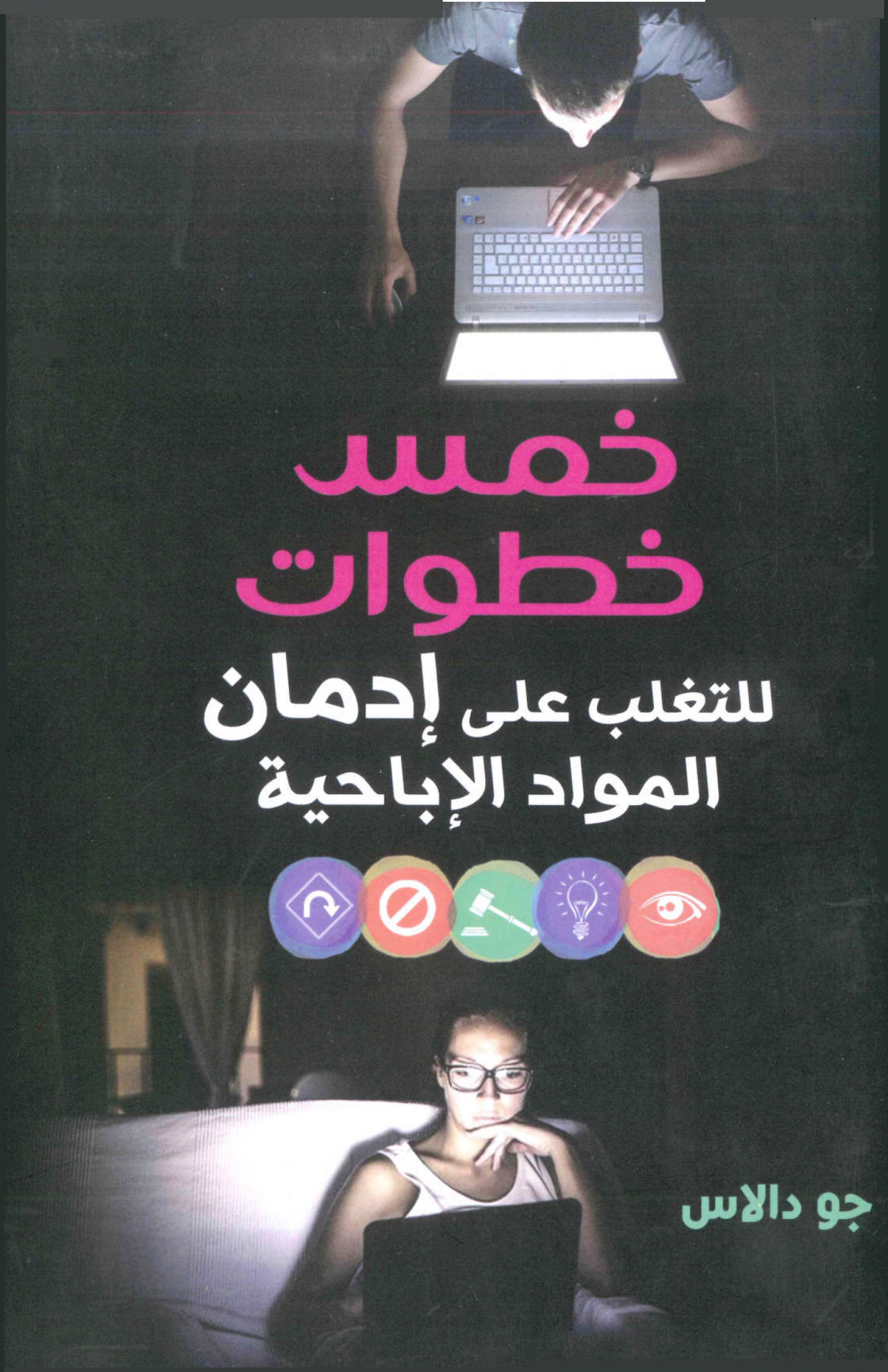


خمس خطوات

للتغلب على إدمان المواد الإباحية

جو دالاس

خمس خطوات

للتغلب على إدمان المواد الإباحيَّة

بقلم

جو دالاس

ترجمة

إليشوا حنّا

دار الثقافة

Book Name : *5 Steps to Breaking Free from Porn*

Author : **Joe Dallas**

Originally Published by: Harvest House Publishers
5 Steps to Breaking Free from Porn
Copyright © 2013 by Joe Dallas
Published by Harvest House Publishers
Eugene, Oregon 97402
www.harvesthousepublishers.com
Arabic edition © 2017 by Dar El Thaqafa Communication House.
All rights reserved, international copyright secured.

الطبعة الثانية

الكتـــاب : **خمس خطوات للتغلب على إدمان المواد الاباحية**
المؤلـــف : **جو دالاس**
صدر عـــن : دار الثقافة - ص. ب. ١٦٢ - ١١٨١١ - البانوراما - القاهرة
رقم الإيداع : ١٩٤٤٠/ ٢٠١٧
الترقيم الدولي : 978 - 977 - 213 - 995 - 8
المطبعة : مطبعة سيوبرس ت: ٦/٢٦٢٢١٤٢٥
الإخراج الفني والجمع: وحدة النشر - دار الثقافة
تصميم الغلاف : آن مجدي
جميع حقوق الطبع أو إعادة النشر محفوظة لدار الثقافة
١٠/١٢١٠ ط١/ ١ - ٢ / ٢٠١٧ - ٢٠١٨

دالاس، جو.
خمس خطوات للتغلب على إدمان المواد الاباحية/ بقلم جو دالاس، ترجمة إليشوا حنا. - القاهرة: دار الثقافة، ٢٠١٧
ص؛ سم.
تدمك ٥ ٩٩٦ ٢١٣ ٩٧٧ ٩٧٨
١- الخطية (المسيحية)
أ. حنا، (إليشوا) (مترجم)
ب. العنوان
٢٧٣,٣٢

تحذير:
لا يجوز استخدام أي من المواد التي يتضمنها هذا الكتاب، أو استنساخها أو نقلها، كليًا أو جزئيًا، في أي شكل وبأي وسيلة، سواء بطريقة إلكترونية أو آلية، بما في ذلك الاستنساخ الفوتوغرافي، أو التسجيل أو استخدام أي نظام من نظم تخزين المعلومات واسترجاعها دون الحصول على إذن خطي من الناشر، وبالشكل الذي ينص عليه قانون حماية حقوق الملكية الفكرية.

مقدمة الدار

للإدمان أوجه عديدة. فإذا سيطر شيءٌ ما على شخص ما. فقد وقع في فخ إدمان هذا الشيء. ينطبق هذا أيضًا على إدمان مشاهدة المواد الإباحية. ومع سهولة الوصول إليها. أصبح الوقوع في هذا الفخ أسهل من ذي قبل. لا يقتصر إدمان المواد الإباحية على المراهقين فقط. ولا على الرجال دون النساء. ولا الأعزب دون المتزوج: فالجميع في خطر! ويستلزم التغلب على هذا الخطر خطواتٍ جادةً. للحماية والوقاية. والعلاج.

إن كنت تعاني من إدمان المواد الإباحية. فهذا الكتاب كُتِب خصيصًا لك: إذ يقدم طريقةً عمليةً وواقعيةً للتخلص من هذا الإدمان. في خمس خطوات. قد تبدو بسيطة إلا أن ممارستها سوف تغير حياتك خصوصًا في دائرة إدمان مشاهدة المواد الإباحية. مما سيجعلك ترى الحياة بشكل مختلف. فإن كنت متزوجًا ستتمتع بزواجك بشكل أعمق وأعظم. وإن لم تتزوج بعد. فتحررك سيغير نظرتك للزواج وللنساء.

دار الثقافة تقدم هذا الكتاب لكل قرائها. سواء الشباب الذين وقعوا فريسةً للمواد الإباحية. وللآباء والأمهات الذين يشعرون أن أولادهم سقطوا في فخ هذا الإدمان. كما أن هذا الكتاب سيكون مفيدًا جدًّا لكل قادة وخدام الشباب.

دار الثقافة

المحتويات

مقدمة الدار ٣

كلمة من (جو) ٧

مقدِّمة ٩

الخطوة الأولى: غلق النوافذ ١٩

الخطوة الثانية: المُساءَلة ٣١

الخطوة الثالثة: الوَعي ٤٣

الخطوة الرابعة: التَّعويضات ٥٣

الخطوة الخامسة: التَّوقُّع ٦٣

ملحق (أ): العادة السرِّية (الاستِمْنَاء) ٧١

ملحق (ب): معرفة الله ٧٥

كلمة من (جو)

إنْ كنتَ تعاني من مشكلة تعلُّقِك بالمواد الإباحيَّة فهذَا الكتابُ لك ومن أجلك؛ لأنها مشكلةٌ تؤثِّر على كثيرٍ من المؤمنين، مع الأسف. وقد تعاني من هذه المشكلة، حتى وإن كنتَ لا تؤمنُ بأي معتقداتٍ دينيَّةٍ، أو قد لا تكون مسيحيًّا على الإطلاق. فإن كنتَ أنت هذا الشخص فإنَّني سعيدٌ لحصولك على هذا الكتاب، وأرجو بكلِّ إخلاصٍ أن تجدَ بعضَ المبادئ والاقتراحات المفيدة بين صفحاته، أيًّا كانت معتقداتك.

ولن أكونَ أمينًا إنْ لَم أتكلم عن جذر المشكلة، وهي حالةُ البشر. قطعًا ستتحسَّن حياتك إن ابتعدتَ عن المواد الإباحيَّة، وأرجو أن تفعل، إلَّا أنَّ الأسئلة التي هي جذر المشكلة ستظلُّ بلا إجابةٍ، وإن ظلَّت بلا إجابةٍ، فإنَّ تحرُّرَك من المواد الإباحيَّة يظل عبارة عن خدش المشاكل من السطح فَقَط.

لذا، بعد أن تنتهي من قراءة فصول هذا الكتاب، أرجوك أن تقضي بعضَ الوقت للتفكير في خطوات معرفة الله التي تجدها مكتوبةً على ظهر هذا الكتاب؛ لأنَّه في النهاية يا صديقي، لا شيء يهمُّ سوى تأكُّدك من استعدادك لمقابلته، وقد أمَّن لك يسوعُ المسيح ذلك لكي تكونَ لك هذه الثقة.

مقدمة

"ثُمَّ قَالَ لِي: أَرَأَيْتَ يَا ابْنَ آدَمَ مَا تَفْعَلُهُ شُيُوخُ بَيْتِ إِسْرَائِيلَ فِي الظَّلاَمِ، كُلُّ وَاحِدٍ فِي مَخَادِعِ تَصَاوِيرِهِ؟ لأَنَّهُمْ يَقُولُونَ: الرَّبُّ لاَ يَرَانَا! الرَّبُّ قَدْ تَرَكَ الأَرْضَ!" (حز ٨: ١٢).

"إِلَيْكَ وَحْدَكَ أَخْطَأْتُ، وَالشَّرَّ قُدَّامَ عَيْنَيْكَ صَنَعْتُ" (مز ٥١: ٤).

"هَلُمَّ نَرْجِعُ إِلَى الرَّبِّ لأَنَّهُ هُوَ افْتَرَسَ فَيَشْفِينَا. ضَرَبَ فَيَجْبِرُنَا" (هو ٦: ١).

عندما يقعُ الرجالُ في مشكلةِ المواد الإباحيَّة فهم يعانون من مشكلةٍ مع الله: لأن استخدام المواد الإباحيَّة باستمرار يعتبر تعدِّيًا على معايير الله، والزواج من امرأةٍ واحدةٍ، والعقلِ السليم. الاعتيادُ على المواد الإباحيَّة يعني أنَّ الشخصَ يقطعُ جزءًا كبيرًا من خصوصيَّات حياته خارجَ إرادة الله وسلطانه. والعكس صحيح: فالتخلِّي عن المواد الإباحيَّة يعني ردَّ الجزء الأكبر من هذه الخصوصيَّة لله.

هل أنت مستعدٌّ للاهتمام باتخاذ هذه الخطوة؟ إن كانت إجابتك "نعم"، فهذا الكتابُ يناسِبُك. وإن كانت إجابتُك "لا"، فلا تُزعِج نفسَك بمتابعةِ القراءة.

هذا الكتابُ من أجلك إن كانت لديك مشكلةٌ مع المواد الإباحيَّة وتريد المساعدة. ومستعدٌّ أن تتَّخذ خطواتٍ جادَّةً للتخلُّص من هذه العادة. وهذا هو المفتاح! لكن إن كنتَ محتاجًا أنْ يُقنعَك أحدٌ بأنَّ المواد الإباحيَّة أمرٌ خاطئ،

فإنَّك لن تستفيدَ من هذا الكتاب. اسأل نفسك إذا كانت مشاهدتُك للمواد الإباحيَّة تستحقُّ ما تخسره. فإنْ كانت إجابتك "نعم"، فلا تَعُد لقراءة هذا الكتاب حتى تكون إجابتُك "لا"، وعندها سنتحدَّث معًا.

هذا الكتاب ليس لمن يريد تحليلاً دقيقًا للآثار الضارَّة للمواد الإباحيَّة: فالمواد الإباحيَّة تلحقُ ضررًا كبيرًا بمجالاتٍ عديدةٍ في حياة الشخص، لدرجة أنَّني أتصوَّر أنِّي لن أتمكَّنَ من تغطيتها بشكلٍ كافٍ على صفحات هذا الكتاب. كما أنَّك تعرف جيدًا ما كلَّفك الأمر حتى الآن. فكِّر في الأسباب التي دفعتك للحصول على هذا الكتاب. وأثقُ أن جزءًا كبيرًا من الأسباب يتعلَّق بما يمكن أن تخسره. ومن أمثلة ذلك "سأخسر زواجي/ سمعتي/ احترامي لذاتي/ قوتي الروحية... إن لم أتوقف".

ماذا أضيف إلى ذلك؟ سأضيف شيئًا واحدًا فقط: إن توتُّرك في المواد الإباحيَّة قد لا يظل مشكلتك الوحيدة: فقد يُخفِي وراءه تصرُّفات أكثر خطورةً؛ لأن الشخص الذي يثير نفسَه بمشاهدته لصورٍ إباحيَّةٍ عادةً ما يجد أن تلك الصورَ تفقدُ "بريقَها" بعد فترة. فيبدأ في التطلُّع إلى ما هو أقوى. وهو تطلُّع قد يُشبَع بعد ذلك من خلال تصرُّفاتٍ ذات عواقب أسوأ من المواد الإباحيَّة. مثل العلاقات عبر الإنترنت والعلاقات خارج إطار الزواج... يمكنُكَ تفادي هذه العواقب إن اتَّخذت خطواتٍ للتخلُّص من عادة إدمان المواد الإباحيَّة عندما تكون المشكلة في مراحلها الأولى.

تتضاعف المشكلةُ إن كنتَ ربَّ أسرةٍ: فإن أبناءَك سيُدَمَّرون بلا أدنى شكٍّ إن اكتشفوا أن والدَهم، الذي يحثُّهم على الأخلاق والعفَّة، يمارس أمرًا مناقضًا تمامًا خلف الأبواب المغلقة. فمصداقيَّتُك كقائدٍ للمنزل تُصنَع أو

تُدمِّر تمامًا وفقًا لصدقِك واتِّساق تصرُّفاتك مع ما تقول. إن التناقض مشكلةٌ لا يمكن لأي قائدٍ، وخاصةً إن كان قائد أسرةٍ، أن يتحمَّل نفقَتَها.

إنَّ هدفي ليس إلقاء نظرةٍ متعمِّقةٍ على المشكلات النفسيَّة التي قد تُسهِم في ضعف الرجل واشتياقه للصور الشهوانيَّة. إنني أؤمن بشدة أن بعض مشكلات النفس قد تجعل الشخصَ أكثر عرضةً لضعفاتٍ معيَّنةٍ، بما فيها المواد الإباحيَّة. إلا أن الشهوة أيضًا فرصةٌ مناسبة للخطية؛ فكما أنَّ الرجل المجروح نفسيًّا بعمق قد يسقط في الشهوة، فإنَّ الرجل الذي يتمتَّع بالصحة العاطفية التامَّة قد يكون ضعيفًا أمامها أيضًا. لذا فإن كانت الكتب التي تتكلَّم عن سيكولوجيَّة المواد الإباحيَّة مشوِّقةً، فإن هذا الكتاب ليس منها. بل هذا كتابٌ يساعدك على التحرُّر من المواد الإباحيَّة والمداومة على ذلك. ويستند على السنوات التي قضيتها في إبداء المشورة مع رجال جاءوا إلى مكتبي يائسين طالبين المساعدة فيما يتعلق بمشكلاتهم الجنسيَّة. هم لم يأتوا إليَّ بسبب قرارٍ خاطئ اتَّخذوه، بل بسبب مئات- وربما آلاف- القرارات المتراكمة والتي كوَّنت سلسلةً وقيدًا وضعوه كقيود السجناء.

القيد مزيّف

تبدأ الحلقة الأولى في هذه السلسلة باكتشافٍ ما، تصرُّفٍ ما، أو مشاهدة صورٍ إباحيَّة، أو خيالٍ جنسي، أو أيًّا كان ممَّا ينقل تأثيرًا إيجابيًّا متخيَّلاً. تأثيرٌ عميقٌ يسجِّله المخ بحرص للرجوع إليه في المستقبل. ثم، حين يشعر الشخصُ بالضيق أو الغضب أو الوحدة أو عدم الارتياح بشكلٍ ما، يذكِّره المخ بالتأثير الإيجابي الذي نقله له ذلك السلوك الجنسي. لذا يكرِّره ليحصل على الراحة والعتق من الموقف الحالي. ثم يكرِّره ثانيةً. وسرعان ما يصير التكرار سلوكًا. ويتحوَّل السلوك إلى اعتماديَّةٍ. وهكذا تتكوَّن حلقات السلسلة.

أنا أعرف هذه الحقيقة لأنّني ممّن صاغوا هذه السلسلة وارتدوها. وأعلم أنّها تبدو خفيفةً في بعض الأحيان، مع أنها ثقيلة جدًّا في الواقع. إنها تبدو خفيفة لأنها تبدو أنها لا تتعارض مع أي شيء. وليس لها عواقب. ولا يُدفع فيها أي ثمن. يتّسم الله بصبر عجيب خلال فترة تكوين هذه السلسلة: إذ يسمح للرجل بوقتٍ للتفكير في الخطية السرّيّة التي يمارسها. ويسمح له بفرصة الابتعاد عنها قبل أن تصير قيدًا خارجًا عن السيطرة. صدّقني. بينما تقرأ هذه الكلمات، هناك المئات من الرجال المؤمنين الذين يذهبون لكنائسهم ويقومون بمهامهم الأسرية ولا يظهر عليهم شيءٌ من الخارج. وهم في نفس الوقت يصوغون السلاسل سرًّا ظانّين أنها قلاداتٌ خفيفة. إن هؤلاء سيواجهون صحوةً مفزعةً، بل من المؤكّد أنّك تعرف ذلك بما أنّك لجأت إلى هذا الكتاب طلبًا للمساعدة.

لعلّك أدركت أنّ وزن السلسلة يزداد ثقلاً على من يرتديها دونَ أن يدركَ هذا لفترةٍ طويلةٍ. ولكن من اللحظة التي تُصاغ فيها الحَلَقات، يَظلمُّ عقلُ الرجل، ويتقسّى قلبُه، وتُستَنزَف نزاهتُه؛ لأن هذه العواقب داخليةٌ وليست خارجيةً. لذا فتجاهُلها سهلٌ، تمامًا كارتفاع نسبة الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم، حتى تحدث أزمةٌ أخيرًا. وستحدث لا محالة. ربما وقعتَ أنت في الأزمة بالفعل. فكُشف سرُّك. إن هذا الأمر مخيفٌ وبشع. ولكنه لازمٌ لأنّك على الأقل أصبحت تتعامل مع المشكلة قبل أن تصير عواقبها أغلى ثمنًا لدرجة لا يمكنك تحمُّلها.

إن هدفي مساعدتُك على كسر هذه السلسلة عن طريق فكّ حلقاتِها الخاصة باستخدامك للمواد الإباحيّة. وأريد أن أفعل هذا جزئيًّا بتشجيعك على التفكير بعمق في الوزن الذي ستبلغه تلك السلسلة، والتّلف الذي ستحدثه

بعقلك وقلبك وروحك. ولمساعدتك على كسر هذه السلسلة، سأقودك في نفس الخطوات التي أستخدمها لأساعد متلقي المشورة لديَّ. هذه الخطوة تستند إلى منظورٍ كتابيٍّ مسيحيٍّ، وتقوم على ثلاث حقائق أساسيَّة:

١. لقد خُلِقت. وهذا يعني أنَّك لست مجرَّد مخلوق. بل إنك ستعطي حسابًا لخالقك عن الطريقة التي تعاملت بها مع الجسد الذي استأمنك عليه.

٢. لقد خُلِقت بقصد من الله. يقول الرسول بولس في (٢ تي ٣: ١٦- ١٧): "كُلُّ الْكِتَابِ هُوَ مُوحًى بِهِ مِنَ اللهِ، وَنَافِعٌ لِلتَّعْلِيمِ وَالتَّوْبِيخِ، لِلتَّقْوِيمِ وَالتَّأْدِيبِ الَّذِي فِي الْبِرِّ، لِكَيْ يَكُونَ إِنْسَانُ اللهِ كَامِلاً، مُتَأَهِّبًا لِكُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ". إن خالقك لم يتركك لتخمِّن ما قد يكون قد قصده لك. بل أعلن عن ذلك في كلمته- التي هي وثيقةٌ مُوحَى بها من فم الله لتعليمك وتقويمك وتأهيلك للعمل الذي يريدك الله أن تعمله. لذا فإنَّنا نعتَبِر الوحيَ المُقدَّس هو السلطة النهائيَّة بالنسبة لنا، ونقيِّم كلَّ فلسفةٍ وعقيدةٍ أُخرى في ضوء ما جاء في الكتاب المقدس. وهكذا، نجدُ مقاصد معيَّنةً تتعلَّق بكلِّ مجالاتِ الحياة، بما في ذلك الجانب الجنسيّ.

٣. إن السلوك خارج المقاصد الإلهيَّة له نتائج عكسية. ولذا يمكن- بل ينبغي- التغلُّب عليه. فالخروج عن مقاصد خالقك لا يُجدِي مهما شعرت أن تلك الخطوات جيِّدةٌ بشكلٍ مؤقَّت. إن البعض أذكياءٌ بالقدر الذي يجعلهم يلتزمون بكلمة الله في ذلك. ولكن بعضنا يختار الطريق الأقل ذكاءً والأكثر ألمًا. فيتحدَّون كلمة الله، ويتعلَّمون الحقَّ بالطريقة الصَّعبة. وفي كلتا الحالتين، فإنَّنا ندرك في النهاية أن ما يُخرِجنا عن مشيئة الله لا يكون في صالحنا أبدًا. لذا إن كنا قد اخترنا نمطًا مخالفًا لخطته، وكنَّا على استعدادٍ

للاعتراف بهذا التناقض. فإن الله سيمنحنا القوَّةَ والحكمةَ للتغلُّب على ذلك النمط.

بناءً على هذه الحقائق الثلاث. سنتناول أسلوبًا يتكوَّن من خمس خطوات لمخاطبة مشكلة المواد الإباحيَّة. وسيتناول كلُّ فصلٍ إحدى هذه الخطوات. وهكذا نقوم بالمهمة.

- الخطوة الأولى: غلق النوافذ

إن سدّ المنافذ أمام المشكلة يمثِّل أكثر من نصف المعركة. ستبدأ بدايةً جديدةً. لذا عليك أن تُغلِق (قدر استطاعتك) كلَّ ما يتيح لك التواصل مع المواد الإباحيَّة وتحرص على البقاء بعيدًا عنها.

- الخطوة الثانية: المُساءَلة

لا يوجد رجلٌ يستطيع التغلُّب على إدمان المواد الإباحيَّة وحده. لذا سنضع نظامًا بسيطًا للمُساءَلة لكنه ليس تافهًا. ويمكنك أن تقيِّمه بكل سهولةٍ مع رجل آخر أو مع مجموعة تثق بها.

- الخطوة الثالثة: الوَعي

معرفتك لذاتك- لأنماط جراحك وضعفاتك- أمرٌ جوهريٌّ. أنت مدير الماكينة- أي جسدك. ولكي تديره جيدًا. عليك أن تعلم كيف يعمل. وأين مواضع ضعفه. وكيف يمكنك أن تصونه ليكون في أحسن صحة.

- الخطوة الرابعة: التّعويضات

تحمَّل المسؤولية. وكنْ متواضعًا. لقد تأذَّى أحدهم بمشاهدتك للمواد الإباحيَّة. ولم يقتصر الأمرُ عليك وحدك. إن التعافي يعني تحمُّل المسؤولية وإبداء التواضع اللازم لإدراك ما أخطأت فيه. ثم عليك أن تتقدَّم لتتَّخذ قرارًا

بشأن ما ستفعل.

- الخطوة الخامسة: التَوقُّع

لقد بدأ السباق، وسينتهي. أما عن الكيفية التي سيسير بها، فذلك يتوقّف عليك. فالتجارة الناجحة لها خطةٌ تتميَّز بالنَّظر نحو المستقبل. وفي حالتك، فإننا نتحدَّث عن المستقبل الأرضي- الوقت الذي تبقَّى لك على هذه الأرض. إنَّ الرجل الذي يحفظ طهارةَ حياتِه هو من يفكِّر في مستقبله في هذه الحياة، وفي الأبديَّة.

سيتناول كلُّ فصل النقاط الأربع التالية:

- شواهد كتابية
- مبادئ
- تمرينات
- صلاة

سنبدأ بثلاثة شواهد كتابيَّةٍ، وسنفكِّر في ثلاثة مبادئ مأخوذة من تلك الشواهد. وسنناقش كيف يمكنُكَ أن تمارس هذه المبادئ وتتمرَّن عليها. وسينتهي كلُّ فصلٍ بالصلاة. أنا أعلم أنَّها خطواتٌ بسيطةٌ للغاية. فهذا ما أحبُّ أنَّ يتمَّ به كلُّ شيءٍ، سواءً كنت أخطِّط لميزانيَّة أو لنظامٍ غذائيّ أو لخطة عملٍ أو كتابٍ. ولكن البساطة لا تعني السهولة: فهذه الخطة ستنجح إن اتَّبعتَ خطواتِها. ولكن اتِّباعها سيتطلَّبُ منك بعضَ الأمور:

- **أولاً، يجب أن يكون هناك ما يحفِّزك ويشجِّعك.** أنا لا يمكنني أن أوفِّر لك ذلك. بل يمكنك أن تساعد نفسك عن طريق تذكُّر وحصر الأسباب العديدة التي تدفعك للامتناع عن مشاهدة المواد الإباحيَّة الآن ودائمًا. لو

لم تكن قد فكَّرت قبلاً في أسبابٍ محدَّدةٍ. فخذ بعضَ الوقت الآن للتفكير بها واكتبها. ثمَّ ضعها أمامك حتى لا تنساها. احتفظ بنيران تشجيعك وإقبالك مشتعلةً.

- **ثانيًا، يجب أن تكون قابلاً للتعلُّم.** لا تسمح لأي إنسان أن يُملِي عليك ما تفعل. فأنت لك عقلٌ لتستخدمه. ولكن إن كانت لديك مشكلةٌ، فإنَّك بحاجةٍ إلى إجابات. ولو كنت تملك كلَّ الإجابات، لما كنت قد قرأت هذا الكتاب. صحيح؟ لذا أرجوك أن تنصت. أنصت إليَّ. أنصت إلى الأشخاص الذين في حياتك، الذين يقدِّرونك. أنصت إلى مرشديك الروحيين. والأهم من كلِّ هذا، أنصت إلى الله حين يتحدَّث إليك من خلال كلمته. ومن خلال ظروف حياتك. وبصوته الهادئ الرقيق. إن الشخص الذي ينجح هو من يظل قابلاً للتعلُّم والسعي والفوز.

- **ثالثًا، عليك أن تحتمل الشعور بعدم الراحة.** احذر من أي كتابٍ أو تركيبةٍ تنادي بأنَّ هناك طريقةً مريحةً للتخلِّي عن عادةٍ متأصِّلة بعمق داخلك؛ فلا يوجد شيءٌ كهذا. إن جسمَك يعتاد دوافع معيَّنة، جيدة كانت أم سيئة، ويتوقَّع حدوثَها. لذا، فعند اقتلاعها، تشعر بعدم الراحة. لكنه ليس شعورًا مدمِّرًا بالطبع، هو فقط شعور بعدم الراحة. ولا يمكن تفادي ذلك. لذا كن مستعدًّا للتضحية بجزء من راحتك من أجل هدف النقاء الصحي. وستكون في طريقك إلى تحقيق ذلك.

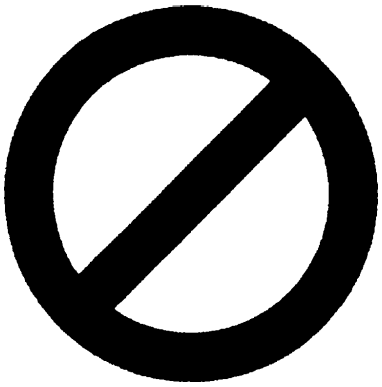
ستلاحظ أن الكتاب موجَّهٌ إلى الرجال. رغم إن المواد الإباحيَّة مشكلةٌ لا تقتصر على الرجال وحدهم، بل تشمل النساء أيضًا. لذا فمن الممكن أن تجد القارئات بعض الأمور المفيدة في هذا الكتاب أيضًا. ولكنني شعرت بضرورةِ

ملحَّة لأن يخاطب هذا الكتاب الرجال لأنني أعتقد أن هناك فروقًا متأصِّلة بين الطبيعة الجنسيَّة لكلٍّ من الرجال والنساء. ولأنني أرى أن المشكلات الجنسيَّة للرجال والنساء يجب مخاطبتها وفقًا لتفرُّدها. لذا فإن كنتِ قارئةً تبحثين عن الإرشاد في هذا المجال. فأرجو أن تتابعي القراءة. آملاً أن تجدي الفائدة فيما يحتوي عليه هذا الكتاب.

أخيرًا. فإنَّ مساعدتي لك من خلال مواد تخصُّصيَّة ليس فقط عملاً مهنيًّا بالنسبة لي. بل هو أمرٌ شخصيٌّ للغاية: فعلى مدار السنوات الخمس والعشرين الماضية. وبصفتي قسًّا مشيرًا. نلت شرف إرشاد الرجال المؤمنين الذين تورَّطوا في مشاهدة المواد الإباحيَّة. كما أن المشكلة ليست غريبة عليَّ. إذ تعرَّضتُ للمواد الإباحيَّة في طفولتي وأدمنتُها في شبابي. من خلال خبرتي الخاصة بعد أن صار لي ٢٨ عامًا حرًّا من المواد الإباحيَّة. ومن خلال خبرة الحرية التي شهدتها في من عملت معهم. أصبحت أعرف ما ينفع وما لا ينفع. وبقدر ما أتذكَّر أردتُ أن أضع المبادئ النافعة بالفعل في كتابٍ يمكن لأي رجل استخدامه ومساعدة الآخرين من خلاله.

بنعمة الله. ليكن هذا الكتاب مرشدًا لك. لذا. دعونا نبدأ.

الخطوة الأولى: غلق النوافذ



إن غلقَ نوافذ المشكلة يمثّل أكثر من نصف المعركة!

شواهد كتابية

قال يسوع: "إِنْ كَانَتْ عَيْنُكَ الْيُمْنَى تُعْثِرُكَ فَاقْلَعْهَا وَأَلْقِهَا عَنْكَ. لأَنَّهُ خَيْرٌ لَكَ أَنْ يَهْلِكَ أَحَدُ أَعْضَائِكَ وَلا يُلْقَى جَسَدُكَ كُلُّهُ فِي جَهَنَّمَ. وَإِنْ كَانَتْ يَدُكَ الْيُمْنَى تُعْثِرُكَ فَاقْطَعْهَا وَأَلْقِهَا عَنْكَ. لأَنَّهُ خَيْرٌ لَكَ أَنْ يَهْلِكَ أَحَدُ أَعْضَائِكَ وَلا يُلْقَى جَسَدُكَ كُلُّهُ فِي جَهَنَّمَ" (مت ٥: ٢٩- ٣٠).

"أَمَّا الشَّهَوَاتُ الشَّبَابِيَّةُ فَاهْرُبْ مِنْهَا" (٢ تي ٢: ٢٢).

"فَاصْنَعُوا أَثْمَارًا تَلِيقُ بِالتَّوْبَةِ" (لو ٣: ٨).

لا تستهن مطلقًا بقوة المألوف

مبادئ

- المبدأ الأول: إن كنت تستطيع، ستفعل

لا تستهن مطلقًا بقوة المألوف. إذ يكمن به الكثيرُ من قوة العادة. أغلب الظن أن هناك الكثير من الأشياء التي تمارسها يوميًّا من باب العادة دون حتى أن تدرك ذلك: فمثلاً، الطريقة التي

تغسل بها أسنانك. وعدد المرات التي تتناول فيها القهوة. وما تفعله لتهدئ نفسك حين تكون قلقًا أو حين تشعر بالضيق. لقد خُلِقنا جميعًا بقدرةٍ على التمسُّك بمجموعةٍ من السلوكيَّات الروتينيَّة. وهذا ما نفعله. وبعضها جيِّدٌ. والبعض الآخر ليس كذلك.

وهكذا هي الشهوة- وهي إحدى أخطر كلِّ العادات. وأغلب الظن أنَّ هذه العادة تكوَّنت لديك في مرحلةٍ مبكِّرةٍ من حياتك. إنَّنا حين نكتشف الإثارة التي نشعر بها من مشاهدة الصورة الجذَّابة جنسيًّا. نحصل على غطاء الأمان الدافئ الذي تقدِّمه الشَّهوةُ. فهو كالبطانيَّة التي تلتفُّ حولنا وتدفئنا بالكامل إذ تتأجَّج الكيماويَّات مع سرعة سريان الدم في الجسم. فتجذبنا إلى متعةٍ خاصَّةٍ قويَّةٍ. وعادةً ما يحدث ذلك في سنوات ما قبل المراهقة. حين يحل سنُّ البلوغ ونكتشف العادة السرِّيَّة. فإنَّ الصور العقليَّة (الخيالات أو الذكريات) والصور المرئيَّة (المواد الإباحيَّة. والنساء الجذّابات. والصور الموحية التي تنقلها وسائلُ الإعلام) إضافةً إلى الدَّافع الذَّاتي يخلق مزيجًا قويًّا لا يُنسَى. وأيَّة تجربة قويَّة تجلب شعورًا بالمتعة تحمل في طبيعتها ما يجعلنا نريد أن نكرِّرها كثيرًا.

وما يجعل المشكلة تتزايد وجود التأييد العام الذي تسانده ثقافة العصر على الشهوة. فكِّر في الأمر. كم مُنتَج تجد عليه صورًا مثيرةً؟ كم جسدٌ جذَّابٌ يرتدي ملابس البحر الـ"بيكيني" يُستَغلُّ في التَّرويج للخمور والسيارات ومشغِّل الأسطوانات المُدمَجة وكل شيء آخر تقريبًا؟ كم أغنية نشأنا عليها تروِّج لطبيعية الاستثارة الجنسيَّة بالنَّظر إلى شخص جذَّاب؟ كم مرة سمعنا تشجيعًا من زملاء لنا في غرفة تغيير الملابس بعد أن نعبِّر عن شهوتنا لفتاةٍ جميلةٍ؟



إن الشَّهوة لا تأتي بشكل طبيعي فقط. بل تجد تشجيعًا كبيرًا. لذا فليسَ من الغريب أن تبتلع الشَّهوةُ عددًا هائلاً من الرجال- سرًّا أحيانًا. وعلنًا في المعتاد. إنَّ محاربة الشهوة أمرٌ صعب. ولكن حين تُحدِّثنا ثقافتُنا بأنَّ الشَّهوةَ ليست مشكلةً. يصير الأمرُ أكثر صعوبةً.

إن كنت تصارع مع المواد الإباحيَّة. فإنَّك تواجه عادةً قويَّةً ومتوفرةً بسهولةٍ. وذات تأثيرٍ قويٍّ تتمتَّع بتأييد الثقافة ويشاركك فيها الملايين. لذا فلا تتعجَّب من صعوبة الصراع الذي تواجهه.

دعنا نلقي نظرةً على ما تصارعه في ضوء الرأي الكتابيّ. تُرجِمت عدةُ كلماتٍ عبريَّةٍ ويونانيَّةٍ إلى كلمة "شهوة" في العهدين القديم والجديد. والكلمة الأقوى صلةً بموضوعنا هي الكلمة التي نجدها في (أم ٦: ٢٥). ففي إشارةٍ إلى امرأةٍ لعوب. يحذِّر كاتبُ السّفر قائلاً: "لاَ تَشْتَهِيَنَّ جَمَالَهَا بِقَلْبِكَ. وَلاَ تَأْخُذْكَ بِهُدُبِهَا". إن الكلمة المُستَخدَمة في العهد القديم (المكتوب باللغة العبريَّة) هي كلمة "شماد". التي تعني الرغبة الطامعة في المتعة. والكلمة المساوية لها في العهد الجديد. والذي كُتِب باللغة اليونانية. هي كلمة epithymeo . وقد استخدم يسوع هذه الكلمة حين تحدَّث عن الشهوة كأحد أشكال الخطايا الجنسيَّة (سواءً تمت بالفعل أم لم تتم). وهي الكلمة اليونانيَّة الأكثر استخدامًا في العهد الجديد في الإشارة إلى الشهوة. وكلمة epithymeo. تعني أيضًا "رغبة الممنوع".

إن "الاشتهاء الجنسيّ" هو أن "تريد وتصرّ على ما هو ليس لك" إن كنت متزوجًا. فإن رغبتك الجنسيَّة تجاه زوجتِك لا تُعَدُّ شهوةً؛ إذ أن اتّحادك بها جنسيًّا هو أمرٌ يحقُّ لك الاستمتاعُ به. أما أن تشتهي امرأةً ما أو تجربةً ما جنسيًّا خارج إطار الزَّواج: فهذا خروجٌ عن قصد خالقك. حتى وإنْ كانت مخالفةً ممتعةً ذات تأثير قوي بلا شك. ولكنه في نهاية الأمر خرقٌ.



وإليك الحقيقة. إن كنت قد تورَّطت في عادة التساهل مع هذا الخرق من خلال المواد الإباحيَّة. تكون قد درَّبت جسدَك وعقلك ومستقبلات المتعة وأعضاءك الجنسيَّة على توقُّع هذا التأثير القويّ. لقد أصبح هذا التوقُّع رغبةً جسديةً. تضعُف قدرتُك على مقاومتها كلَّما استسلمتَ لها. لقد ضعفت قدرتُك على المقاومة إلى درجةِ أنَّك تستخدم المواد الإباحيَّة طالما كانت متوفرةً بالرغم من أفضل نواياك ووعودك الصادقة لله ولزوجتك ولنفسك. وهذه هي قوة وسطوة المألوف- قوة لا شك أنَّك اختبرتها مرارًا وتكرارًا.

إن يسوع في حكمته لم يَقُل "إن أعثرتك يدك فحاول أن تصلحها. أو أن تصلّي من أجلها. أو أن ترسلها لتلقّي العلاج لمعرفة لماذا تعثرك". بل قال بكلّ وضوح "فاقطعها". وما يعنيه يسوع هو أنه أيًّا كانت الخطية التي اعتدتَ عليها. فينبغي ألَّا تثق مطلقًا في قدرتك على رفضها. بل ابعد عنها

قدر استطاعتك وأغلق قنوات قدرتك على ممارستها.

إن كان الوصول للمواد الإباحيَّة متوفرًا، فأغلب الظَّن أنَّك ستشاهد المواد الإباحيَّة. لذا، فإنْ كنتَ جادًّا للابتعاد عن مشاهدة المواد الإباحيَّة، فعليك أن تبتعد قدر استطاعتك عن المواد الإباحيَّة نفسها. وإن لم تكن مستعدًّا لفعل ذلك، فلست مستعدًّا للإقلاع عن هذه العادة.



- المبدأ الثاني: ما يرفضه القلب يسجِّله العقل

حين تكون جادًّا للتغلُّب على إدمان المواد الإباحيَّة، فستواجه مصارعةً شرسةً جدًّا مع عقلك؛ وذلك لأنه يسجِّل الخبرات المميَّزة ويخزِّنها للرجوع إليها في المستقبل. وحين يقدِّر العقل أنك بحاجةٍ إلى فوائد تلك الخبرات، فإنه يستدعيها، ويذكِّرك بتلك الخبرات. وهذا جزءٌ من وظائف العقل، وأحيانًا تكون هذه الوظيفة رائعةً حين تكتشف أن هناك دواءً معينًا يساعدك على التغلُّب على الصداع، فإن عقلك يقوم بتخزين اسم الدواء للرجوع إليه في المستقبل. وهكذا، فحين تُصاب بصداع ثانيةً، يذكِّرك مخك بالدواء الذي أراحك من الصداع في الماضي لكي تستخدمه ثانيةً.

ولكن يوجد وجهٌ آخر مشبوه لهذه الوظيفة: فإن المخ يسجِّل الخبرات والتصرُّفات المشروعة التي ساعدتك يومًا على النسيان أو الشعور بالراحة



أو الشعور بالنشوة بمعدَّلٍ أقل، حتى وإن كانت تلك التصرُّفات تتعارض وقِيَمك الأخلاقيَّة. فحين اكتشفت أن المواد الإباحيَّة تساعدك بشكل مؤقّت على النسيان، وتهدئك وتسبِّب لك السعادة والمتعة، فإن مخك قام بتسجيل كل تلك الفوائد بكل وضوح كما سجَّل اسم الدواء الذي سكَّن صداعك. لذا، فحين تشعر بالضجر أو تتعرَّض لضغط أو شعور بعدم الارتياح، فإن اختيار المواد الإباحيَّة يظهر فجأةً في أفكارك كما تظهر الإعلانات غير المرغوب في ظهورها على شاشة الكمبيوتر، وتجده يذكِّرك، استنادًا إلى الخبرات السابقة، بأن المواد الإباحيَّة كانت نافعةً وشعرت بالراحة، قد تكون مقتنعًا بأن مشاهدة المواد الإباحيَّة أمرٌ خاطئ، وقد تكون عازمًا من كل قلبك ألا تعود لتشاهدها ثانيةً، بل وترفضها وتتوب، لكن ما يرفضه القلب، سجَّله العقل بالفعل، فمع أن إدمان المواد الإباحيَّة غير مرغوب فيه، لكنَّه إدمانٌ دائمٌ في ملفَّات عقلك يناسب استراتيجيَّات التأقلم.

- المبدأ الثالث: التجربة لا تتغيَّر بل القدرة على مقاومتها

إن الكثير من الطرق المُتَّبَعة للتغلُّب على الخطايا الجنسيَّة تأتي بنتائج، بما في ذلك الشفاء والتحوُّل، وأتَّفق مع ذلك تمامًا بل وأرحِّب به، إن الحياة تفاجئ كلًّا منا بضرباتٍ شرسةٍ قويَّةٍ، فتتركنا مجروحين ومكسورين بأشكالٍ مختلفةٍ، أما حين نأتي إلى المسيح، فإنه:

- يرد أنفسنا (مز ٢٣: ٣)

- يشفي قلوبنا المنكسرة (لو ٤: ١٨)

- يجدِّد أذهاننا (رو ١٢: ٢)

- يأخذنا من مجد إلى مجد (٢ كو ٣: ١٨)

هذه حقائق ليس عليها خلافٌ في الحياة المسيحية. إلا إن هذه التغيُّرات تحدث في أنفسنا وفي أرواحنا، وليس في أجسادنا؛ فإن أجسادنا ذات طبيعةٍ عتيقةٍ ساقطةٍ ورثناها من آدم. وصف بولس بعض الصفات السيئة جدًّا التي تتَّصف بها أجسادُنا على النحو التالي:



- لا يتحسَّن مطلقًا "فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ سَاكِنٌ فِيَّ، أَيْ فِي جَسَدِي، شَيْءٌ صَالِحٌ" (رو ٧: ١٨).

- يضم كميَّةً هائلةً من الرغبات السيئة "وَأَعْمَالُ الْجَسَدِ ظَاهِرَةٌ، الَّتِي هِيَ: زِنىً عَهَارَةٌ نَجَاسَةٌ دَعَارَةٌ" (غل ٥: ١٩).

- في صراع دائم مع الروح القدس "لأَنَّ الْجَسَدَ يَشْتَهِي ضِدَّ الرُّوحِ وَالرُّوحُ ضِدَّ الْجَسَدِ. وَهذَانِ يُقَاوِمُ أَحَدُهُمَا الآخَرَ، حَتَّى تَفْعَلُونَ مَا لاَ تُرِيدُونَ" (غل ٥: ١٧).

فالحرب ضدّ المواد الإباحيَّة هي حربٌ ضدّ الجسد. والجسدُ جزءٌ منَّا ولن يُشفَى في هذه الحياة. هذا هو حاله وطبيعته. كما أنه محصَّن ضد الإصلاح؛ لأن الجسد لا يمكن إصلاحه أو تحسينه أو شفاؤه. تنصحنا الكلمة المقدسة بما يلي:

- أن نرفضه "فَمَاذَا نَقُولُ؟ أَنَبْقَى فِي الْخَطِيَّةِ لِكَيْ تَكْثُرَ النِّعْمَةُ؟ حَاشَا!

نَحْنُ الَّذِينَ مُتْنَا عَنِ الْخَطِيَّةِ. كَيْفَ نَعِيشُ بَعْدُ فِيهَا؟" (رو ٦: ١- ٢).



- أن نُميته "فَأَمِيتُوا أَعْضَاءَكُمُ الَّتِي عَلَى الأَرْضِ: الزِّنَا. النَّجَاسَةَ. الْهَوَى. الشَّهْوَةَ الرَّدِيَّةَ. الطَّمَعَ الَّذِي هُوَ عِبَادَةُ الأَوْثَانِ. الأُمُورَ الَّتِي مِنْ أَجْلِهَا يَأْتِي غَضَبُ اللهِ عَلَى أَبْنَاءِ الْمَعْصِيَةِ" (كو ٣: ٥-٦).

- أن نسلك في الروح لنظل أحرارًا من سلطان الجسد "اسْلُكُوا بِالرُّوحِ فَلاَ تُكَمِّلُوا شَهْوَةَ الْجَسَدِ" (غل ٥: ١٦).

إن تجارب الجسد أمرٌ مؤكَّدٌ في هذه الحياة. ولن ينزعها اللهُ. بل. يعطينا الله الثقة التي لم نكن نتمتَّع بها قبلاً في مواجهة التجارب الجسدية. ويعطينا السلطان على جسدنا لرفض تلك التجارب. إن هذا المبدأ هام لأنه يؤثر على أسلوبنا في التعامل مع التجارب. فإمَّا أن نخضع لها. وأن ننتظر أن تتوقّف. أو أن نكون مستعدِّين بكل حكمةٍ لمواجهتها بالقوة الجديدة التي نجدها في السلوك بالروح.

ستستمر تجارب مشاهدة المواد الإباحيَّة في حياتك- قد تكثر أحيانًا وقد تقل أحيانًا أخرى. ووجودها ليس مؤشرًا على أنك تفعل شيئًا خاطئًا. إنما يعني أنك أصبحت خليقةً جديدةً لكن لم تزل تسكن في جسد خاطئ وفي

عالم خاطئ. وجزءٌ من مسؤولية سكناك في الجسد الخاطئ هو التعامل مع استمراريَّة التجارب. إن الله لن يزيل التجارب من حياتك. بل سيسلِّحك بكل سرور لتتصدَّى لهذا العدو بكلمته ومبادئه وروحه في داخلك. وبهذا النوع من الاستعداد والمساعدة، قد تستمر التجارب مصدرَ إزعاج. ولكنها لن تسيطر عليك أبدًا. لقد واجه يسوعُ التجربةَ وساد عليها. إنه يسكن فيك في الثالوث وفي هيئة الروح القدس. لذا يزيد هذا من يقينك أن "الَّذِي فِيكُمْ أَعْظَمُ مِنَ الَّذِي فِي الْعَالَمِ" (١ يو ٤: ٤). لذا "فَإِنَّ الْخَطِيَّةَ لَنْ تَسُودَكُمْ" (رو ٦: ١٤).

تمارين

١. لو كنت تشاهد المواد الإباحيَّة عبر الإنترنت، فاشترك على الفور في برنامج Covenant Eyes عن طريق زيارة موقع www.covenanteyes.com. هذا الموقع لا يراقب استخدامك للإنترنت فقط. بل سيرسل أيضًا تقريرًا منتظمًا ومفصَّلاً لتاريخ تصفُّحك للإنترنت كل أسبوع لطرف ثالث تختاره أنت. فعندما تشترك في هذا الموقع، لن تعود تستطيع أن تقول لنفسك إن أحدًا لن يعرف ماذا شاهدت. إن هذا البرنامج من بين البرامج الأكثر فعالية بين كل ما أعرف ومن أكثرها أهميةً. فإن كنت متزوجًا، أشجِّعك أن تطلب إرسال التقرير لزوجتك ولشخص آخر تكون مسؤولا أمامه. احرص على تحميل البرنامج على هاتفك المحمول وعلى جهاز الآي باد والتابليت وأية أجهزة أخرى تتيح لك الدخول على الإنترنت.

٢. إن كنت تشاهد المواد الإباحيَّة عبر المحطات الفضائيَّة، فقم بالفور بإلغاء تلك القنوات من اشتراكك. أو اشترك بمجموعةٍ أخرى من المحطات

النظيفة. لا تفترض أنه سيكون بإمكانك مقاومة مشاهدة المحطات التي تعرض المواد الإباحيَّة. فلا بد وأنك تعرف جيدًا أن المقاومة أمرٌ صعبٌ للغاية. وإن لم تتمكَّن من إلغاء تلك المحطات من برنامجك بشكل نهائي. فقم بتشغيل أنظمة التحكُّم كما يفعل الآباء من أجل أبنائهم. أو اطلب من شخصٍ آخر أن يفعل لك ذلك كي لا تعرف كلمة المرور.

٣. قم بفحص صادق ودقيق للمواد التي تشاهدها من أجل الترفيه. سواءً كان ذلك عن طريق التلفاز أو أسطوانات الـ DVD أو الأفلام أو الكتب أو المجلات. اسأل نفسك ما إذا كانت تحتوي على صور تجعلك عرضةً للشهوة. وعليك بالتخلُّص من كل ما لا ينجح في هذا الاختبار. تخلَّص منه الآن! فما من جدوى من الإقلاع عن مشاهدة المواد الإباحيَّة إن كنت ستستبدلها بمواد إباحيَّة أخف.

صلاة

أبي السماوي. أعلم أنَّني أدخلت إلى قلبي وعقلي أشياءً قذرةً. وقد دفعت الثمن. لقد اظلمَّ تفكيري وتقسَّى قلبي وحُجِبت رؤيتي وعطَّلني ذلك عن الأمور الهامة وأفسد علاقاتي الحميمة الهامة. وهذه أشياء فيها إساءةٌ كبيرةٌ إليك. إنني آسف جدًّا على كلِّ هذا. إنَّني أختار الآن أن أوقِف تورُّطي بالمواد الإباحيَّة إلى الأبد.

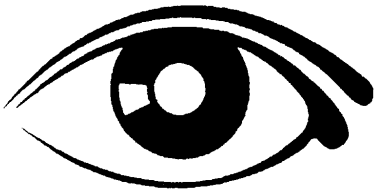
ولكي أتوقَّف. فإنَّني بحاجة إلى ذهنك وقلبك وقوتك. لقد أسلمتُ نفسي لهذه العادة المدمِّرة كثيرًا لدرجة أنها فقدت قدرتها على أن تُذهِلني. كم أكره الاعتراف بهذا. ولكنني اعتدتُ أمرًا تكرهه. اجعلني أرى هذه الخطية كما تراها أنت- بكلِّ فسادها. اجعلني أراها سُمًّا فأكره محتواها وآثارها كما

تكرههما أنت. اجعلني أتذكَّر حياة النساء والرجال المُهدَرة ممن شاركوا في إنتاج هذه المواد. وذكِّرني بالتناقض الذي يجعلني أدَّعي أنني أحب الناس بينما أستخدم شيئًا فيه استغلال واضح لهم.

يا رب. امنحني قداسةً. وامنحني كراهيةً صريحةً لهذه العادة التي درَّبتُ نفسي على ممارستها. أعطِني سخطَك على هذه الخطية- أنا أحد أبنائك قد منحتُ ذاتي بكل حماقةٍ وبإرادتي لخطيةٍ مظلمةٍ كهذه. ثم أعطِني القوة لأنكرها ليس مرَّةً. بل كل مرَّةٍ تظهر فيها التجربةُ بكلِّ قبحها. أريد أن أختبر علاقةً حميمةً معك فلا أسمح لأي شيء. وبالأخص لشيءٍ مدمِّر وأحمق كالمواد الإباحيَّة. بأن يقف بيني وبينك ثانيةً.

في اسم ربي يسوع المسيح الذي جُرِّب في كلِّ شيء مثلنا. بلا خطية. أصلِّي. آمين.

الخطوة الثانية: المُساءَلة



لا أحد يتغلَّب على المواد الإباحيَّة وحده.

شواهد كتابية

"بَلْ عِظُوا أَنْفُسَكُمْ كُلَّ يَوْمٍ، مَا دَامَ الْوَقْتُ يُدْعَى الْيَوْمَ، لِكَيْ لاَ يُقَسَّى أَحَدٌ مِنْكُمْ بِغُرُورِ الْخَطِيَّةِ" (عب ٣: ١٣).

"الْحَدِيدُ بِالْحَدِيدِ يُحَدَّدُ، وَالإِنْسَانُ يُحَدِّدُ وَجْهَ صَاحِبِهِ" (أم ٢٧: ١٧).

"وَلْنُلاَحِظْ بَعْضُنَا بَعْضًا لِلتَّحْرِيضِ عَلَى الْمَحَبَّةِ وَالأَعْمَالِ الْحَسَنَةِ" (عب ١٠: ٢٤).

مبادئ

- المبدأ الأول: إنك لا تحتاج لجهد لتقوم بأمور اعتدت عليها، بل لتقاوم بعضًا منها.

إن الأمور المعتادة، أو العودة إلى الروتين، من حقائق الحياة عندنا جميعًا. لدينا ميلٌ طبيعيٌّ لأنماط الأفكار والسلوكيَّات التي ترسَّخت في حياتنا في مراحل سابقة. إن تلك الأنماط تُدعَم أو تُعطَّل بمرور الوقت خاصةً كلما تقدَّمنا في خبراتنا. فمثلا قرض الأظافر، والإغراق في الخيالات، وطقطقة الأصابع، والقَسَم، وتناول الطعام بشراهة، والتدخين، كلها أمثلة جيدة لتلك الأنماط.



إنها سلوكيّات يتمسَّك بها البعض ليجدوا الرَّاحة أو التنفيس أو المتعة. وبناءً على مدى تقبُّل استمرارية تلك العادات كلما كبر الشخص، فإن هذا يؤثر في طردها أو دمجها مع نسيج الحياة.

وللأسف، حتى حين نتخلَّص من العادات السلبيَّة، فإنَّنا قد نعود إليها حين نواجه الضغوط. وفقًا للتأثير الذي كان لها. إن الشخص الذي أقلع عن التدخين، قد يجد بعد سنواتٍ من الإقلاع، أنه يشتاق للشعور المألوف بالراحة الذي كانت تمنحه إياه السجائر إن تعرَّض لموقف يمثِّل ضغطًا عليه. ونفس الأمر ينطبق على مدمني الكحول أو المخدرات أو الطعام غير الصحي... إلخ. حين نكتشف أفعالاً تهدِّئنا أو تثيرنا، نجد لدينا ميلاً طبيعيًّا للعودة إليها حين نبحث عن تأثيرٍ ما كالمتعة أو النسيان أو الراحة. ذلك ميلُنا الطبيعي.

يقدم العالِمان (ويلكي ويلسون) و(سينثيا كوهن) الخبيران في علم الأعصاب ملاحظةً مثيرةً للاهتمام عند وصفهما لنظام المكافأة الذي يعمل به المخ: "حين يختبر الإنسان نتيجةً إيجابيةً مرغوبةً لفعل ما أو حدث ما، فإن إفراز الـ(دوبامين) وغيره من الكيماويات يغيِّر دوائر المخ، فيوفِّر الأدوات والتشجيع على تكرار الحدث"[1]. وبتعبير مبسَّط، فإن الاكتشاف الممتع يتحوَّل إلى نمطٍ سلوكيٍّ. والعودة إليه تمنح الشخص شعورًا جيدًا وطبيعيًّا.



ولكن الكثير ممّا نحن مدعوون لفعله، سواءً من ناحية الحياة أو من الله، هي أمورٌ غيرُ طبيعيَّةٍ، بمعنى أنّنا ندرك أنّ لدينا سلوكياتٍ مُعيَّنةً، مهما بدت طبيعيةً لنا، إلا إنّها ضارّةٌ، إنّها لا تتّفق مع ما نؤمن به، فهي تعطّل قيامنا بوظائفنا بشكل صحي وسوي، وتضر علاقتنا بالله وبالآخرين وبأنفسنا، لذا نتخلّى عنها، أو نحاول أن نفعل ذلك، ونختار السلوكيات "غير الطبيعية" والتي تساعدنا أن نقول "لا" لما اعتدنا أن نقول له "نعم". وكثيرًا ما يكون ذلك نقطة بداية الصراع.

لذا فالشخص الذي يتبع نظامًا غذائيًّا، والذي يدرك أن عواقب الشراهة في تناول الطعام تفوق المتع الناجمة عن ذلك، لن يتوقف تلقائيًّا عن اشتهاء الطعام غير الصحيّ لمجرد أنه أدرك أنه غيرُ صحيّ ومدمِّر، بل سيستمر في اشتهائه، وسيتصادم ذلك مع مبادئه في بعض الأحيان، وحين تنخفض لديه معدّلات الطاقة والتحمُّس والتشجيع سيكون أكثر ميلاً إلى العودة لتناول المخبوزات وغيرها من الأطعمة المفضّلة لديه.

افترض أنه خلال لحظة الضعف هذه، لم يعرف أحد غيره بأنه بدأ يتبع نظامًا غذائيًّا، عندئذ لن يكون هناك سوى ضميره وإرادته فقط لمنعه من العودة إلى سلوكه القديم المعتاد، ولكن حالته العاطفيَّة، بل وربما الجسديَّة

أيضًا. مُنهَكَة. إنه مُتعَبٌ ومتقلِّب المزاج ويعاني من الوحدة والضجر. في هذه الحالة لن يكون من الحكمة أن يعتمد على قدرته وحده لمقاومة الرغبة في العودة إلى "دوائه" القديم. أليس كذلك؟

ولكن لنفترض أنه أيضًا عضو بمجموعة مراقبة الوزن Weight Watchers أو أنه شارك أحد أصدقائه المقرَّبين الذين يثق بهم بمسألة نظامه الغذائي. ويعرف ذلك الشخص جيدًا حاجته الشديدة ورغبته في فقدان الوزن والالتزام بالنظام: فبدلاً من الاتكال على قراره المهزوز، سيتمتع في هذه الحالة أيضًا بقوةٍ إضافيَّةٍ من حلفائه الذين سيشجعونه على الالتزام، مشجعين إياه ومظهرين محبتهم له في وقت التجربة العصيب. تلك هي قوة المساءلة. اتخاذ خطوات للمساءلة ليعرف الشخص ميله إلى العودة إلى عادته. تلك العادة التي يريد تركها. في حين أنه لن يستطيع عمل ذلك بمفرده.

لا يمكنني التأكيد على هذا الأمر بالقدر الكافي: لم أقابل في خبرتي رجلاً على الإطلاق استطاع التغلُّب على إدمان المواد الإباحيَّة بدون مساءلةٍ. هذا المبدأ هامٌّ وخطيرٌ للغاية. الحديد بالحديد يُحدَّد. قطعًا لا يُحدِّد الحديد ذاته. والمبدأ التالي يدعم ذلك ويثبته.

- المبدأ الثاني: المقاومة تتطلب الأمانة، والأمانة تتطلب المساءلة

إن معنى كلمة "أمانة" في القاموس هو "الالتزام بالمبادئ الأخلاقيَّة، وصحة الشخصية الأخلاقية". تلك صفةٌ على الجميع الحرص عليها وحمايتها. وينبغي أن تنمو وتتأصَّل فينا جميعًا كلما ازددنا نضجًا. ولكن أمانتنا غير كاملة. لا بل هي ناقصة. فلا أحد يحيا بأمانةٍ كاملةٍ طوال الوقت. ربما أخلَّى بدرجةٍ ما من الأمانة. ولكن في بعض الأيام قد تكون درجة



الأمانة لديَّ أقل منها في أيام أخرى. وفي تلك اللحظات أكون في حاجةٍ حقيقيَّةٍ إلى الأمانة الإضافيَّة التي تساعد المساءلة على توفيرها.

يدعوني الله لمقاومة رغبة الجسد. تلك الرغبة التي عادةً ما تتضمَّن العودة لمشاهدة المواد الإباحيَّة رغم تحرُّري منها منذ ٢٨ عامًا. لقد كانت أمانتي الشخصية جزءًا من استمراريَّتي في التحرُّر من المواد الإباحيَّة. ولكن ذلك لم يكن كافيًا وحده. بل كانت هناك قوة إضافية قوية شجَّعتني على عدم العودة إلى المعتاد. ألا وهي معرفتي بأنني لست في هذه الحرب وحدي. لقد رتَّبت أن يكون هناك أناسٌ في حياتي يسألونني بانتظام عمَّا إذا كنت قد شاهدت المواد الإباحيَّة أو عدت إلى أية خطيةٍ جنسيَّة أخرى. إن معرفتي بأنني سأعطيهم حسابًا وأن حياتهم ستتأثر بتقريري كانت رادعًا قويًّا بما يفوق الوصف.

إنني أريد بل وأحتاج أن أقاوم ما كنت أعود إليه بشكل طبيعي. ولكنني لا أملك الأمانة اللازمة في نفسي بما يضمن استمراري في المقاومة بإصرار وفاعليَّةٍ. إنني بحاجة إلى ما هو أكثر. والمساءلة تسدِّد ذلك الاحتياج.

- المبدأ الثالث: كل وكيل يعطي حسابًا عن نفسه

قال بولس لمؤمني كورنثوس إنه يريد أن يكون وكيلاً للحق. خادمًا حصل على امتياز أن يؤتَمن على سرائر الله. ثم قال هذه الملحوظة الهامة: "ثُمَّ يُسْأَلُ فِي الْوُكَلاَءِ لِكَيْ يُوجَدَ الإِنْسَانُ أَمِينًا" (١ كو ٤: ٢). "يُسأل" أي "يُطالَب".



وأرجو أن تفكّر في هذا الأمر فيما يتعلق بوكالتك. وهل لديك وكالة؟ بالطبع! ذكر بولس ذلك أيضًا حين كتب لأهل تسالونيكي قائلاً: "لأَنَّ هذِهِ هِيَ إِرَادَةُ اللهِ: قَدَاسَتُكُمْ. أَنْ تَمْتَنِعُوا عَنِ الزِّنَا. أَنْ يَعْرِفَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ أَنْ يَقْتَنِيَ إِنَاءَهُ بِقَدَاسَةٍ وَكَرَامَةٍ" (١ تس ٤: ٣-٤). أي أن الله يطالبك بأن "تقتني" الإناء الذي ائتمنك عليه بقداسةٍ وكرامةٍ. وفي نفس السياق، ذكّر بولس مؤمني كورنثوس بأن أجسادهم ليست ملكًا لهم، بل هي لله. مشجعًا المؤمنين على ذلك قائلاً: "فَمَجِّدُوا اللهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمُ الَّتِي هِيَ للهِ" (١ كو ٦: ٢٠).

لقد استؤمنتَ كوكيلٍ على جسدك لتكون أمينًا في الطريقة التي تدير بها الأمانة التي استأمنك المالك عليها. إنَّك مدير المكان، ولكن المنزل منزله هو. ويومًا ما في المستقبل القريب، سيطلب منك أن تعطي حسابًا عن طريقة إدارتك لهذا المنزل "لأَنَّهُ لاَبُدَّ أَنَّنَا جَمِيعًا نُظْهَرُ أَمَامَ كُرْسِيِّ الْمَسِيحِ، لِيَنَالَ كُلُّ وَاحِدٍ مَا كَانَ بِالْجَسَدِ بِحَسَبِ مَا صَنَعَ، خَيْرًا كَانَ أَمْ شَرًّا" (٢ كو ٥: ١٠).

إن كلمة الله (والله نفسه) يعلن أننا سنُحاسب على الأسلوب الذي اخترنا أن ندير به أجسادنا. إن خبراتك السابقة تُظهِر أنك لا تستطيع إدارته وحدك. لذا، فالمساءلة تُعَدُّ أمرًا مطلوبًا من أي رجل يواجه مشكلة المواد الإباحيَّة والذي يتمنَّى أن يعطي وأن يحصل على تقرير جيّد عندما يقف أمام كرسي المسيح. دعونا نتكلم عن كيفية تنفيذ هذا المبدأ المحوري.

المساءلة تزداد قوة بالعلاقة القريبة مع الله

إن الوصيَّة الأولى والعظمى هي أن تحبَّ الرب. والتي لا يمكن تنفيذُها بشكلٍ كاملٍ دون معرفته. كذلك لا يمكن معرفته بدون تواصل مستمر معه. لذا فأول أمر عليك تنفيذه فيما يتعلق بالمساءلة هو الحرص على أن تقرأ الكتاب المقدس وأن تصلِّي بانتظامٍ (أي يوميًّا). وبما أن الكتاب المُقدَّس هو كلمةُ الله المعصومة والموحى بها. فإنك حين تَطَّلع على حكمته. تبني معرفتك به- فتعرف شعورَه تجاهك. وحبَّه الذي لا يُوصَف لك. وكيف يريد أن يكون ردُّ فعلك تجاه محبته لك. إن كنت جادًّا أن تحيا حياةً مُكرَّسةً لله. فعليك أن تتحدَّث إليه وأن تستمع له يوميًّا. وتُعَد قراءة كلمته أمرًا محوريًّا في فهم الله والتواصل معه. لذا ضع في قلبك الآن أنَّه لأنك جادٌّ بشأن الطهارة والقداسة. فعليك أن تكون رجلاً مرتبطًا بكلمة الله. التزم بقراءتها يوميًّا ولا تسمح لنفسك بأية استثناءات.

كذلك التزم بالصلاة يوميًّا؛ لأن القداسة بلا صلاة لا يمكن تحقيقُها. كما لا يمكن أن تتحقَّق السباحةُ بدون ماء. اقرأ الأناجيل وسترى كيف كان يسوع يخصِّص وقتًا للصلاة. لقد كان. ولم يَزَل. الله المتجسِّد. ورغم ذلك كان لديه احتياجٌ ورغبةٌ في التواصل مع أبيه السماوي عن طريق الصلاة. علنًا وسرًّا. والآن. ألن يكون من الحماقة أن تعتقد أن حاجتك إلى الصلاة أقل من حاجة يسوع إليها؟ إن كنت ملتزمًا بالله وبصحتك الروحية والجسدية. صلِّ يوميًّا. حدِّد موعدًا للصلاة. استثمر فيها. اجعلها جزءًا لا يتجزأ من روتينك اليومي. إن الحساب يُعطى أولاً وأخيرًا للرب. الذي منه نسمع وإليه نعطي تقريرنا اليومي. وببساطة. ليس هناك سبيلٌ آخر للحياة المنتصرة.

المساءلة تؤسَّس مع الحلفاء

"بَلْ عِظُوا أَنْفُسَكُمْ كُلَّ يَوْمٍ... لِكَيْ لاَ يُقَسَّى أَحَدٌ مِنْكُمْ بِغُرُورِ الْخَطِيَّةِ" (عب ٣: ١٣). إن الخطية خادعةٌ. إن تُرِك رجلٌ وحده لفترةٍ كافيةٍ، فبدون شكٍّ سيجد سبيلاً لخداع نفسه. وينطبق ذلك خاصةً على ميله لتبرير الخطية التي هو ضعيفٌ تجاهها؛ ففي غياب منظور شخصٍ آخر، أو في غياب التحدِّي المُحِب، فإن الإنسان عادةً ما يكون لديه ميلٌ أن ينظر إلى منطقة الضعف هذه ويقول لنفسه: "إنه أمرٌ خاطئ، ولكن ممارستي لها مبرَّر بأية حال". وعادةً ما تتحوَّل تلك العبارة بمرور الوقت إلى "إنَّه أمر خاطئ، ولكنه ليس خاطئًا كثيرًا". ثم إلى "إنه أمرٌ خاطئ، ولكن ليس دائمًا". وأخيرًا يقول: "ذلك ليس خطأ بالمرة".



إن خداع الخطية يصوِّر الأفعالَ غيرَ الأخلاقيَّة الواضحة على أنَّها شيءٌ صغير، مبرَّر، بل وجيِّد. دعونا لا نقلِّل أبدًا من قدرتنا على خداع أنفسنا. لهذا تحتاج إلى شخص أو مجموعة تسألك أسبوعيًّا عمَّا إذا كنت قد شاهدت المواد الإباحيَّة، أو جعلت نفسك عرضةً لمشاهدتها، أو مارست سلوكيات تجعلك أكثر عرضةً للمواد الإباحيَّة. يمكنك الحصول على ذلك النوع من المساءلة من المجموعات القائمة أو من أحد الأفراد. ولكنك تحتاج إليها بطريقةٍ أو بأخرى. والمساءلة لا تعني حضور مجموعةٍ لدراسة الكتاب أو مجموعة صلاة أو مشاركة؛ فكل هذه أشياء رائعة، ولكنها ليست مصادر مساءلة جيدة؛ فحيث توجد المساءلة الحقيقية، توجد معها هذه العناصر الثلاثة:

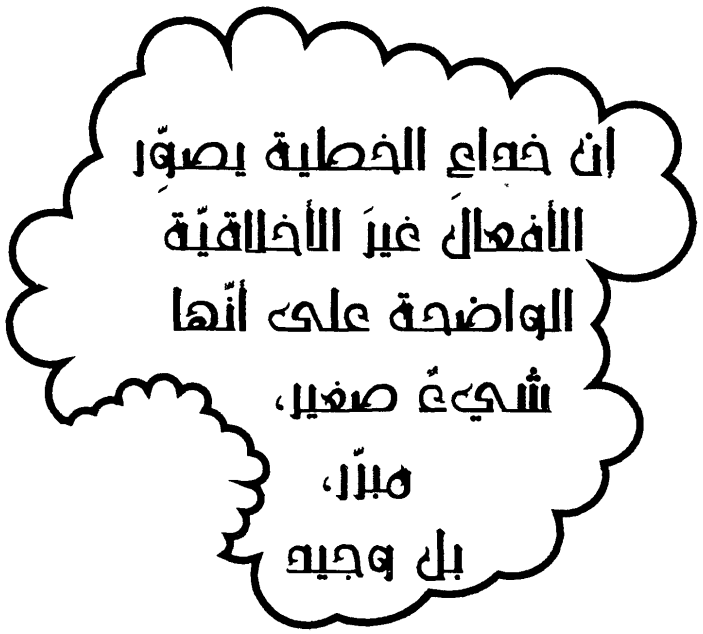
١. أن يعرف شخصٌ آخر نقطةَ ضعفك تحديدًا.

٢. أن يسألك شخصٌ ما أسبوعيًّا عمَّا إذا كنت قد دخلتَ هذه المنطقة التي تمثِّل نقطة ضعفك.

٣. أن يتوفَّر شخصٌ ما لينصحك ويشجِّعك أو ليتعاطف معك في حال سقطت أو ليفرح معك في حال التزامك بهدفك.

إن لم تتوفَّر هذه العناصر الثلاثة، لن تكون المساءلة حقيقيَّةً. لذا فقد حان الوقت الآن لتوجد المساءلة. ابحث عن مجموعة رجال أو عن شخصٍ تثق به وابدأ على الفور.

تمرينات



١. أوجد استثمارًا روحيًّا يوميًّا. اختر وقتًا من اليوم تقل فيه المعطِّلات وتزيد فيه إمكانيَّةُ التركيز. اختر سفرًا من أسفار الكتاب المقدس لتقرأه خلال ذلك الوقت. وبعد قراءة الكلمة خذ وقتًا في الصلاة. ليس من الضروري أن تكون الفترة طويلةً. ولكن عليك أن تلتزم بها. احترم هذا الوقت. اعتبره محوريًّا من أجل متانة أساسك.

٢. رتِّب المساءلة أسبوعيًا. اختر المساءلة سواء الجماعيَّة أو الفرديَّة. كلاهما مؤثِّرٌ. وكلاهما متوفِّرٌ. لكي تختار فردًا، قم ببساطة باختيار رجل

من كنيستك، أو من صفِّك بمدارس الأحد، أو من مجموعة درس الكتاب، أو شخصًا ما تعتبره ناضجًا روحيًّا وتثق به لدرجةٍ تجعلك تستأمنه على هذا الجزء الشخصي من حياتك. احرص أن يكون رجلاً يُعتمد عليه ويحافظ على مواعيده. اذهب واسأله عما إذا كان مستعدًّا لمقابلتك بشكل منتظم ليسألك عن هذا الجزء من حياتك.

٣. كن أمينًا وصريحًا. اطلب منه أن يسألك تحديدًا عمَّا إذا كنت قد لجأت للمواد الإباحيَّة أو أوشكت على فعل ذلك، أو لجأت إلى أيَّة مواد أخرى غير ملائمةٍ، أو تجاوزت أيَّة حدود جنسيَّةٍ غير أخلاقيةٍ. إنك لا تطلب منه المشورة، بل المساءلة. كذلك اطلب منه التشجيع والتعضيد والنصيحة وفقًا لأدائك الجيِّد أو السيِّئ خلال الأسبوع. وحين تتحدث إليه عن كلِّ هذا، ذكِّره بأنَّه لا يجب أن يكون خبيرًا ليكون شريك مساءلة جيدًا، إنَّما مطلوب منه أن يكون متاحًا وأمينًا وجديرًا بالثقة.

اعرف نفسك وأساليبك وجراحك وضعفاتك

شواهد كتابية

"لاَحِظْ نَفْسَكَ وَالتَّعْلِيمَ وَدَاوِمْ عَلَى ذلِكَ، لأَنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ هذَا، تُخَلِّصُ نَفْسَكَ وَالَّذِينَ يَسْمَعُونَكَ أَيْضًا" (١ تي ٤: ١٦).

"أَلسَّهَوَاتُ مَنْ يَشْعُرُ بِهَا؟ مِنَ الْخَطَايَا الْمُسْتَتِرَةِ أَبْرِئْنِي. أَيْضًا مِنَ الْمُتَكَبِّرِينَ احْفَظْ عَبْدَكَ فَلاَ يَتَسَلَّطُوا عَلَيَّ. حِينَئِذٍ أَكُونُ كَامِلاً وَأَتَبَرَّأُ مِنْ ذَنْبٍ عَظِيمٍ" (مز ١٩: ١٢-١٣).

"بَلْ أَقْمَعُ جَسَدِي وَأَسْتَعْبِدُهُ، حَتَّى بَعْدَ مَا كَرَزْتُ لِلآخَرِينَ لاَ أَصِيرُ أَنَا نَفْسِي مَرْفُوضًا" (١ كو ٩: ٢٧).

إن اخترت مجموعةً، فاحرص أن تتيح الوقت لكلِّ عضوٍ في المجموعة ليعطي تقريرًا عن أدائه خلال الأسبوع، بما في ذلك وقتٌ للاستجواب أو لوضع التحدِّيات وللتشجيع بعد كل تقرير.

أيًّا كان شكل المساءلة الذي تختاره، فاحرص أن تكون أسلوب حياة. إن هذا الحل ليس حلًّا مؤقتًا، ستكتشف بمرور الوقت أن ذلك من أقوى الاستثمارات حكمةً وأكثرها عمليَّةً وانتظامًا على الإطلاق.

صلاة

يا إلهي، مهما كان عمق حبي لك، أعترف بأن جزءًا مني يريد أن يخوض في أمور تبغضها، وكم أكره ذلك الجزء فيَّ! آتي إليك الآن وقد نويتُ أكثر من أي وقتٍ مضى ألا أسمح لهذا الجزء بأن يملك عليَّ.

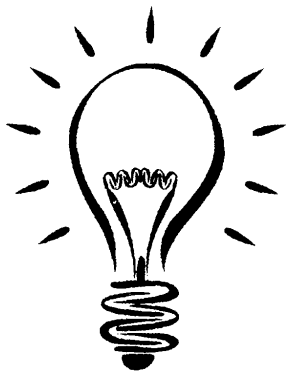
قدني يا رب إلى شركةٍ عميقةٍ معك، دعني أجد في كلمتك ومن خلال الصلاة، المعرفة، معرفتك، كما لم يحدث من قبل، اجذبني إليك، اجذبني وراءك فنجري، وأرني الطريق، زِد إيماني، وقدرتي على التركيز، وانفتاح قلبي وروحي وفهمي لكي أنمو في القرب منك، ساعدني لأصير رجلاً تقيًّا ناضجًا متزنًا.

قدني يا رب إلى رجالٍ يحبونك أيضًا ويعرفون قيمة المساءَلة الإلهيَّة، أعطني الحكمة في اختيار من يساعدونني، والتواضع اللازم لأكون صادقًا معهم، ساعدني أن أحتلّى بالشجاعة لسماع آرائهم، وتقبُّل الانضباط اللازم لالتزامي باستثماري معهم، وأن أظلَّ على درايةٍ باحتياجي إليهم، نجِّني من غرور الاكتفاء الذاتيّ بأن تساعدني أن أظل متضعًا قابلاً للتعلُّم.

تفضَّل ببنائي يا رب من خلال شركائي في الطهارة الذين تختار أنت

أن يكونوا في حياتي. واجعلني مصدر تأثير بناء إيجابي في حياتهم أيضًا. استخدم يا رب الروابط التي بيننا من أجل تعميق أهدافك لنا. أرشدنا فيكون الوقت الذي نستثمره في بعضنا البعض مفيدًا.

في اسم يسوع الذي دعاني لأعرفه وأحبه وأتكل عليه أصلي. آمين.



الخطوة الثالثة: الوَعي

مبادئ

- المبدأ الأول: المتعة محرِّض دائم

إن أردتَ أن تأخذ بنصيحة بولس "لاحظ نفسك والتعليم". فعليك أن تفهم الطريقةَ التي تسير بها الأمورُ وما يمكنك أن تفعله تجاه ذلك. إن جزءًا من المشكلة التي تواجهها يتعلق بالآثار طويلة المدى لما استثمرتَ به.

إن التاريخ البشري والتجربة والمنطق يخبروننا بأنَّه عند اكتشاف تجربةٍ ممتعةٍ ثم تكرارها. فإنَّ ذلك يصيغ "سلسلةً من السلوكيَّات" لا يستطيع الكثيرون كسرَها. وقد أطلَعَنا العلمُ على بعض النتائج المذهلة عن المخ البشري والطريقة التي يخزِّن بها الذكريات شديدة المتعة للرجوع إليها مستقبلاً. "إن عدد الأشياء التي يفعلها البشر من أجل زيادة الـ(دوبامين). أي كيمياء المتعة. غير محدود. ويكتشف علماء الأعصاب أنه يتمُّ تفعيلُ «مركز المجازاة» حين ينظر شابٌّ إلى صور نساء جميلات"[1]. ونفس هذه الدوائر التي تُفعَّل بالمتعة بإمكانها أن تخطف الذهن. فترسل الرسائل لذهن الإنسان قائلةً له إنه يحتاج احتياجًا حقيقيًّا إلى أشياء هو في الواقع يشتهيها فقط. في حين أنه من الممكن أن يستمر بدونها.



كل ذلك يجعل المتعة محرِّضًا دائمًا. لذا، فحين تتكرَّر الخبرةُ الممتعة المرتبطة بالمواد الإباحيَّة، فإنَّك في الواقع تدرِّب دوائر مخك على تسجيل المواد الإباحيَّة كضرورةٍ، أو احتياجٍ، أو أحد المتطلبات الأساسيَّة رغم إنَّها ليست كذلك في الواقع. وهذا بدوره يحثُّ المخَّ والجسدَ لإرسال إشارات اشتهاء أكثر قوةً. وهذا يُشعِرك بأن رغبتك في مشاهدة المواد الإباحيَّة احتياجٌ جسديٌّ. فترغب بشدة في الحصول عليها. وهنا يتَّخذ الصراع بين الجسد والروح صورةً ضاريةً. إن اعتياد المواد الإباحيَّة يعني أنك درَّبت مخَّك على توقُّع التأثير الكيميائي الذي يختبره حين تتوقَّع ثم تشاهد المواد الإباحيَّة.

وتوجد أخبارٌ أكثر سوءًا: حيث تشير بعضُ الدراسات إلى أن التعرُّض المطوَّل للمواد الإباحيَّة يقلِّل من قدرة الرجل على أن يُستثار جنسيًّا بفعل العلاقة الزوجيَّة العاديَّة. وهذا بالتالي يتسبَّب بمشكلاتٍ جنسيَّةٍ في الزواج[٢]. وتُظهِر دراساتٌ أخرى أن التعرُّض للمواد الإباحيَّة يقلِّل من التوجُّه الإيجابيّ تجاه النساء بوجهٍ عام. وقد ينتهي إلى رغباتٍ تتراوح بين التصرُّفات الشاذة والعنف[٣].

بوجهٍ عام، فإن عادة إدمان المواد الإباحيَّة تجعل الذهن يشتهي تكرار المتعة. ولكن ليس ذلك فقط. بل تُظلِم العقل أيضًا. وعلى أقل تقدير، تكون قد أحدَثَت بعض "التلف العقلي" عن طريق الضعف أمام الصور

المثيرة (أو ربما الاعتماديَّة).

إن ذلك جزءٌ من نفسك، كما يقول الرسل بولس، عليك أن "تلاحظه" لأنَّه المسؤول عن جزءٍ كبيرٍ من التجارب التي من المرجَّح أن تواجهها. إن مدمن الصور الإباحيَّة هو رجلٌ درَّب أجهزة جسمه على توقُّع جرعات منتظمة من المتعة الكيميائيَّة نتيجة مشاهدة المواد الإباحيَّة.

إن اعتياد المواد الإباحيّة يعني أنك درّبت مخّك على توقّع التأثير الكيميائي الذي يختبره حين تتوقّع ثم تشاهد المواد الإباحيّة.

- المبدأ الثاني: جراحٌ تتوق إلى العلاج

الألم العاطفي الذي نشعر به عند التوقُّف عن مشاهدة المواد الإباحيَّة يزيد الأمر تعقيدًا، ويجعلنا عرضةً للسقطات؛ إذ نسعى لمعالجة الألم بأنفسنا، وواقعيًّا، لا يُستَثنَى أحدٌ من الألم العاطفي، سواءً كانت تلك الآلام من الطفولة أو الحاضر. ولكن أحيانًا يظهر رابطٌ قويٌّ يربط بين مزيج الآلام العميقة التي لم تُعالَج بشكلٍ صحيحٍ، بالإضافة إلى أن مداواة الألم عن طريق متعة المواد الإباحيَّة ينشئ استعبادًا شديدًا لهذه المواد.

عادة إدمان المواد الإباحيّة تجعل الذهن يشتهي تكرار المتعة.

إن الجراح تتوق إلى العلاج. لكن خبرات الرفض والاستغلال المبّكر والعلاقات المكسورة والشعور بالفشل الشخصي قد تسهم كلها فيما أسميه بـ"التجريح العاطفي". هذا النوع من الألم يجعل الرجل دفاعيًّا مكتئبًا معزولاً أو غاضبًا. وعادةً، بدلاً من التعامل بشكل مباشر مع مصدر الألم، فإننا نتعلّم الاكتفاء بالمداواة وليس مواجهة الجذور. الأمر الذي يُوجِد صدمةً نفسيَّةً وروحيَّةً: إذ يجد الألم العاطفي مواساةً في التصرُّفات الخاطئة المدمِّرة روحيًّا.

لذا دعني أسألك بصراحةٍ ووضوح: هل أنت متألم؟ هل عادةً ما يعود بك عقلك إلى أحداثٍ مؤلمة، سواءً من مرحلة مبكرة من حياتك أو من الحاضر؟ هل تعود لتذكُّرها وتخفِّف من ألمها؟ هل الحميمية أمرٌ تتفاداه لأن ماضيك يحتوي على خيانة كبيرة أو رفض؟ هل أنت حاليًا في علاقة تسبِّب لك الألم المستمر- أم لست مستعدًّا لمناقشته؟

إن كانت إجابتك "نعم"، فعليك أن تفحص الطرق التي لجأت إليها للتأقلم مع الألم وأسباب الألم نفسه. ربما حان الوقت أخيرًا لتواجه الشخص الذي سبَّب لك الألم. إن كان لا بد من المواجهة بشأن خطأ خطير أو مستمر. أو قد يكون عليك أن تصحِّح جزءًا من العلاقة. وفي كلتا الحالتين، عليك أن تعرف ما يلي: إن كانت مشكلةٌ ما تتعلَّق بالعلاقات هي مصدر جراحك العاطفية. إذًا فكوكيل على روحك المتألمة عليك أن تواجه الأمر بأمانةٍ ونضجٍ واستعدادٍ للغفران، وبإمكانية وضع الحدود اللازمة لتفادي الجراح المستقبليَّة.

إن الألم أو الغضب الناتج عن خطيَّة شخصٍ آخر هو بالطبع ليس عذرًا مقبولاً لترتكب أنت أيضًا الخطية. ولكن على نفس القدر من الوضوح،



فإن الألم المستمر يجعلك أكثر ميلاً إلى مداواة نفسك بأساليبٍ خاطئةٍ. إن الألم والمداواة الخاطئة كلاهما مشكلةٌ. وقد حان الوقت الآن لتفعل شيئًا بشأنهما.

- المبدأ الثالث: الحلقات الضعيفة تدمر الحياة

إن مشكلات الشخصية ليست جراحًا عاطفيَّةً. بل مجرد ضعفات موجودة في الجنس البشري. إنَّها من أعراض الطبيعة الخاطئة. وتختلف من شخصٍ لآخر: فلديَّ مشكلاتي ولديك مشكلاتك. وذلك ليس بالأمر الخطير- إلا حين تصير ضعفات الشخصية مدخلاً تدخل منه المواد الإباحيَّة (أو غيرها من الخطايا المستمرة) إلى حياتك. عندئذٍ لا يصير ضعفك الشخصي مجرد ضعف. بل شرخ في سلاحك أيضًا.

ولنأخذ الأنانية على سبيل المثال. إنه ضعفٌ شائع. إن الرجل الذي اعتاد أن يحصل بأنانية على ما يريد. صوابًا كان أم خطأً. سيجد أن خطية التمحور حول الذات تجعل السقوط في خطية مشاهدة المواد الإباحيَّة أكثر سهولةً. فهو يشعر بأنَّ من حقه أن يرضي نفسه. بصرف النظر عمن قد يتأذَّون. لذا يتمادى في الشهوة وفي إرضاء الذات.

الغضب من الضعفات الشائعة الأخرى. إن الرجل الغضوب الذي يتصرَّف بتهوُّر حين يغضب قد يلجأ إلى المواد الإباحيَّة كسبيلٍ لمعاقبة زوجته لأنها تغضبه.

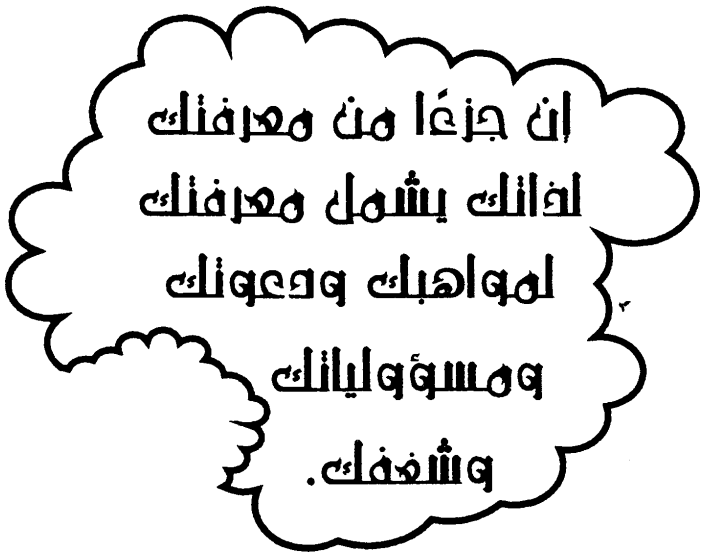
ومن أمثلة الضعفات الأخرى الخوف. إن الرجل الذي يتصف بالجُبن في مواجهة الصراع قد يلجأ إلى المواد الإباحيَّة باعتبارها ملجأً عندما يشعر بالخوف. إنه يختبئ من مشكلات الحياة بدلاً من مواجهتها بشكل مباشر.

وأحيانًا تكون مشكلات الشخصية موجودةً منذ زمن طويل قبل أن يلجأ الرجل إلى المواد الإباحيَّة بكثير. وفي أحيان أخرى، فإنها تظهر كنتيجة لمتابعته للمواد الإباحيَّة. فالرجل الذي كان صادقًا، على سبيل المثال، قد يجد نفسه يكذب ليخفي آثارَه بعد مشاهدته للمواد الإباحيَّة. والرجل الذي كان لطيفًا ومنفتحًا قد يصير دفاعيًّا يميل إلى السرِّيَّة والتكتُّم لأنه يمارس عادةً يريد أن يبقيها في الظلام. وسواءً وُجِدت مشكلات الشخصية قبل أو بعد ظهور العادة، فإن هذه العيوب تصير حَلَقاتٍ ضعيفةً في سلسلة المقاومة.

لقد نصح بولس تيموثاوس بأن يلاحظ نفسه (١ تي ٤: ١٦). كذلك اعترف الرسول لأهل كورنثوس بأنه ظل يراقب نفسه عن قرب تمامًا كما كان الرياضي ليفعل في تدريبه. لم يُرِد أن يدع ضعفه يسيطر عليه ويستنزف حياته (١ كو ٩: ٢٧). وإن كان بولس يرى أن هناك احتياجًا لمراقبة الذات، فكم بالحري أنا وأنت.

إن جزءًا من معرفتك لذاتك يشمل معرفتك لمواهبك ودعوتك ومسؤولياتك وشغفك. كذلك يشمل ذلك معرفتك بمناطق ضعفك ومواطن انزلاقك- ليس لأن الله يدعونا أن نؤنِّب أنفسنا بسببها، بل لأن الوكيل الأمين مسؤول عن هذه الأمور. فعليك أن تصحِّحها كلما أمكن، وأن تتفاداها حين تحتاج إلى ذلك، وأن تكون على درايةٍ بقدرتها على تدمير حياتك. عليك بالصلاة دائمًا، كما فعل داود، كي لا تسود عليك الخطايا المستترة والخبيثة.

تمرينات



١. فيما يتعلق بتأثير المواد الإباحيَّة على حياتك، احرص أن تتوفَّر لديك مصادر نظيفة للمتعة واستثمر بها بانتظام. إن الرياضة والأفلام ومشاهدة مباريات لكرة القدم، كلها أمورٌ تفيد كثيرًا في منح المخ متعةً كيميائيَّةً مشروعةً ستساعدك على التخلِّي عن المتعة الكيميائيَّة غير المشروعة التي اعتدت الحصول عليها من المواد الإباحيَّة. خذ بضع دقائق الآن لذِكر بعض مصادر المتعة المشروعة والتي تناسب شخصيتك واهتماماتك.

٢. فيما يتعلق بالجراح العاطفية، إن كان هناك جرحٌ مستمرٌّ وقائمٌ في حياتك لم يُحَل بعد، فالآن هو الوقت المناسب لتتحدث عن الأمر مع راعٍ أو قائدٍ روحيٍّ أو مشيرٍ يستند إلى المبادئ الكتابية في خدمته. وإحدى البركات هي أن الكنيسة الحديثة بوركت بنساء ورجال عديدين مدرَّبين جيدًا على التعامل مع العقل والقلب البشري، ويتبنَّون أسلوبًا كتابيًّا في تناول تلك المشكلات. لذا فقيمة المشير الجيد أو المعالِج كبيرة جدًّا. إن هذا هو الوقت المناسب لتجد من يساعدك على معرفة الجوانب التي عليك معرفتها في نفسك، ويسلِّحك للتعامل مع المشكلات العاطفيَّة أو الإنسانيَّة المستمرَّة وحلها. لا تهمل هذا الرأي، بل استفد منه حتى النهاية. ابحث بمساعدة

راعيك أو مصدر موثوق به عن مشير مؤمن. كن صادقًا ومنفتحًا. واشرح له بالضبط ما الذي سبَّب الألم ومن الذي شارك فيه. كن مستعدًّا للبحث عن الخيارات لتصحيح المشكلة أو تعلُّم الغفران الحقيقي.

٣. فيما يتعلق بمشكلات الشخصية. اعترف لشريكك في المساءلة (أو مجموعتك) بمشكلاتك الشخصية. اطلب منه أن يسألك أسبوعيًّا عن الكيفية التي تعاملت بها مع تلك المشكلة. شجِّعه أن يعطيك رأيًا صادقًا حين يرى تلك المشكلة تتسلَّل إلى كلامك أو سلوكك. وفوق كل شيء. ضع منطقة ضعفك أمام الله. واعترف بعدم قدرتك على تغييرها بقوتك منفردًا. اطلب منه أن يمجِّد ذاته وأن يظهر قوته من خلال ضعفك (٢ كو ١٢: ٧-٩).

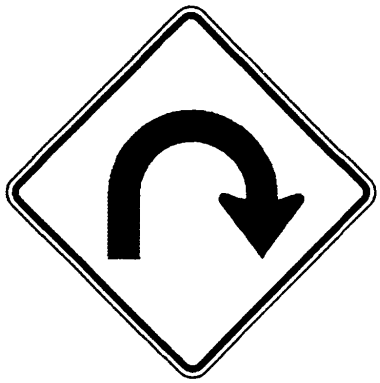
صلاة

يا رب. آتي إليك متَّحدًا مع ما قاله داود في مزمور ١٣٩ "قد اختبرتني وعرفتني" إنك تعلم آثار خطيتي على أسلوب تفكيري ومشاعري. إنك تعلم الجراح التي في قلبي التي ظلت به لسنواتٍ. والتي تظهر أحيانًا وتختبئ أحيانًا أخرى. وقطعًا تعرف ضعفاتي- هي أشياء لا تشبهك. بل تسود عليها الطبيعة البشرية بقوة.

أقف أمامك بكل ما فيَّ. وها إنني أتعلم تدريجيًّا أن أرى ما رأيته منذ البداية- الخير والشر. أعطِني نعمةً لأواجه كل هذا ولا أهرب من الحقائق الصعبة. ساعدني أن أؤمن أكثر بحبك ورحمتك وأدرك أن كل النقاط المظلمة في حياتي ليست مفاجأةً بالنسبة لك. فإنك تعرف بوجودها داخلي منذ البداية. ومع ذلك لم تزل تحبني.

إنني لم أتب عن الخطية الجنسية فقط لأظهر من سلوك معين. بل أريد أيضًا أن أكون رجلاً ناضجًا، مؤهَّلاً تمامًا فيك. فأصير أكثر شبهًا بك كل يوم، وكل دقيقة. ساعدني على الامتناع عن مشاهدة المواد الإباحيَّة. لا تكف عن العمل بي لكي أنمو بك. وبعد أن أتحرَّر من هذه الخطية، شجعّني على مواجهة بقيَّة الخطايا التي تعطلني أن أكون من تريدني. اجعلني لا أحتمل الخطية تمامًا كما لا تحتملها، مع تمسُّكي برجاء أنَّني يومًا ما سأترك هذا الجسد الخاطئ والميل إلى الخطية لأراك وجهًا لوجه في شركةٍ أبديَّةٍ معك.

أصلي في اسم الرب يسوع، والذي أنظر إليه بكل رجاء وشكر في محاولتي هذه. آمين.



الخطوة الرابعة: التّعويضات

تحمّل المسؤولية. وأظهر تواضعك.

شواهد كتابية

"فَكَلَّمَ دَاوُدُ الرَّبَّ عِنْدَمَا رَأَى الْمَلاَكَ الضَّارِبَ الشَّعْبَ وَقَالَ: هَا أَنَا أَخْطَأْتُ. وَأَنَا أَذْنَبْتُ. وَأَمَّا هؤُلاَءِ الْخِرَافُ فَمَاذَا فَعَلُوا؟" (٢ صم ٢٤: ١٧).

"فَقَالَ لَهُ الابْنُ: يَا أَبِي. أَخْطَأْتُ إِلَى السَّمَاءِ وَقُدَّامَكَ. وَلَسْتُ مُسْتَحِقًّا بَعْدُ أَنْ أُدْعَى لَكَ ابْنًا" (لو ١٥: ٢١).

"فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ. وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ. فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ. وَاذْهَبْ أَوَّلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ. وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ" (مت ٥: ٢٣-٢٤).

مبادئ

- المبدأ الأول: لقد أخطأت إلى الله

إدراك الخطية شيء. ومواجهة الدمار الذي سببّته خطيتك بالآخرين شيء آخر. ولكن مواجهة الحقيقة أمر أساسي لأنه يقوّي قرارك بعدم ارتكاب تلك الخطية ثانيةً. وقد واجه الرسول بولس الحقيقة. إذ لم ينسَ



مطلقًا المسيحيين الأبرياء الذين اضطهدهم واعتقلهم قبل أن يتعرَّف بيسوع المسيح (١ كو ١٥: ٩، غل ١: ١٣). فقد ذكر الرسول بولس تلك الفترة نادمًا. وبدا في كلامه حزينًا لمعرفته بأنه لا يستطيع أن يفعل شيئًا لكي يمحو ما فعله قبلاً. لا شك أنه تذكَّر أنه كان يشهد جماعة "المتديِّنين" وهم يقتلون استفانوس مؤيِّدًا لقتله. والذي كان رجلاً ممتلئًا من الروح القدس ورأى مجد الله (أع ٨: ١). إن مشهد ذلك الرجل الجريء الذي مات ناطقًا بالحق لا بد وأن يظل في ذاكرة بولس سنةً بعد أخرى.

أثق أن داود كان مدركًا كلَّ الإدراك لأنه حاول التستُّر على خطيته مع بثشبع بتدبير موت أوريا زوجها. لقد حبلت بثشبع من داود. ولم يشأ داود أن يعرِّف أحدًا بأنَّه زنى وبأنَّ الطفل كان منه (٢ صم ١١-١٢). ومع أن داود علم بأن الله قد غفر له. إلا إنه لم ينسَ ما فعل ولم ينسَ خطأه إلى الله. ولا بد وأن العيش بهذا الحِمل أتعب داود البار وجعله يعاني.

إن مواجهة الحق فيما يتعلق بالخطية هو ما تتطلَّبه التوبة الحقيقيَّة. عليك أن تتحمَّل مسؤوليَّة ما فعلت ومسؤوليَّة ما فعَلته تصرفاتك بالآخرين. وبدون ذلك لا تكتمل التوبة. وأيضًا تظل الأمور غير محسومةٍ. في الخطوة الثالثة تناولنا آثار المواد الإباحيَّة عليك. والآن دعنا نتناول آثار مشاهدتك للمواد الإباحيَّة على الآخرين. بدءًا بالله.



بعد أن واجه نبيُّ الرب ناثان داودَ بخطيته تجاه أوريا مع بثشبع، ندم الملك وتاب وكتب مزمور توبة: "اِرْحَمْنِي يَا اَللّٰهُ حَسَبَ رَحْمَتِكَ. حَسَبَ كَثْرَةِ رَأْفَتِكَ امْحُ مَعَاصِيَّ. إِلَيْكَ وَحْدَكَ أَخْطَأْتُ، وَالشَّرَّ قُدَّامَ عَيْنَيْكَ صَنَعْتُ" (مز ٥١: ١، ٤). قد تثير صلاة داود دهشتك حين تفكّر في الخطيَّة الكبيرة التي ارتكبها الملك حين دبَّر لموت أوريا الحثي ليزني مع بثشبع زوجته. ولكنني أرى أن قصد داود أن كل الخطايا هي أولاً وأخيرًا إهانةٌ لله.

ما علاقة هذا بك؟ إن مشاهدتك للمواد الإباحيَّة إهانةٌ لله. هل فكَّرت في ذلك وفي عواقبه؟ لا أتصوَّر أنَّك يمكن أن تعرض فيلمًا إباحيًّا على شاشةٍ كبيرة في كنيستك. ولا أتخيَّل أن تجلس في هيكل كنيستك تمارس العادة السرِّيّة أثناء مشاهدتك لصور نساء عاريات. إن كنيستك مُكرَّسةٌ لله. إنها مكانٌ للعبادة وللممارسات المقدسة. هل يزعجك مجرد ذكر هذه الأفكار؟ احتفظ بهذه الفكرة. والآن تذكَّر أن جسدك هيكلٌ مُقدَّسٌ. وهذا ما قاله بولس في سؤاله ساخطًا: "أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمُ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللّٰهِ، وَأَنَّكُمْ لَسْتُمْ لأَنْفُسِكُمْ؟" (١ كو ٦: ١٩).

إن جسدك هيكلٌ للروح القدس. مكان سكناه. فمع أهميَّة الكنائس فإن الكتاب المقدس لم يقل عنها ذلك. بل قيل ذلك عنك أنت. فإن كنت لا تطيق فكرة ارتكاب عمل غير أخلاقي في مبنى كنيستك. رغم إن الكتاب لم



يذكر أنَّها مكانٌ يسكنه الله باستمرار؟ فكيف يمكنك أن تفعل شيئًا كهذا بجسدك. والذي يوصف صراحةً في الكتاب بأنه هيكلٌ للروح القدس؟

إن مشاهدتك للمواد الإباحيَّة تجاهلٌ إراديٌّ لضميرك الإلهي. ومنح الإذن لنفسك بالاستسلام لأمرٍ تعلم أن الله يكرهه. ثم أنك تُدخل إلى مقدسه. أي إلى جسدك وعقلك. صورًا صُنِعت من أجل هدفٍ حقيرٍ للغاية حتى إنَّها تُعَد غير قانونيَّةٍ ولم تزل لا تُعرَض في معظم الأماكن العامة. إنك بذلك تأتي بما هو مدنَّس إلى مكان القدس. وبفعلك ذلك تكون قد أدخلت الانحلال الجنسي إلى هيكل الله الذي لا يحتمل رؤية الخطية. "عَيْنَاكَ أَطْهَرُ مِنْ أَنْ تَنْظُرَا الشَّرَّ. وَلاَ تَسْتَطِيعُ النَّظَرَ إِلَى الْجَوْرِ" (حب ١: ١٣). وقال بولس: "وَلاَ تُحْزِنُوا رُوحَ اللهِ الْقُدُّوسَ الَّذِي بِهِ خُتِمْتُمْ لِيَوْمِ الْفِدَاءِ" (أف ٤: ٣٠). من المؤسف أن تُحزِن ذاك الذي يحبُّك محبةً أبديَّةً كاملةً! لقد خُلِقت وافتُديت وتلقَّيت الرعاية من أبٍ سماويّ لن يهملك ولن يتركك- وقد أخطأت إليه. يجب أن تكون مدركًا لذلك.

- المبدأ الثاني: لقد أخطأت إليها

إن كنت متزوجًا. فإنك في عهد مع سيدةٍ صدَّقتك حين قلت لها إنك في غنى بها عن كل الأخريات. فهي لم تتوقَّع أن تتخلَّى عنها وتتصل بالأخريات. إن



تعهُّدك بأن تكون زوجًا لامرأة واحدة هو وعد بأن تكون كلُّ طاقتك الجنسيَّة موجَّهةً لزوجتك، لا أن تشاركها مع أخريات في خيالاتٍ من جانبٍ واحدٍ. إن استثمارك لطاقتك في تلك المشاهد والصور يُعد خيانةً قاسيةً لزوجتك. اسأل أية زوجة اكتشفت مشاهدة زوجها للمواد الإباحيَّة، وستخبرك بوضوح عن مدى الرفض والإهانة والمهانة التي شعرت بها نتيجةً لمشاهدة زوجها للمواد الإباحيَّة. وإلى جانب المحتوى غير الأخلاقي للمواد الإباحيَّة، فهناك شعورٌ بشع عادةً ما يُنقَل إلى الزوجة عن نفسها: "إنكِ غيرُ كافيةٍ بالنسبة لي. هذا ما أريده حقًّا".

قد تكون أو لا تكون هذه الفكرة دقيقةً من وجهة نظرك، ولكن لا يمكنك أن تلومها على افتراضها ذلك. فإن الأمر يتركها مقيَّدةً بالشك في نفسها "ألم أعد جذَّابةً؟ هل كنتُ مشبعةً له في يوم من الأيام؟ هل يجب أن أتنافس مع النساء اللاتي رأيته يشاهدهن؟ ألم أزل أملك ما يشبعه؟" إن المواد الإباحيَّة تشوِّه الرجل الذي يشاهدها، ولكنها أيضًا تجرح المرأة التي تحبه. وعليك أن تكون على وعي بذلك أيضًا.

- **المبدأ الثالث: لقد أخطأت إلينا، نحن جسد المسيح**

إن كنت مؤمنًا وُلِدت من جديد، فإنك عضوٌ بجسد- جسد يتكوَّن من

أتباع يسوع المسيح. ويُسمَّى بالكنيسة. وهذا الجسد يتأثَّر بما تفعله. قال بولس: "هكَذَا نَحْنُ الْكَثِيرِينَ: جَسَدٌ وَاحِدٌ فِي الْمَسِيحِ. وَأَعْضَاءٌ بَعْضًا لِبَعْضٍ. كُلُّ وَاحِدٍ لِلآخَرِ" (رو ١٢: ٥). كذلك أشار إلى أنه "فَإِنْ كَانَ عُضْوٌ وَاحِدٌ يَتَأَلَّمُ. فَجَمِيعُ الأَعْضَاءِ تَتَأَلَّمُ مَعَهُ. وَإِنْ كَانَ عُضْوٌ وَاحِدٌ يُكَرَّمُ. فَجَمِيعُ الأَعْضَاءِ تَفْرَحُ مَعَهُ" (١ كو ١٢: ٢٦). أرجو أن تتأمَّل وتفكر في هذه العبارات.

إن قوتك أو ضعفك كعضو بجسد المسيح تؤثر سلبًا أو إيجابًا على جسد المسيح ككل.

إن قوتك أو ضعفك كعضو بجسد المسيح تؤثر سلبًا أو إيجابًا على جسد المسيح ككل. حين تسمح لنفسك بأن تستمر في التضحية بصحتك الروحية. فإنَّك تضعفُ الجسد نفسه. لا يمكنك أن تعتزلنا حين تكون ضعيفًا. بل حالتك هي حالتنا. وحالات قوتك وضعفك تؤثِّر علينا. إننا مُرتبطون كأعضاء بنفس الكيان. فحين تؤذي نفسك من خلال الخطية. تؤذينا أيضًا.

أتعرف قصة عخان التي ذُكِرت في الإصحاح السابع من سفر يشوع؟ كان عخان عضوًا بجيش إسرائيل الذي انتصر في أريحا ببركة الرب. أمر الرب الإسرائيليين بأن يتركوا الغنائم "الحرام" بعد المعركة. وأثناء تفقُّده لمخلَّفات الحرب. وجد عخان بعض الأشياء التي أعجبته. فأخذها وخبأها في خيمته. ولا شك في أنه كان يظن أن خطيته تخصه وحده. وأنها ليست من شأن الآخرين.

وحين واجه الإسرائيليون معركتهم التالية ضد عاي. هُزِموا هزيمةً

منكرةً. وحين سأل قائد جيش إسرائيل، يشوع، الربَّ عن السبب، كانت إجابة الرب كالتالي: "قَدْ أَخْطَأَ إِسْرَائِيلُ. بَلْ تَعَدَّوْا عَهْدِي الَّذِي أَمَرْتُهُمْ بِهِ. بَلْ أَخَذُوا مِنَ الْحَرَامِ. بَلْ سَرَقُوا. بَلْ أَنْكَرُوا. بَلْ وَضَعُوا فِي أَمْتِعَتِهِمْ" (يش ٧: ١١).



قال الرب ليشوع: "فِي وَسَطِكَ حَرَامٌ يَا إِسْرَائِيلُ. فَلاَ تَتَمَكَّنُ لِلثُّبُوتِ أَمَامَ أَعْدَائِكَ حَتَّى تَنْزِعُوا الْحَرَامَ مِنْ وَسَطِكُمْ" (يش ٧: ١٣). ثم ساعد الربُّ يشوعَ (وجنودًا من جيشه) على التعرُّف على عخان والتعامل معه. وبعد ذلك عاد جيش إسرائيل لينتصر (يش ٧-٨).

إن خطيَّة رجلٍ واحد عرقلت انتصارات جيش إسرائيل بأكمله. في نظر الله، كانت خطيَّة عخان هي خطية شعب إسرائيل أيضًا. فكِّر وتأمل هذا الأمر جيدًا وكثيرًا: إن خطيتك تؤثر علينا جميعًا. وبِرُّك يقوِّينا جميعًا. لذا لا تؤذِ جسدَ المسيح. نحتاج أن تكون قويًّا روحيًّا وصحيحًا لأنك عضوٌ هامٌّ بالجسد.

إن أهمَّ ما في الأمر هو أن ما كنت تظنُّه خاصًّا، ليس كذلك. إن منح ذاتك لهذه الخطية يُحزِن الله ويجرح زوجتَك ويُضعِف جسد المسيح. دع هذا الحق يسكن داخلك. ثم دعه يلهمك كي لا تكرِّر هذا التعدي.

تمرينات

١. خصِّص وقتًا - ساعة على الأقل- للتفكير في شعور الله حين قسَّيت نفسك ضده. تذكَّر المرَّات التي اخترت فيها عمدًا أن تمنح نفسك للمواد الإباحيَّة- ولكن فكِّر في تلك المرَّات من وجهة نظره. وليس من وجهة نظرك أنت. فكِّر فيما شاهدك تفعله. وما سمعك تقول في قلبك. فكِّر في حزنه وغضبه وألمه بسبب عصيان ابنه. تصوَّر أبًا محبًّا يلقى التجاهل. بل والعصيان من ابن غير مبالٍ. فكِّر في مشاعر ذلك الأب وما يختبره من ألم. ثم. بعد التفكير في كل هذا. خذ بعض الوقت لتعبِّر لأبيك السماوي عن مشاعرك لما فعلت. وما تنوي فعله. وشعورك تجاهه.

٢. إن كنت متزوجًا وكانت زوجتك تعرف عن إدمانك للمواد الإباحيَّة. فخصِّص وقتًا لتخبرها بمدى إدراكك للأذى الذي تسبَّبت فيه لها. اطلب منها أن تساعدك على فهم ما تمر به أكثر. أنصت باهتمام لما ستقوله لك دون أن تجادل ودون أن تدافع عن نفسك. اشرح لها تحديدًا ماذا ستفعل للتأكد من عدم حدوث ذلك ثانيةً. اسألها عما إذا كان هناك شيءٌ آخر تريده منك في هذا الشأن.

٣. فكِّر في مكانتك في جسد المسيح وكيف يمكنك أن تسهم إيجابيًّا. اسأل نفسك عن تأثير عدم أمانتك على الكنيسة بوجه عام. فكِّر مصليًا في الضرر الذي يلحق يوميًّا. سرًّا وعلنًا. من مؤمنين آخرين يشاهدون المواد الإباحيَّة. ثم اتخذ قرارًا بألا تعود أبدًا لتكون جزءًا من تلك المشكلة.

صلاة

يا إلهي، إن الخطية الأكثر وضوحًا بين كل الخطايا التي ارتكبت ضدك وضد الآخرين هي خطية أن أجعل نفسي إلهًا. قد فعلت ذلك باختياري أن أضع شهواتي فوق احتياجات ورغبات الجميع، بمن فيهم أنت. لقد فعلت ذلك فقط لكي أجد المتعة من شيء أعلم الآن أنه خاطئٌ ومدمِّرٌ. فإن خطيَّتي لم تكن الشهوة، بل عبادة الأوثان. لقد ألَّهتُ متعتي ورغباتي ونفسي. ولم أفكِّر حقًّا في الضرر الذي ألحقه بخطيتي للآخرين ولا الألم الذي تسبَّبت فيه لهم ولك.

إنَّني يا رب بنعمتك مستعدٌّ لمواجهة كل شيءٍ الآن. آتي إليك عالمًا أنك إلهٌ غافر الإثم صافح عن الذنب، وأنك لن تدينني. ساعدني يا رب كي لا أُبتَلَع من الحزن إذ أستوعب بشكل كامل الضرر الذي تسبَّب فيه هذا السلوك. ثم أرشدني وكن معي لكي أظل متحمسًا كي لا أتورَّط في مشاهدة المواد الإباحيَّة ثانيةً.

يا رب، أطلب غفرانك على تجاهلي. أرجوك أن تمنح زوجتي القدرة أن تغفر لي الألم الذي تسبَّبت فيه لها. أعلم أنك تحبها وأنك قادرٌ على شفاء قلبها العزيز من الجروح التي أصابته. أعطني الفرصة لأكون عضوًا فعَّالاً في كنيستك، جسد المسيح. أريد أن أخدم الجسد جيدًا عن طريق بنائه ومساعدة الآخرين. أريد أن أكون جزءًا من الحل وليس جزءًا من المشكلة.

في اسم يسوع المسيح أصلِّي، والذي جاء ليفدي خطاة مثلي. آمين.



الخطوة الخامسة: التوقُّع

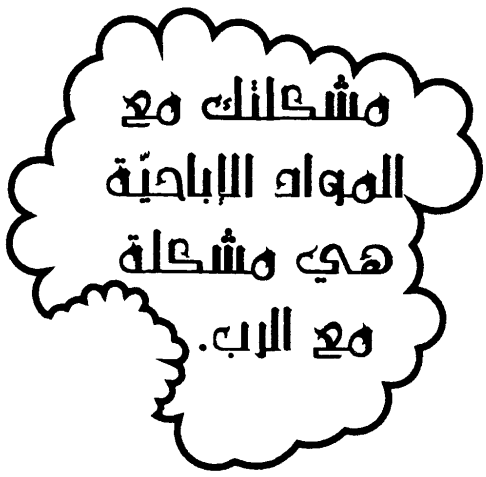
بدأ السباق. وسينتهي. ولكن كيف؟

شواهد كتابية

"إِحْصَاءَ أَيَّامِنَا هكَذَا عَلِّمْنَا فَنُؤْتَى قَلْبَ حِكْمَةٍ" (مز ٩٠: ١٢).

"لأَنَّهُ لاَبُدَّ أَنَّنَا جَمِيعًا نُظْهَرُ أَمَامَ كُرْسِيِّ الْمَسِيحِ. لِيَنَالَ كُلُّ وَاحِدٍ مَا كَانَ بِالْجَسَدِ بِحَسَبِ مَا صَنَعَ. خَيْرًا كَانَ أَمْ شَرًّا" (٢ كو ٥: ١٠).

"أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ. الآنَ نَحْنُ أَوْلاَدَ اللهِ. وَلَمْ يُظْهَرْ بَعْدُ مَاذَا سَنَكُونُ. وَلكِنْ نَعْلَمُ أَنَّهُ إِذَا أُظْهِرَ نَكُونُ مِثْلَهُ. لأَنَّنَا سَنَرَاهُ كَمَا هُوَ. وَكُلُّ مَنْ عِنْدَهُ هذَا الرَّجَاءُ بِهِ. يُطَهِّرُ نَفْسَهُ كَمَا هُوَ طَاهِرٌ" (١ يو ٣: ٢-٣).



وإلى هنا. توجد بعض الأمور التي قد أدركتها وتصرَّفتَ بناءً على إدراكك هذا. دعنا نستعرضها قبل أن نكمل موضوعنا. للتأكد من أنك على الطريق الصحيح.

١. لقد أدركت أن مشكلتك مع المواد الإباحيَّة هي مشكلة مع الرب. وقد قادك هذا إلى الالتزام بشركةٍ أعمق معه من خلال قراءتك اليوميَّة للكتاب



المقدس والصلاة. ومن خلال هذه الأنشطة تعرفه معرفةً أفضل وتواصل نموَّك الروحي والعاطفي.

٢. لقد أدركت أنك مخلوق وخالقك لديه خطة خاصة تجاهك. لقد تعهَّدت مرة أخرى بالالتزام بإرادته. مواظبًا على إدراكها والنمو فيها.

٣. لقد أدركت قوة المألوف. بما في ذلك العادات المألوفة. كذلك أدركت أنه من غير المتوقَّع أن تتخلَّى عن عادة مألوفة طالما أن سُبُلَ ممارستها متاحةٌ لك. لذا. فقد قمت قدر استطاعتك بقطع كل الطرق التي تؤدي إلى مشاهدة المواد الإباحيَّة عن طريق تحميل نظام Covenant Eyes على الكمبيوتر الخاص بك. كذلك ألغيت أية اشتراكات في محطات أو مصادر إعلام تقدم المحتوى الذي تعلم أن عليك عدم متابعته. كذلك قطعت الصلة بأية مواد تدخل بيتك أو حياتك قد تجذبك مرة أخرى إلى التفكير غير الطاهر. وفي هذه الخطوة كنت حاسمًا وصادقًا جدًّا مع نفسك. عالمًا أن ذلك أمر لازم من أجل النجاح.

٤. لقد أدركت أن تكرار الخبرات الممتعة. يسجلها مخُّك في ذاكرتك ويستحضرها إلى ذهنك. جنبًا إلى جنب مع التذكرة بمتعتها. إن معرفتك بصعوبة مقاومة سطوة المواد الإباحيَّة وحدك وكونك على قدرٍ من الحكمة يجعلك تعلم أنه لا يجدر بك أن تثق في أمانتك البشرية المحدودة. ويجعلك تقيم علاقة مساءلة أسبوعيَّة مع شخص أو مجموعة تثق بها. لقد اخترت أن تُسأل بانتظام أن تعطي حسابًا عن الطريقة التي تتعامل بها مع التجارب

ومع طبيعتك الجنسيَّة بوجه عام.

٥. لقد أدركت أنَّك درَّبتَ مخَّكَ على توقُّع النشوة الكيميائيَّة المصاحبة للمواد الإباحيَّة. تعترف بأن مخك ربما سجَّل أيضًا تلك "النشوة" على أنها ضرورةٌ. الأمر الذي يشعرك بأن المواد الإباحيَّة احتياجٌ جسديٌّ. إن معرفتك بخطأ هذا وبقوة الرسائل التي يرسلها المخ، يجعلك تتوقَّع شعورًا بعدم الراحة. كذلك تعلم أن الشعور بعدم الراحة لن يؤذيك. لذا تقبَّله كجزءٍ من عملية تركك لعادةٍ متأصلة غير طاهرة. كذلك أصبحت لديك خبرات ممتعة بديلة مشروعة لمساعدتك على مقاومة سطوة المواد الإباحيَّة دون أن تشعر بالحرمان.

٦. لقد أدركتَ أنه ربما يوجد ألم عاطفي في حياتك كنت تحاول مداواته من خلال المواد الإباحيَّة. ورغم إنك تدرك أن ذلك ليس عذرًا لارتكاب الخطية إراديًّا. إلا إن الألم قد يشد انتباهك إلى مشكلات قديمة تحتاج إلى التعامل معها. لذا. ففي ظل المشورة الحكيمة من راعٍ أو مشير أو مرشد. حدِّد ما إذا كانت هناك مشكلات في العلاقات تحتاج إلى مواجهتها وتصحيحها أو نسيانها.

٧. لقد أدركت أن خطيتك قد أحزنت الله. وألحَقَت الضرر بالآخرين. وأضعَفَت جسد المسيح. وفي ظل هذه المعرفة. قمت بالتعويضات بقدر ما يمكنك. إن إدراك تأثير خطيتك على الكثير من الأبرياء يجعلك تصمم على عدم تكرارها.

وبعد أن أدركت كل هذا واتخذت الخطوات اللازمة في ضوء هذا الإدراك. دعنا نفكِّر في مبدأ أخير وبعض الممارسات التي عليك أن تنميها أثناء ترقبك للمستقبل.

السباق مُخطّط له



دعنا نخرج قليلاً من موضوع المواد الإباحيَّة وننظر إلى الصورة الكبيرة. إن الله لديه قصد لحياتك. وذلك القصد يشمل خططًا معينةً لك. وأمامك وقتٌ محدودٌ لترى تلك المقاصد تتحقَّق. وبعدها سترحل. وعندئذٍ ستواجه الحساب وستقضي الأبدية. تلك هي الصورة الكبيرة. إن مشاهدتك للمواد الإباحيَّة ليست إلا شيئًا من بين أشياء عديدة ذات صلة بخطط الرب الكبيرة لك. إن عدم تقبُّله لاستمرارك على هذا الإدمان لا ينبع فقط من كراهيته المقدسة للخطية. ولكن أيضًا من عدم احتماله وتهاونه مع أي شيء يعوق تحقيق مقاصده في حياتك.

وتستخدم الكلمة المقدسة الكثير من الصور لتشبيه رحلتنا المحدودة على الأرض- غرباء ونزلاء على سبيل المثال- ولكنني أهتم خاصةً بتشبيه استخدَمَه كلٌّ من بولس وكاتب سفر العبرانيين. كلاهما شبَّه الحياة بالسباق. فكتب بولس قائلاً: "أَلَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الَّذِينَ يَرْكُضُونَ فِي الْمَيْدَانِ جَمِيعُهُمْ يَرْكُضُونَ، وَلكِنَّ وَاحِدًا يَأْخُذُ الْجَعَالَةَ؟ هكَذَا ارْكُضُوا لِكَيْ تَنَالُوا" (١ كو ٩: ٢٤). ويؤكد كاتبُ رسالة العبرانيين قائلاً: "لِذلِكَ نَحْنُ أَيْضًا إِذْ لَنَا سَحَابَةٌ مِنَ الشُّهُودِ مِقْدَارُ هذِهِ مُحِيطَةٌ بِنَا، لِنَطْرَحْ كُلَّ ثِقْل، وَالْخَطِيَّةَ الْمُحِيطَةَ بِنَا بِسُهُولَةٍ، وَلْنُحَاضِرْ بِالصَّبْرِ فِي الْجِهَادِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا" (عب ١٢: ١).

إنك في سباق الآن. وفي سباقك هناك أهدافٌ وعملياتٌ وقوانين تحكم ما يمكنك وما لا يمكنك فعله. إنك بحاجة إلى التركيز بوضوح وإلى الالتزام

بلا قيد أو شرط. وسباقك هو ما يدعوك الله لتنجزه في حياتك، بما في ذلك مسؤولياتك ومواهبك ودعوتك وعلاقاتك الأساسية وهذا يضع أمامك مسؤوليات وأهداف. وتحتاج الآن أكثر من أي وقت مضى إلى التفكير بها والتعامل معها بجدية.



إن الله يطلب رجلاً ينظر إلى موقفه الحالي وقدراته ومستقبله. حين التقى يسوعُ بطرسَ، قال له: "أَنْتَ سِمْعَانُ بْنُ يُونَا. أَنْتَ تُدْعَى صَفَا، الَّذِي تَفْسِيرُهُ: بُطْرُسُ (أي صخرة)" (يو ١: ٤٢). وقال الله لإبراهيم إنه سيصير أبًا لأممٍ كثيرةٍ (تك ١٧: ٤). وشاول، والذي دُعي أيضًا بولس، كان مضطهِدًا للمؤمنين بيسوع المسيح. ولكن ذات يوم بينما كان شاول مسافرًا إلى دمشق "أَبْرَقَ حَوْلِي مِنَ السَّمَاءِ نُورٌ عَظِيمٌ". فسقط إلى الأرض وسمع صوتًا قائلاً: "شَاوُلُ، شَاوُلُ! لِمَاذَا تَضْطَهِدُنِي؟" وكان يسوع هو من يكلِّمه (أع ٢٢: ٧-٨). ومن خلال حنانيا، وهو رجل تقيٌّ، علم شاول أن الله قد اختاره، وأنه سيكون شاهدًا لله أمام كلِّ البشر عمَّا رأى وسمع (أع ٢٢: ١٥). وفي وقت لاحق، حين كان بولس في أنطاكية، قال: "لأَنْ هكَذَا أَوْصَانَا الرَّبُّ: قَدْ أَقَمْتُكَ نُورًا لِلأُمَمِ، لِتَكُونَ أَنْتَ خَلاَصًا إِلَى أَقْصَى الأَرْضِ" (أع ١٣: ٤٧).

إن الله يرى من أنت، وما يريدك أن تكون، وما يتطلَّبه الأمر حتى تصير



على تلك الصورة. وذلك، في رأيي، هو السبب الأساسي لدعوته لك كي تتخلّى عن هذه العادة والتي تمثّل ثقلاً يعطّلك بلا داع. والآن وقد تخلّصت من هذا العبء، فكّر بعمق في الطريق الذي أمامك. صلِّ من أجل إرشاده لك في سباقك، ومن أجل استنارةٍ لترى المنحنيات، ومن أجل القوة لتنال الجعالة.

إنك عضوٌ هامٌّ بجسد المسيح، وأرجو أن تخوض السباق بمستوى جيد.

تمرينات

١. اقضِ بعض الوقت لتصف كتابةً ما تعتقد أن بقيَّة حياتك ستكون عليه بعد أن تخلّيت عن مشاهدة المواد الإباحيَّة. وليشمل ذلك دعوتك وعلاقاتك الأساسية ومسؤولياتك. ما الذي تعتقد أن الله يدعوك لإتمامه قبل أن تنتهي حياتك؟ أي رجل يريد الله أن تكون في هذا السباق؟ استفض واكتب ذلك بالتفصيل.

٢. صفْ كتابةً أثر المواد الإباحيَّة على حياتك إن ظللت تشاهدها. واشمل كل جانب حياتك- علاقتك بالرب، وأسرتك، وأصدقائك، وحياتك الروحية. استفض واكتب ذلك بالتفصيل أيضًا.

٣. صف ما تريد أن يقوله الناس عنك في جنازتك. أيمكن أن يُقال ذلك عنك

الآن؟ لم نعم. ولم لا؟

صلاة

أبي السماوي. أعلم أنَّك خلقتني لمقاصد محدَّدةً. وقطعًا أعلم أن حبي المستمر للصور القذرة كان ضد هذه المقاصد. إنني في هذه المرحلة بدأت في الحال أدرك الآثار الكثيرة التي كانت لعصياني عليك وعلى الأشخاص الذين يحبونني. بل وعليَّ أيضًا. أعلم أنني كالابن الضال رضيت بما هو أقل كثيرًا مما تريده لي.

إنني أريد الآن أكثر من أي وقت مضى أن أعود إلى خطتك ومقاصدك لحياتي. أرني بنعمتك يا رب مقاصدك لي وكيف تريد أن أحقِّقها.

يا رب. لقد رفضتُ شيئًا أعلم أنه سيعود ليغريني مرةً أخرى بالعودة إليه. ورغم إنني سأشعر برغبة في العودة إليه ثانيةً في بعض الأحيان. فإنني أرجو أن تساعدني بقوتك ونعمتك أن أظل أمينًا ووفيًّا لدعوتك على حياتي. أعلم يا رب أنك ستشير بنورك إلى خطايا أخرى لكي أحاربها. يا رب. لا تجعلني أتصالح مطلقًا مع الخطية. إنني في سباق. وأريد أن أتمِّم السباق وأن أعطيك الكرامة والمجد. ولا أريد أن يعوقني شيءٌ.

وحتى بينما أصلي هذه الصلاة. فإنني أعلم استحالة أن أثبت على هذه المُثُل العليا بقوتي الخاصة. تقول كلمتك إنني محفوظ بقوتك. لذا أتشبَّث بهذا الوعد وأطلب منك أن تضمن سلامتي وطهارتي. ساعدني يا رب لكي أبقى متحمِّسًا. واحفظني قويًّا حكيمًا. أحبُّك محبةً عميقةً حتى أرفض رفضًا تامًا مجرد فكرة أن أعطي نفسي لشيء يغضبك. فذلك غير مقبول بالمرة. أريد أن أختبر الحياة التي قصدتها لي حين خلقتني. أريد أن أحقق

الأهداف التي وُضِعت أمامي.

أصلي في اسم الرب يسوع، الذي أخضع نفسه لموت الصليب، فجعلني أفعل مثله بقوته في هذه الحياة، فأختبر الراحة الأبدية والجعالة في الحياة الأبدية، آمين.

ملحق (أ)

العادة السرّيّة (الاستمناء)

لا بد وأن بعضكم يتساءلون الآن قائلين: "حسنًا يا (جو). ها قد تغلّبت على عادة مشاهدة المواد الإباحيَّة. ولكن لكوني رجلاً عنده رغبة جنسيَّة صحيَّة. ما الذي يفترض أن أفعله خاصةً وإن كنت غير متزوج؟!" سؤال جيد. ويجب أن تشمل أية مناقشة للنقاء الجنسي لدى الرجال مناقشة العادة السرِّيَّة. خاصةً في ضوء علاقتها بالخيالات الجنسيَّة والمواد الإباحيَّة. إن الاستمناء من أول أشكال التعبير الجنسي التي نختبرها. والنشاط الجنسي الأكثر شيوعًا بين البشر.

إن هذا الموضوع قليلاً ما طُرِح للمناقشة. ويشوبه لبسٌ كبيرٌ. ويعدُّ موضوعًا محرجًا على مستوى العالم. لذا دعونا نكشف السؤال صراحةً: هل من المقبول أن تمارس العادة السرِّيَّة؟ دعني أقول لك إنه لا توجد إشارةٌ محدَّدةٌ للاستمناء في الكتاب المقدس. يفسِّر البعض خطأً ما جاء في (تك ٣٨). وهي قصة (أونان). لقد "أفسد على الأرض". ويفسِّر البعض ذلك على أنها إشارة إلى الاستمناء. إلا إن التدقيق في النص يُظهِر أن (أونان) كان في عملية الجماع. وانسحب قبيل القذف مباشرةً. وبالتالي أهدر بذرته كي لا تحبل امرأته. لم يكن يستمني. بل مارس أحد أشكال منع الحمل.

وإذ لا يوجد تحريمٌ واضحٌ في الكتاب المقدس للاستمناء، لذا لا يمكننا القول إن الكتاب المقدس يدينه تحديدًا. ولكن هناك ثلاث حالات على الأقل يُعدُّ الاستمناء فيها خطيةً.

- **الحالة الأولى:** بما أن (١ كو ٧: ٤) يعلمّنا أن جسد الرجل ملكٌ لزوجته، لذا أرى أنه من الخطأ أن يمارس الرجلُ المتزوج العادةَ السرّيةَ. فإنَّه بفعله ذلك يأخذ ما هو لزوجته ويستخدمه لذاته فقط. ويُعَد ذلك مخالفةً للقانون الذي ذكره بولس.

- **الحالة الثانية:** أدان يسوع الشهوة الداخلية: "وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا، فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ" (مت ٥: ٢٨). إن كان من المستحيل أن يمارس الرجل العادة السرّية بدون أن يتخيَّل، فإن الاستمناء يُعد خطيةً.

- **وأخيرًا،** قال بولس إن كل ما يفعله الإنسان بدون إيمان- أي أن كل ما يفعله الإنسان ويشعر بالذنب حيال فعله، حتى وإن لم تحرمه الكلمة المقدسة صراحةً، يعد خطيةً بالنسبة له. "وَكُلُّ مَا لَيْسَ مِنَ الإِيمَانِ فَهُوَ خَطِيَّةٌ" (رو ١٤: ٢٣). لذا، فحتى وإن كان الرجل غير متزوج، وكانت لديه القدرة على الاستمناء دون أن يتخيَّل، فإن شعر بأن الاستمناء خطأ، يعد الاستمناء خطيةً بالنسبة له.

هذا هو المعيار بالنسبة لشعورك بخصوص الاستمناء. فرغم إن الله لم يحرِّم الاستمناء بشكل صريح، فإن كان ضميرك غير راضٍ عن تلك الممارسة، فهي تعد خطيةً بالنسبة لك. وبتعبير آخر، إن كنت تعتقد أن شيئًا ما خطأ، عليك أن تكف عنه سواءً حرَّمه الكتاب المقدس أم لا. لذا، فإن كنت تشعر أن

الاستمناء خطأ بالنسبة لك. ينتهي النقاش هنا ولا يعود الاستمناء خيارًا.

عليك أن تتخذ قرارك الخاص فيما يتعلَّق بممارسة العادة السرِّيّة: فبالرغم من أنها لم تُحَرَّم، فإنها لم تُمدَح أيضًا. الحالة الاجتماعيَّة، والضمير، والخيالات الجنسيَّة والمنطق كلها عوامل ينبغي أن تلعب دورًا في اتخاذك لقرار في هذا السؤال الشخصي والمثير للجدل.

ملحق (ب)

معرفة الله

إن مشاهدة المواد الإباحيَّة تصرُّف خاطئ. ولكن الخطية أكثر من مجرد تصرُّف: إنها حالة غير قابلة للشفاء من المنظور البشري. لأن الخطية تتركنا بعيدين كل البُعد عن قصد الله الخالق لنا. قال بولس: "إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله" (رو ٣: ٢٣). وكنتيجة لذلك، فإننا جميعًا، بغضّ النظر عن العادات الجيدة والسيئة التي لدينا، تحت حكم الموت. "لأَنَّ أُجْرَةَ الْخَطِيَّةِ هِيَ مَوْتٌ (أي انفصال أبدي عن الله)" (رو ٦: ٢٣).

ولكن من نعمة الله أنه يريدنا لنفسه، ويريد أن نكون جزءًا من جسده. "وَلكِنَّ اللهَ بَيَّنَ مَحَبَّتَهُ لَنَا، لأَنَّهُ وَنَحْنُ بَعْدُ خُطَاةٌ مَاتَ الْمَسِيحُ لأَجْلِنَا" (رو ٥: ٨). قال يسوع: "تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ" (مت ١١: ٢٨). كذلك وعد قائلاً: "كُلُّ مَا يُعْطِينِي الآبُ فَإِلَيَّ يُقْبِلُ، وَمَنْ يُقْبِلْ إِلَيَّ لاَ أُخْرِجْهُ خَارِجًا" (يو ٦: ٣٧). وفي شرحه للسهولة التي يُقبَل بها هذا الوعد، يقول بولس: "لأَنَّكَ إِنِ اعْتَرَفْتَ بِفَمِكَ بِالرَّبِّ يَسُوعَ، وَآمَنْتَ بِقَلْبِكَ أَنَّ اللهَ أَقَامَهُ مِنَ الأَمْوَاتِ، خَلَصْتَ" (رو ١٠: ٩). لذا فدورك هو ببساطة أن تقبل هذه الدعوة غير المتغيرة!

إن كان لديك أي شك في أنك مِلكٌ للمسيح وأردت أن تحسم المسألة الآن،

فصلِّ هذه الصلاة:

أيها الرب يسوع. أعترف بأنني أخطئ، وأن للخطية ثمنًا. وأنك تألمت على عود الصليب لتدفع عني هذا الثمن. شكرًا لك لفدائك ومحبتك لي مهما كان ما فعلتُ وأين كنتُ. أرجوك أن تغفر لي خطيتي. أريد أن "أولد ثانيةً" بالإيمان فيك. أرجوك أن تجعلني خليقةً جديدةً فيك وأن تمنحني الحياة الأبدية. يا رب، حوِّل حياتي الأرضيَّة هذه لكي أحياها بالضبط كما قصدت لي أن أحياها. كن لي مخلِّصًا وسيدًا. أشكرك لأنك غلبت الموت لكي تكون لي فيك الحياة الأبدية. آمين.

إن كنت قد صليت معي. فابحث عن كنيسة تحضر اجتماعاتها هذا الأسبوع. تقابل مع الراعي أو أحد خدام الكنيسة وأخبره أنك قبلت المسيح مخلِّصًا. اسأله عن الخطوات التي عليك أن تأخذها.

أهلاً بك في عائلة المسيح!

المراجع

الخطوة الثانية: المُساعلة

1. Dr. Wilkie Wilson and Dr. Cynthia Kuhn, "How Addiction Hijacks Our Reward System," Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science, vol. 7, no. 2, Spring 2005, https://scienceweb.madison.k12.wi.us/files/science/How_Addiction_Hijacks_Our_Reward_System.pdf, accessed 1/7/2013.

الخطوة الثالثة: الوَعي

1. Sandra Blakeslee, "Hijacking the Brain Circuits with a Nickel Slot Machine," *New York Times*, Feb. 19, 2002.
2. Marnia Robinson, "Porn-Induced Sexual Dysfunction Is a Growing Problem," *Psychology Today*, July 11, 2011.
3. See Joe Dallas, "Darkening Our Minds," *Christian Research Journal*, vol. 27, no. 3, 2004, http://www.equip.org/articles/darkening-our-minds-the-problem-of-pornography-among-christians.

خمس خطوات
للتغلب على إدمان المواد الإباحية



إنْ كنتَ تعاني من مشكلة تعلُّقِك بالمواد الإباحيّة

فهذا الكتابُ لك ومن أجلك؛ لأنها مشكلةٌ تؤثِّر على الكثيرين، مع الأسف. وقد تعاني من هذه المشكلة، حتى وإن كنتَ لا تؤمنُ بأي معتقداتٍ دينيّةٍ. فإن كنتَ أنت هذا الشخص فإنّني سعيدٌ لحصولك على هذا الكتاب، وأرجو بكلِّ إخلاصٍ أن تجدَ بعضَ المبادئ والاقتراحات المفيدة بين صفحاته، أيًّا كانت معتقداتك.

ستلاحظ أن الكتاب موجّهٌ إلى الرجال، رغم إن المواد الإباحيّة مشكلةٌ لا تقتصر على الرجال وحدهم، بل تشمل النساء أيضًا، لذا فمن الممكن أن تجد القارئات بعض الأمور المفيدة في هذا الكتاب أيضًا. لذا فإن هذا الكتاب موجه لمن يبحث عن الإرشاد في هذا المجال، إن كنت تريد أن تحمى نفسك أو عائلتك أو من حولك من إدمان المواد الإباحيّة، فإنّك تواجه عادةً قويّةً ومتوفرةً بسهولةٍ، وذات تأثيرٍ قويٍّ تتمتّع بتأييد الثقافة ويشارك فيها الملايين، لذا فلا تتعجّب من صعوبة الصراع الذي تواجهه. وهذا الكتاب يقدم بوضوح خمس خطوات عملية للتحرر من هذا الإدمان.

دار الثقافة

١٠١١١٠٠٦