



الفصل السادس

إعادة تشكيل أقفاصنا



قريباً من حافة جبال الأبالاش، حيث الأراضي الزراعية والتلال المغطاة بالأشجار بولاية أوهايو يقبع السجن السابق والمعروف بإصلاحية ولاية أوهايو، أُفتتح سنة ١٨٩٦ وأُغلق بعد قرن تقريباً لازدحامه وظروفه غير الادمية.

وهذا ربما هو سبب اختياره مكاناً لتصوير الفيلم القديم
The Shawshank Redemption.

في تلك الظروف اللآدمية سُجِنَ بطل الفيلم آندي وكان يُساء معاملته من قبل المسجونين وحرس السجن كذلك، وفي الوقت ذاته كرس طاقته لجعل حياة السجن مريحة بقدر الإمكان لنفسه ولزملائه المسجونين، فزيّن زنزائنه بالصور والمنحوتات من الحجارة الصغيرة، وكان يأخذ فسحة ليذهب إلى حجرة الحراس ليعزف الموسيقى، وطوّر من مكتبة السجن، وبدأ يدرّس للسجناء، والسجن الذي أغلق بعد ذلك لأنه كان غير آدمي وجد فيه آندي الادمية ونماها لذاته ولزملائه.



وكما فعل أندي فإن واحدة من الطرق التي تدعمنا في جهودنا للإفلاع عن الإباحية أن نأخذ نظرة جيدة وصارمة لبيتنا ونغيرها.

كيف أن بيتنا تشكنا؛

اليوم نعم الآن، تجوّل في المكان الذي تعيش فيه سواء كانت غرفة أو شقة أو بيتك، وخذ نظرة لجرد الأشياء القليلة التالية:

كيفية ترتيب أثاث منزلك: هل التلفاز موضوع في نقطة مركزية؟ هل الكراسي مرتبة بطريقة تسمح بمحادثات سهلة؟ أم لنشاطات فردية؟

ما هي أنواع الزينات والزخرفة التي تمتلكها في بيتك؟ هل حوائط بيتك مغطاة بمطبوعات فنية وصور طبيعية؟ هل لديك المزيد من النباتات؟

كيفية إضاءة بيتك: هل لديك الكثير من اللمبات؟ هل تبقي الستائر منسدلة طوال الوقت؟

ما هي الوظيفة الرئيسية لكل غرفة؟ هل للعمل؟ للأكل؟ للحديث إلى الناس؟ للاسترخاء؟

أعط اهتماماً أكبر للغرفة التي غالباً تجلس فيها لمشاهدة الإباحية، ماذا عن تلك الغرفة التي تمكنك من مشاهدة الإباحية فيها؟ هل هي أكثر خصوصية عن بقية الغرف في بيتك؟



بعد هذه النظرة الفاحصة للمكان الذي تعيش فيه ستدرك أن بيئتك لها تأثير ملحوظ عليك أكبر مما تتوقع.

على سبيل المثال لو أن لديك تقويمًا معلقًا على الحائط في غرفتك به صور نساء فبهذا أنت تعود نفسك على أن تنظر إلى النساء كأشياء في كل مرة تشاهد فيها تلك الصور المعلقة بغرفتك، وإذا كنت تبقي ستائر غرفتك دائمًا منسدلة فإن هذا يهيئ بيئة من الخصوصية والسرية.

”إعادة تشكيل بيئتنا لإعادة تشكيل عاداتنا“

الآن أنت استكشفت بيتك، حان الوقت لإعادة ترتيبه، يعتمد هذا على مرحلتك في الحياة، ربما تمتلك تحكمًا محدودًا في بيئتك الشخصية. لو بيتك ملكك فحدودك فقط هي الوقت والمال، فأنت تمتلك الحرية في تغيير السجاد وإعادة دهن الحوائط. على الجانب الآخر لو أنك تسكن في غرفة في الجامعة فمن المحتمل ألا تستطيع إقناع رفيقك أن يزيل صور النساء من على الحائط.

لسوء الحظ لو أنك تعيش في سجن مثل آندي فإنك تمتلك بعض السيطرة على بيئتك حتى ولو بعض التغييرات البسيطة يمكنها أن تصنع عالمًا أفضل.

أعد ترتيب أثاثك؛ كي تدعم حياتك.



ألقي نظرة مرة أخرى على الغرف في بيتك وخاصة الغرفة التي تشاهد فيها الإباحية بشكل أكبر: كيف صممت؟ هل المقاعد مواجهة للتلفاز لمزيد من المشاهدة المنعزلة، أم وضعت بطريقة لا تشجع على المحادثة؟

” باختصار، هل بيتك يدعم بناء حياتك أم إباحيتك؟ “

كما يقول خبراء الديكور: حدد الرسالة التي تريدها من غرفتك، واستخدم الأثاث ليعبر عنها، «أربعة مقاعد تواجه بعضها البعض أمام مكان التدفئة تحبر بأن: (تعال، واجلس، واسترخ، واستمتع بالمحادثة أو بالطعام....)»، كرسي هزاز أو أريكة في ركن الغرفة مع منضدة صغيرة ومصباح ترجح خلوة هادئة بعد يوم مليء بالعمل.

تذكر هدفك فيمن تريد أن تكون ليكون دليلك في إعادة ترتيب أثاث بيتك. فلو هدفك أن تكون زوجًا وأبًا انقل مقعدك المفضل إلى القبو أو حيث يلعب أولادك فهذا سيشجعك على أن تشاركهم، ولو أنك طالب وهدفك أن تكون طيبًا حاول أن تغير مكان مكتبك ليكون بعيدا عن التلفاز، واستمر في التجارب حتى تجد حجرة تلائم عملك من أجل ترك الإباحية.

ابذل ما بوسعك لزيادة إضاءة كل الغرف. فالغرفة المظلمة تقوي السرية والضوء يقوي الانفتاح، الضوء يجلب السعادة ويقوي الإنتاجية.



وأفضل مصدر للضوء هو الشمس، فكلما زادت عدد النوافذ وحجمها كلما قوى ذلك من السعادة، وقللت السعادة من القلق.

دراسة ٢٠٠٢ أوصت بأن من العوامل الهامة لزيادة المبيعات هو الأيام المشمسة، وهذا يخبرنا بأن الضوء الطبيعي يحسن من أداء البشر.

قاعدة: لا تترك الستائر منسدلة أثناء النهار، واجعل بيتك مضيئاً بالأنوار الكثيرة، افعل كل ما بوسعك؛ لتعيد ترتيب حجرتك مرة أخرى لتحركها من القفص المنعزل إلى آخر مفتوح حيث متنزهك الجديد.

استبدل ديكورات البيت:

الآن عرفت الغرض من كل غرفة حان الوقت لتغيير كل غرفة بالديكورات الملائمة لوظيفتها.

ابدأ بالتخلص من الديكورات التي تسبب لك المشكلات وأي شيء له هدف جنسي صور بنات، تماثيل، إلخ، فوراً عليك أن تلقيها في سلة القمامة.

وفي الوقت الذي ستفعل ذلك فربما تجد مساحة على حائطك ضع مكانها بدلاً جيداً يدعم تعافيك، ويذكرك بهدفك في الحياة خاصة هدفك فيمن تريد أن تكون، ولا تنس إضافة النباتات الطبيعية وخاصة الزهور؛ فيإمكانها أن تزيد سعادتك، وتقلل التوتر، وكذلك نباتات الزينة تقوي الذاكرة والأداء،



ولو كان لديك حساسية من النباتات أو الزهور يمكنك اقتناء بعض النباتات الاصطناعية.

دراسة وجدت أن السجناء في سجن انفرادي كانوا أكثر هدوءاً وأفضل سلوكاً حينما سُمحَ لهم بقضاء ٤٥ دقيقة يوم بعد يوم في غرفة عُرِضَ فيها صوراً للمحيط والجبال على الحوائط. أيّاً كانت التغيرات التي ستقوم بها في بيتك فأهم شيء هو أن ترفع معنوياتك وأنت تجلس في غرفتك.

أوجد مكاناً آمناً للتكنولوجيا؛

ربما تكون محدود القدرات في إعادة تزيين بيتك وهذه خطوة واحدة في خلق مناخ لإحباط استخدامك للإباحية، نحن نعيش مع هواتفنا بصورة لصيقة، وربما حتى نشاهد الإباحية في الحمامات بصورة متكررة، لذلك وبينما نحن نعيد ترتيب فراغتنا؛ لكي نشعر بسعادة أكبر وأقل احتياجاً للإباحية؛ كي تقلل توترنا فنحن يجب أيضاً أن نأخذ في الاعتبار كيف نتحكم في التكنولوجيا؛ كي نقلل الإغراء أو على الأقل نجعله صعباً.

واحدة من النصائح القديمة هي أن نجعل حواسينا في أماكن عامة مع جعل الشاشة تواجه الباب، فعلمك بأن شخصاً من الممكن أن يتجول خلفك ويرى ما تشاهده تعتبر واحدة من الموانع البسيطة.



لسوء الحظ هذه الطريقة تنفع فقط مع مَنْ يستخدم الحاسب المكتبي، معظمنا يتصفح الإنترنت الآن من خلال الهواتف أو حتى الحاسب المحمول، ولهذا هناك بعض الخطوات الإضافية يجب أن نتخذها لتأمين أنفسنا وإحباط استخدام الإباحية:

أولاً: كما ناقشنا سابقاً يمكنك الحصول على مراقب من خلال برنامج مثل *covenanteyes*.

ثانياً: اصنع سلة للتكنولوجيا حرفياً، اشتر سلة وألقِ فيها هاتفك أو جهازك اللوحي في الأوقات الإستراتيجية مثل العشاء والحمام ووقت النوم، أبقيه على الحائط بعيداً حتى لا يسهل عليك الوصول إليه، وإذا كنت تحتاجه لترد على الاتصالات فيمكنك شراء ساعة أذن تعمل بالبلوتوث أو ساعة يد ذكية؛ كي تبلغك بالرسائل المهمة.

ثالثاً: ضع قانوناً لا تحضر هاتفك إلى غرفة النوم، لو كنت تستخدمه كمنبهه يمكنك شراء منبه بدلاً عنه، لو كنت تحتاجه لأي غرض في غرفتك قاوم إغراء أن يكون بجوار سريرك، ضعه بعيداً عن السرير، ولو كنت متزوجاً ضعه في درج زوجتك؛ حتى تستيقظ إذا قررت أن تمسكه وتتصفح في الإباحية متأخراً في الليل.



الحرية خلف الملصق

في نهاية الفيلم هناك شيئان ساعدا آندي على الهروب: مطرقة صغيرة استطاع أن يحفر بها في الجدار، والشيء الآخر هو الملصق الذي غطى به الثقب الذي بالجدار على مدار ٢٠ عامًا، وبينما نحن نهرب بعيدًا في أسرارنا فإن درسنا الذي استفدناه من آندي سيبقى صحيحًا، وهو أن قليلًا من ضوء الشمس والديكورات يمكنها أن تحدث فرقًا.

