

كسر الإباحية ثم استبدالها

الخطوة السابعة: كسر العادات ثم استبدالها:

هذا المقال نتحدث فيه عن الخطوة السابعة من الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية لشون رسيل وقد أفردت لها مقالا منفردا نظرا لطولها.

يقول شون راسيل في كتابه: كيف تقلع عن الإباحية؟

إن هذه الخطوة هي أهم خطوات برنامج التعافي من إدمان الإباحية، وهي بمثابة العمود الفقري لهذا البرنامج.

حسنًا، هذا هو المكان الذي سنبدأ منه حقًا تعلم الأساسيات، ليس فقط لأن نكون قادرين على الإقلاع عن الإباحية، ولكن لنكون قادرين على سحقها في كل مجال من مجالات حياتنا.

العادة هي جوهر كل شيء في حياتك.

أنت من أنت الآن بسبب تراكم العادات الصغيرة مع الوقت يوميًا.

قد تكتشف في لحظة ما أن مشاهدة الإباحية تبدو غير منطقية في حياتك، فلقد تراكمت على مدى سنوات، إنها حقًا مدمرة.



لقد درست علم العادات في العام الماضي؛ لأنني أعلم من أساعدهم كيفية إنشاء ملحمة يعيشونها من خلال التلاعب بالعادات. في حالتنا هنا والخاصة بإدمان الإباحية، كل ما علينا القيام به هو القضاء على هذه العادة السيئة، واستبدالها بعادات أخرى تنفعك، وللقيام بذلك، فإن الفهم هو مفتاح الحل.

١ - العادات تقوم بعملها من خلال ثلاث خطوات:

- المحفز ثم الاستجابة ثم المكافأة.
- على سبيل المثال، فعندما يرن هاتفك المحمول فهذا هو (المحفز)، فيمكنك الإجابة عليه فهذه هي (الاستجابة)، والوصول إلى معرفة من الذي اتصل بك على الهاتف فتلك (مكافأة).
- قد يبدو لك أن هذا أمراً عادياً، ولكن هذه هي العادة.
- أول مرة دق جرس الهاتف فيه، إذا كنت لا تعرف ما هذا الصوت فأنت لن تجيب عليه.
- وإذا أجبته وصدمك في أذنك (فهذه ليست بالمكافأة)، فعندئذ لن تفعل ذلك في المرة القادمة.
- الإباحية: هي عادة.
- فالمحفز: الرغبة الجنسية.
- والاستجابة: مشاهدة الإباحية والاستمنا.

- والمكافأة: جرعة عالية من الدوبامين والنشوة الجنسية.



٢- كُن على وعي كامل:

الخطوة الأولى نحو كسر أي عادة هو أن تصبح على وعي كامل بالذي يدفعك للقيام بذلك.

إذا كنت من الذين يعضون أظافرهم في كثير من الأحيان، فإنك بحاجة إلى إدراك واعٍ في كل مرة تعض فيها أظفرك، وتسعى لفهم سبب قيامك بهذا. هل من المحتمل أنك تفعل ذلك في كل مرة؛ لأنك كنت عصبياً أو متوتراً؟

إذا تأكدت من ذلك فتكون قد وجدت المحفز الخاص بك. كونك على وعي بما يجري فإن هذا يصبح عادة في حد ذاته، مما سيؤدي بك إلى أن تلاحظ، وأن تفكر، وتتوقف في كل مرة تنوي فيها عض أظفرك، بدلاً من فعل ذلك بلا هدف.

في المرة القادمة إذا كان لديك الرغبة في مشاهدة الإباحية، فسوف تفكر في السبب.

ماذا حدث وسبب لك هذا الاحتياج إلى الإباحية؟

إنك ستلاحظ عددًا قليلًا من الأشياء.

الملل: والملل يؤدي إلى الاحتياج والرغبة لممارسة العادة السرية، وتقريبًا بكفاءة ١٠٠٪.

صور الفتيات على الكمبيوتر: رؤية الفتيات على جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون تؤدي إلى الحاجة لمشاهدة الإباحية.

العواطف والمشاعر: الدخول في مشكلات، والإجهاد المفرط، أو صدمة نفسية عاطفية كلها تؤدي إلى الانزلاق مرة أخرى إلى استخدام الإباحية.

كل هذه الأشياء أعلم أنها صعبة، ولكن وعيك بأن عواطفك في كثير من الأحيان من الممكن أن تقودك إلى الإباحية، فعليك أن تتخذ الإجراءات اللازمة.

والفرق الوحيد الآن هو أنه بدلا من أن تشعر بالمحفز في اللاوعي، فعليك إخراجك الآن وإبعاده بعيدا عن نفسك؛ لأنك الآن واعٍ بهذا الأمر. هذه مجرد الخطوة الأولى لتفعل شيئًا حيال ذلك.



فماذا عليك أن تفعل؟

٣- إزالة هذه العادة السيئة:

الخطوة الأولى لإزالة هذه العادة السيئة في حالتنا، إنها الإباحية.

كيف تفعل هذا؟

(أ) إزالة المحفزات: الخطوة الأولى للقضاء على هذه العادة السيئة هو

القضاء على المحفزات التي تسبب ذلك.

نعم، وهذا سوف يكون كل شيء في البداية.

بداية من فتاة عارية على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو أي صورة من

الممكن أن تثيرك حتى ولو امرأة عجوز، والأهم من ذلك هو إزالة الملل.

ولكن النقطة هي أنه وكما تعلمون فإن المحفزات سوف تكون مختلفة لدى الجميع.

ولكن الملل وصور الفتيات هما محفزان عالميان.
من يدري، فالسيدة بتر وورث (Buttersworth) قد تكون محفزاً بالنسبة لك!!!

كيف تزيل المحفزات الخاصة بك؟

١ - تجنب الملل:

تجنب الملل هو مفتاح الحل.
بقاؤك وحيداً مع الكمبيوتر المحمول الخاص بك هو وصفة لكارثة حقيقية.

سوف تنهار وتستسلم.

إذا كنت على وعي بكونك في هذا الوضع، قبل أن تعطي عقلك فرصة لتسجيل الرغبة، أفق واستيقظ، وخذ حماماً واترك المنزل، اذهب إلى مكان ما، وسوف نتحدث أكثر عن تبني عادات إيجابية مثل الرياضة، والمشي، والمشاركات الاجتماعية، المهم أن تكون نشطاً في تبني عادات إيجابية، ليس الهدف أن تكون غير مشاهد للإباحية فقط، بل عليك أن تكون أكثر هدوءاً وأكثر اهتماماً في نفس الوقت بعبادات أخرى إيجابية.

هذا هو الدليل على أن هدفنا هو تغيير حياتك كلها للأفضل من خلال الإقلاع عن الإباحية.

٢- الفتيات على جهاز الكمبيوتر أو الجوال:

صور الفتيات مخفز ضخم، لذلك إياك وتصفح المواقع التي تعرض صور الفتيات، وليس شرطاً أن تكون مواقع إباحية ولكنها قد تحوي صوراً مثيرة.

إذا فالأمر واضح؛ لا دخول إلى المواقع الإباحية ولا المواقع الشبيهة بها.

٣- العواطف والمشاعر:

التغيرات النفسية سوف تحدث، ولا يمكنك الهروب منها، فاعمل ربما يسبب لك توتراً، وغيرها من الضغوط الحياتية التي لا بد منها. فعليك أن تتعلم كيف تتعامل مع تلك الضغوط.

ابدأ في الاهتمام بنفسك، تناول طعاماً صحياً جيداً، مارس رياضة الجري يوميا، مارس التفكير اليومي، ليس شرطاً أن تكون راهباً لتفعل ذلك، وكنت أتمنى لو كان هناك كتاب يتحدث عن هذا الموضوع فقط؛ لأنني أحب أن أتكلم بالتفصيل عن كل هذا.

ولكن علم نفسك، وجوجل يمكنه خدمتك في أي وقت.

(ب) إعادة تشكيل البيئة الخاصة بك :

أفضل خدعة للقضاء على العادات السيئة وخلق عادات جديدة هي إعادة تشكيل البيئة الخاصة بك، وهذا هو سبيل النجاح. فإذا كنت تريد انقاص وزنك، وقمت بوضع وعاء من الشيكولاتة اللذيذة على مكتبك أمام عينيك، ففرص تناولك للشيكولاتة ستكون بالطبع كبيرة.

نحن بشر، ونحن بحاجة لعمل حساب أن لدينا شهوة تجاه الأشياء التي نخدمنا بشكل فوري، بغض النظر عن العواقب على المدى البعيد، وهذا مفيد أيضا لخلق عادات جديدة.

إذا كنت ترغب في تشكيل عادة جديدة مثلا كأن تود أن تكون رياضيا، فستقوم بالقراءة في المجالات الرياضية، وستضع ملصقات على الحائط تحفزك على هذا العمل، وتقوم بتجهيز ملابس التمرين؛ لتكون جاهزة في أي وقت تحتاجها فيه، وبهذا سيتم تشكيل بيئتك للنجاح.

وهذا ما يجب عليك عمله أيضا مع عادة الإباحية السيئة.

تخلص من أي شيء إباحي في منزلك، امنع جميع مواقع الإباحية، وشبه الإباحية، وأي موقع قد يقدم شيئا من هذا القبيل.



[illegible]

وإذا لم تفعل ذلك فلسوف تعود للإباحية مرة أخرى.
وهذا هو السبب في أن هذا البرنامج يختلف عن غيره، وفي رأيي هو أكثر
فعالية بكثير من أي برنامج آخر.
يجب تركيب عادات جديدة في دماغك؛ فإن استبدال العادات السيئة
بأخرى جيدة هو الفن، ومعظم الناس لا يعرفون كيف يفعلونها.
الخطوة الأولى هي أن تكون على وعي وإدراك بالعادات السيئة، وكذلك
لا بد من إزالة المغريات وإعادة تشكيل بيئتك.
إن هذا سوف يساعدك في التخلص من هذه العادة القديمة، ولكن ما
الذي سوف يحل محل العادات القديمة؟
لا شيء.
وهذا هو السبب في أن كثير من الناس لم يقلعوا حقاً عن عاداتهم
القديمة.
ولكن كيف يمكننا تكوين عادات جيدة؟



أ) تكويم العادات *Habit Stacking*:

أسرع طريقة لبناء عادة جديدة في حياتك هو تكويمها على رأس هذه العادات الحالية.

هذا هو مفهوم يسمى «تكويم العادات» وتكون بوضع العادة الجديدة على رأس هذه العادة الحالية؛ لأن ترابط العادة الحالية يكون قوياً في عقلك بالفعل، فيمكنك إضافة عادة جديدة إلى هذه الشبكة السريعة والفعالة من الخلايا العصبية للعادة القديمة بسرعة أكبر مما لو حاولت بناء مسار جديد من نقطة الصفر.

أمثلة

لاستخدام تكويم العادات:

الخطوة الأولى:

املاً هذه الجملة ...

بعد أو قبل [العادة الحالية]، أنا سوف أفعل [عادة جديدة].

وهذه بعض الأمثلة على ذلك :

عادة التفكير: بعد شرب قهوة الصباح، فأنا سوف أتفكر لمدة دقيقة واحدة.

عادة تمرين رياضي: قبل أن آخذ دش الصباح، فأنا سأقوم بعمل ١٠ مرات من تمرين الضغط.

عادة استخدام الخيط: بعد أن أستخدم فرشاة أسناني، فسوف أستخدم الخيط لأسناني.

عادة الشكر والامتنان: قبل أن أكل وجبة العشاء، فسوف أقول شيئاً واحداً أشعر بالامتنان تجاهه في ذلك اليوم.

وبالنسبة لموضوعنا هنا وهو ترك عادة الإباحية: يقول شون راسيل في كتابه؛ كيف تقلع عن الإباحية؟: «تخيل لو في كل مرة جاءك حنين هائل لمشاهدة الإباحية، أو لا عليك أن تصبح على بينة واعية بتلك الرغبة، ثم تستخدم بعد ذلك تلك الطاقة للقيام بعدد معين من تمرين الضغط، تكوين وجمع العادات هذا شيء جميل، والآن يمكنك جني فوائد تلك التقنية في أي مجال من مجالات حياتك فيمكنك اختيار ذلك».

مرة أخرى، هذه التقنية تعمل بشكل جيد جداً عن طريق أن العادات الحالية مبنية بالفعل في الدماغ، فإن لديك أنماطاً وسلوكيات قد تعززت عبر السنين، ومن خلال ربط عادات جديدة بالتي تم إنشاؤها بالفعل في الدماغ مسبقاً، فمن المرجح أنك ستكتسب هذا السلوك الجديد بطريقة أسهل.

الخطوة الثانية:

التمرين الرابع: عليك بالبدء في كتابة قائمة من العادات الحالية التي تفعلها كل يوم. (لا ننسى جميع العادات اليومية المملة) ثم تكتب قائمة ثانية من العادات التي تريد أن تبدأها. وأخيراً، قم باختيار عادة واحدة وابدأ عن المكان المناسب لتكويّمها مع عادة قديمة.

وأخيراً ابدأ بتكويّم عادات صغيرة في البداية، ومع التكرار سيتم ترسيخها وبدون فشل.

فعلى سبيل المثال: إذا كنت تريد أن تؤكد على عادة ممارسة الرياضة فعليك في كل مرة يأتيك الشغف بمشاهدة الإباحية أن تقوم بممارسة تمرين الضغط مثلاً واستمر على هذا، وانظر إلى النتيجة بعد شهر فإنك ستنبهر.



(ب) اجعل البداية صغيرة:

إن مفتاح خلق عادات جديدة مفيدة أن تبدأ بها تدريجياً؛ مما يسمح لك بترسيخها دون فشل.

على سبيل المثال: إذا كنت تريد أن تجعل ممارسة الرياضة عادة لك، فقم بعمل تمرين رياضي -وليكن الضغط- مرة واحدة كبدائية في كل مرة تأتيك الشهوة لمشاهدة الإباحية، أو فقط كل صباح يومياً.

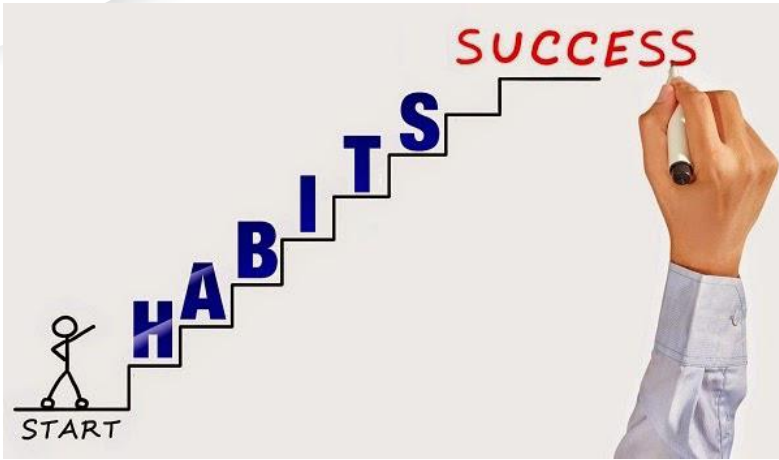
بعد شهر، سوف تجد نفسك تفعل هذا من تلقاء نفسك، وسوف يكون من الصعب عليك ترك تلك العادة الجديدة في المستقبل.

ما عليك القيام به الآن هو إضافة تلك العادة الجديدة إلى عادات أخرى قديمة قبلها أو بعدها، ولا تنس أن تزيد من عدد الضغوطات بالتدريج مع الوقت، ثم تضيف تمريناً آخر وليكن الجري لمسافة معينة، وتزيدها بالتدريج، وبعد عام ربما تقيم ماراسون أنت وأصدقاؤك.

هذه هي الطريقة التي نُحدث النمو، ليست من أهداف كبيرة، ولكن عبر أهداف صغيرة يومية تقوم بعملها مرارا وتكرارا. محاولة وضع أهداف صغيرة، مثل أن تقول لنفسك: أنا لن أشاهد الإباحية أيام الإثنين ثم أيام الأربعاء، ثم بقية أيام الأسبوع كلها، بالنسبة للبعض ربما تكون فعالة للغاية. ثم تأخذ أسبوعاً واحداً في وقت واحد.

تعليق على رأي شون راسيل السابق:

يقول الأستاذ هشام الأهدل في موقع مستشارك الخاص في ردّ على استشارة بعنوان: التخلص من العادة بالتدرج أم بالانقطاع: «أما بالنسبة للتدرج؛ فهو سلاحٌ ذو حدين؛ لأنه قد يُستخدم لتقنين وترتيب الممارسة دون الإقلاع عنها، ولكن بشكل عام: فإن التدرج سنة الله - عز وجل - في الكون، ولا بد من التدرج، خاصةً فيما يتعلق بتهذيب النفس وترويضها؛ ولذا: أنصحك بأن تبادر بقطع الأسباب التي تجعلك تقع تحت وطأة هذه العادة، ولا بأس من التدرج في ذلك، ولكن لا أنصحك بالتدرج في قطع العادة ثم العودة لها بمحض إرادتك، وإنما اقطعها تماماً، ولا تمارسها بتحديد مسبق، فمثلاً: لا تقطع العادة أسبوعاً وأنت تعد نفسك بأن تمارسها بعد ذلك لمدة يوم؛ لأن هذا سيعود عليك بأثر سلبي، فبدلاً من تركك للعادة ستعلق بها أكثر».



(ج) إعادة تشكيل بيئتك:

تحدثنا عن هذا من قبل في كيفية قطع العادات السيئة. ولكن دعونا نلخصها فقط.

عندما تعيد تشكيل بيئتك المحيطة لتجنب الإباحية، فإن الخطوة الأولى هي أن تقوم بإزالة جميع أشكال الإباحية.

إعادة التشكيل هذه هدفها تجنب المثيرات.

فلا صور لفتيات، ولا مجلات، أو ملصقات على الحائط.

قم بإزالة اللوشن وكذلك علب المناديل التي بجانب سريرك.

وانقل جهاز الكمبيوتر الخاص بك بشكل دائم إلى منطقة غير معزولة

بالييت، يمكن لأي شخص رؤيتك فيها.

كن مبدعاً فيما يتعلق بهذا الجانب؛ لمنع أي إثارة تهيجك للانزلاق إلى الإباحية.

ثم شكّل بيئتك؛ لتناسب مع عاداتك الجديدة التي تنوي اكتسابها بدلاً من الإباحية.



(د) إضافة العادات الأساسية أولاً:

كما ستعرف فيما بعد، فإن هناك عادات معينة أساسية هي الأكثر أهمية، والتي من المهم تشكيلها. حينما ننجح في تشكيل تلك العادات الأساسية، سيكون كل شيء آخر سيء يسهل وقفه؛ مما يجعل العملية برمتها أسهل كثيراً.

دعونا نلقي نظرة على ممارسة عادة أساسية على سبيل المثال.

لا بد أن تعرف أنه عندما تُؤسس لعادة أساسية كالرياضة وتصبح مستمرة فإن وقف عادة سيئة كالإباحية سيكون سهلاً.

فعندما تقوم بالتدريب الجيد في الصباح فإنك بطبيعة الحال ستكون أكثر نشاطاً طوال اليوم، وستكون أقل توتراً، وسيكون ضغط عادة الإباحية السيئة عليك أقل، وبالتالي ستأكل بشكل أفضل، وستكون قادراً على اتخاذ قرارات سليمة بصورة ملحوظة.

رسخ العادات الأساسية، والباقي سوف يكون سهلاً.
وتذكر، ابدأ بخطوات صغيرة، ولا تحاول أن تكون كعداء الماراثون كبديل عن مشاهدة الإباحية.

رسخ هذه العادة وهي مجرد تمرين رياضي كل صباح دون فرصة للفشل، ويمكنك إضافتها إلى عاداتك المقواة بالفعل من قبل كما شرحنا سابقاً في تكويم العادات.

وهكذا في كل مرة تأتيك الرغبة لمشاهدة الإباحية افعل عادة أخرى بدلاً منها.

افعل هذا لمدة أشهر، واسمح لعقلك بالتواصل الحقيقي من جديد.



و) اجعل لعاداتك هوية تستند إليها:

إنها نصيحة غالية اقتسبتها من جيمس كلير، وهي كيف لك أن ترتبط بالعادات طوال الوقت، فليس من الجيد أن تمارس عادة لمدة شهر ثم تفقدها، والحيلة هنا أن تجعل لعاداتك قاعدة تستند عليها؛ فعلى سبيل المثال: إذا كنت ذلك الشخص الذي يعتقد أنه لا يستطيع أن يكون حراً من الإباحية، لذا فإنك على الأرجح عليك بالتمسك بعاداتك التي من شأنها أن تسمح لك أن تفعل ذلك بسهولة.

فبدلاً من أن تكون «فلان مدمن للإباحية» الذي سيحاول التوقف عن مشاهدة الإباحية، قرر من الذي كنت تريد أن تكون، افترض تلك الشخصية.

ولتكن «فلان الناجح الذي يريد الزواج وتكوين أسرة مستقرة».
اعرف من الذي كنت تريد أن تكون؟ ثم عش حياة تلك الشخصية التي
حددتها.

كيف؟

يجب أن تثبت لنفسك أنك هذا الشخص، وذلك بأن تبدأ باكتساب
انتصارات صغيرة، من خلال الامتناع عن مشاهدة الإباحية من الآن، إذا
فعلت ذلك، فإنك تثبت لنفسك أنك هذا الشخص الذي بإمكانه أن يفعل
ذلك، واستمر.

ثم عليك القيام بذلك مع العادات الإيجابية الجديدة التي تحاول تشكيلها؛
لتحل محل الإباحية كذلك.

على سبيل المثال: فإن ربط نفسك بكونك رياضياً سوف يساعدك على
التمسك بممارسة العادات الرياضية لوقت أكبر، ولكن كونك الشخصك
غير الرياضي الذي يحاول ممارسة الرياضة فهذا أسلوب غير ناجح.

التمرين 5: اكتب على قطعة من الورق النسخة المثالية لنفسك.

ماذا تفعل؟ ما هو شعورك؟ اكتب ذلك بالتفصيل، ثم افترض هذه
الشخصية، قد تكون تلك الشخصية غريبة عليك في البداية، ولكن بعد شهر
سوف تشعر بأنك ذلك الشخص الناجح الذي بدأ يضع قدمه وبثبات على
طريق النجاح؛ ليحقق أحلامه التي نسيها في غيبوبة الإباحية.



هـ) تغيير نمط الحياة من خلال تحركات ضخمة:

هذه الخطوة الأخيرة هي المفتاح لربطك بالعادات الجديدة الخاصة بك والبقاء على هذا المسار.

حينما تقول لنفسك: غدا أنا لن أشاهد الإباحية أبدا مرة أخرى، فهذه ليست أفضل طريقة لذلك.

فهذا مثلما يقول الناس: «بمناسبة العام الجديد أنا سأعمل لأفقد ١٠ كيلوجرامات، ثم إنهم لم يفعلوا ذلك».

لماذا؟ لأنه لا يوجد سياق لتحقيق هذا الهدف، في خلال ٣ أسابيع هدفك سيظل أن تفقد ١٠ كيلوجرامات، وعند نقطة معينة ستكون قد سئمت.

والآن، هل لديك هدف كبير؟

نعم.

(كما في التمرين ٢) دونها، ثم وقع عليها، وضعها على حائطك، ولكن

بعد ذلك ركز فقط على ما يمكنك القيام به اليوم، وركز على كيفية تغيير نمط حياتك، وبذلك يمكن أن تجعل هدفك يتحقق تلقائياً.

فبدلاً من أن تجعل هدفك هو فقدان ١٠ كيلوجرامات، فينبغي أن يكون هدفك أن لا تأكل السكر اليوم، والذهاب للجري في صباح الغد، فإذا استطعت أن ترتبط بهذه العادات فإن الـ ١٠ كيلوجرامات سيُفقدون تلقائياً من أنفسهم.

وكذلك بالنسبة للإباحية، فلا ينبغي أن يكون هدفك هو عدم مشاهدة الإباحية مرة أخرى.

فبمجرد وضع أهداف لمنع إدمانك على الإباحية وتغيير نمط حياتك لعدم مشاهدة الإباحية هذا الأسبوع ثم الأسبوع المقبل، ثم قرر ما إذا كنت تريد الاستمرار أم لا. بالتأكيد ستستمر.

ثم تفعل عادات أخرى، فمثلاً تقول: «حسناً أنا سوف أقوم بالمزيد من معاشرة زوجتي هذا الأسبوع»، «أو التفكير كل صباح هذا الأسبوع لمدة ٥ دقائق»، فهذه المكاسب الصغيرة وبتغيير نمط الحياة، فسوف تصبح حراً بعيداً عن الإباحية، ولمدة عام عندها ستري نفسك إنساناً جديداً.

تذكر، أن القرارات الصغيرة هي التي تشكل شخصيتك العظيمة.

إنك ستواجه خيارات طوال اليوم، هذه الخيارات إنما هي مفترق طرق من شأنها أن تؤثر عليك إلى الأبد، مهما كانت هذه القرارات صغيرة لتحديد اختيارك، فإنها ستتضاعف لتصبح ٣٦٥ قرار.

فاختيارك ما بين أن تشاهد الإباحية وبين أن تخرج في نزهة قد يبدو هذا الخيار صغيراً، ولكن مع الوقت ستصبح تلك القرارات شيئاً مهولاً.



٤) التشغيل الذاتي؛

إن مفتاح النجاح هو أن تجعل العادات الجديدة تعمل آلياً، وبلا وعي، فإنك إن استطعت فعل ذلك فلن تنجذب نحو الإباحية، ولسوف تتخذ القرارات السليمة، ولسوف تنمو بشكل طبيعي.

ليس هذا فقط هو المفتاح الذي سيجعلك ثقّل عن الإباحية، لكنه هو مفتاح النجاح.

إذا كيف يمكنك تشغيلها ذاتياً؟

يحتاج هذا إلى الوقت والتكرار.

إن العادات الصحية عبارة عن مجموعة من الانتصارات اليومية مراراً ومراراً وتكراراً.

لأنك لو قمت بالتركيز على الفوز في المعركة اليومية لعدم مشاهدة الإباحية كل يوم، وتجهز نفسك لمعركة أخرى في اليوم التالي، فالطريقة بهذا الشكل لن تؤتي ثمارها.

عليك أن تعتمد على عادات صحية تكتسبها يوماً بعد يوم؛ بأن تبدأها خطوة بخطوة، وتبنيها لبنة لبنة، ومع مرور الزمن ستصبح إنساناً جديداً. ثق بي، كنت أعتقد أنني لن أتخلص من الإباحية، ولكنني الآن نادراً ما أفكر بها.

عندما تركز جهدك على اكتساب عادات صحية جديدة تصبح مع الوقت سهلة التنفيذ تلقائياً، ولن تكون تحدياً صعباً لتنفيذها؛ لأنها خضعت إلى البرمجة.



(٥) قم ببناء عادات جديدة جيدة:

جزء من الإقلاع عن الإباحية هو التحرك لنحيا حياة أسطورية.
كما تعلمون الآن، فإن النجاح مبني ١٠٠٪ على أساس عاداتك.
لقد تحدثنا عن هذا كثيرا بالفعل، ولكن باختصار فإن الناس تنجح
بسبب القرارات الدقيقة (العادات) التي يقومون بها يوميًا مرارًا وتكرارًا،
وهذه القرارات الصغيرة تبدو وكأنها لا شيء في وقتها، ولكنها كل شيء.
الناس غير الناجحة تفعل الشيء نفسه، ولكن قراراتهم الصغيرة هي
مشاهدة التلفزيون، وتناول الوجبات السريعة، وعدم الذهاب إلى صالة
الأمور الرياضية،.... الخ.



لقد تحدثنا كثيرًا عن الإقلاع عن الإباحية ليس فقط الإباحية، ولكن أيضًا استبدال الإباحية بالعادات التي سوف تجعلك تستمر في النجاح.

ما هي هذه العادات؟

سأذكر لكم قليلًا منها:

- التأمل.
- ممارسة الرياضة.
- الغذاء الصحي.
- الاستحمام بالماء البارد.
- الاستيقاظ في وقت مبكر روتينيًا في الصباح.
- شرب السوائل الكثيرة.
- التثقيف الذاتي (القراءة،).

وأنا أقول: أنه يجب أن تكون [الصلاة] على رأس تلك العادات الأساسية؛ فهي عماد الدين وثاني ركن في الإسلام بعد الشهادتين، وبها يكون صلاح الحال.

على سبيل المثال لا الحصر، هذه هي بعض العادات الأساسية المذهلة.

إذا كنت تستطيع أن تفعل كل واحدة من هذه العادات طوال الوقت
فلسوف تشتهيها، وسوف تقوم بترسيخها، وسوف ترى كيف أن الحياة
أصبحت متغيرة.

وأفضل جزء هو أن تجعل هذه العادات الأساسية كقاعدة انطلاق.
وهذا يعني أنه إذا استطعت أن تطبق كلا منها، فإن العادات الأخرى
الأصغر ستتبعها بصورة طبيعية، وهذه العادات الرئيسية هي الأساس في
نهاية المطاف، واثنان منها في قمة تلك العادات يومياً هما: (ممارسة الرياضة،
وتثقيف النفس)

وأنا أقول: وبالطبع الصلاة قبلها.
أريد أن يكون لديك هذه العادات آلياً دون أن تحتاج لمجهود في التفكير
لتنفيذها.