

الدرس التاسع : كيف تغير تقنية التعرض و منع الاستجابة دماغك للأفضل ؟

في الدرس الأخير ، أعتقد أنك قد أكملت بفضل الله الممارسة الأولى للتعرض و منع الاستجابة و إذا لم تكن قد فعلتها فأنا أشجعك على القيام بذلك الآن.

إن الخطأ الشائع هو أن الناس يعتقدون أن ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة هي الأداة التي يمكن استخدامها لتجنب فعل ما تسعى لتركه كمشاهدة للإباحية .

في الواقع، إنه العكس تماما إن ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة هي الأداة التي يجب استخدامها باستمرار و بشكل منتظم عندما لا تشعر بشيء تحذره أو تحاول تجنبه .

اسمحوا لي أن أذكركم بنظرية الدماغ الثلاثي

تذكر مناقشتنا حول نموذج الدماغ الثلاثي، وكيف أن الدماغ العاطفي يمكن أن يتولى التحكم بجسمنا ويجعلنا نتلهف، و نشعر، و نفكر في الأشياء التي لا نريد أن نفعلها حقا في حياتنا؟ إذا بدأ الدماغ العاطفي بتولي القيادة و بدأ يدفعك لأن تفعل ما يغضب الله ، حينها سيكون دماغك الفكري الرئيسي في حالة من الضعف لا تسمح له بأن يتذكر أن يفعل تقنية التعرض و منع الاستجابة لأنها لن تبدو مثل فكرة جيدة في ذلك الوقت.

ممارسة التعرض و منع الاستجابة ليست أداة لمساعدتك على التوقف عن فعل شيء لا ترغب في فعله ، و إنما هي أداة لمساعدتك على تدريب الدماغ العاطفي على أن يتلهف لأشياء مختلفة.

هذا هو السبب في أنه يجب استخدام ممارسة التعرض و منع الاستجابة باستمرار و يوميا، على مدى فترة طويلة من الزمن (لا يقل عن ٣٠ يوما (لنرى النتيجة المرجوة .فهذا تمرين لدماغك العاطفي .

أنت تقوم بتدريبه ، أنت تتركه يشعر قليلا بالלהفة و الشهوة ثم تعلمه كيف يتفاعل و يستجيب معها بطريقة صحية.

و حين تكرر باستمرار هذا التدريب، فإن الدماغ العاطفي سيدرك أن هذا النشاط مهم وسوف يبدأ بعد ذلك من تلقاء نفسه التعامل في كل مرة في المستقبل بنفس الطريقة الصحية التي تدرب عليها.

هل تذكر عندما كنت تتعلم قيادة السيارة؟ كم كان ذلك من الصعب في بادئ الأمر ؟ كنت حاضرا تماما بكل جوارحك أثناء التدريب ، و أنها كانت تتطلب الكثير من الجهد الواعي ، أليس كذلك؟

كيف حالك في قيادة السيارة الآن؟ هناك احتمالات كبيرة لأن تسرح بخيالك بعيدا ، وتفكر في يومك، و تستمع إلى الراديو، أو تتحدث على الهاتف النقال و أنت تقود السيارة.

نفس الشيء سيحدث مع ممارسة التعرض و منع الاستجابة ، إذا كنت تمارسها بشكل منتظم.

يقول أليكس : حتى يومنا هذا ، و أنا لم أزل أتلقي مكالمات من دماغي الزاحف لفعل ما كنت أقوم به سابقا . و لكن الآن عندما يحدث ذلك، فإن ذهني العاطفي لديه حق الوصول إلى نوعين من الذكريات . واحدة هي سلوكياتي السابقة و المرتبطة بالمواد الإباحية، و التلفزيون، و الكمبيوتر، و المجالات، و ما إلى ذلك من تلك المصادر القوية و التي كنت أستخدمها من قبل ، و الثانية و هي السلوكيات الجديدة التي استحدثتها.

فانت أخي لديك الآن نوع جديد من الذكريات : هو الشعور القوي بأن الله يراقبك و أنك أصبحت قريبا منه ، تحبه ، تريد أن تفعل أي شيء لتعوض ما اقترفته من خطايا و آثام في الماضي ليرضى عنك ، تشعر باحترام الذات ، تشعر بحلاوة الطاعة و لذة الصلاة و متعة قراءة القرآن ، تشعر بأنك إنسان ناجح يحبك الناس من حولك ، قريب من أولادك و زوجتك يحبون جوارك و تحب جوارهمالخ

تشعر أنك قد حققت مراد الله عز وجل فحقق الله بفضله و منه مرادك قال تعالى)) : **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ**))

هذا الشعور أقوى من أي فائدة " وهمية " ربما أحصل عليها لو تصرفتم بما لا ينبغي أن أقوم به .

بالإضافة إلى ذلك، عندما أشعر بأي شيء يثيرني ،ألاحظ نفسي و قد بدأت بالانخراط في ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة تلقائيا دون الحاجة إلى التفكير في الأمر .فأنا أجد نفسي و قد بدأت في أخذ نفس عميق دون حتى الحاجة إلى بذل مجهود واعي.

هذه العادة الجديدة، بالطبع، فقط ستأتي مع ممارسة ثابتة لهذه التقنية .

أمل أن ممارستك المستمرة لها أن تساعدك على تطوير مماثل لنوع جديد من الذاكرة و استجابة صحية آلية.

اليوم، أنا أشجعكم على تحميل [قائمة المحفزات](#) التي نتحدث حقا لروحك و قد كتبتها في مقال خاص تحت عنوان [55 سببا يجعلني أترك الإباحية](#).

عند الانتهاء، اكتبها على 3 أو 5 بطاقات (بطاقات من الورق المقوى صغيرة (في خط كبير .بيان واحد لكل بطاقة ، و استخدام هذه البطاقات في ممارستك اليومية لتقنية التعرض و منع الاستجابة ، و تأكد من أن تقرأ بصوت عال لنفسك.

الناس يتعلمون أفضل من خلال مزيج من العمل و الرؤية و السمع .عند استخدام بطاقات الورق المقوى، تراهم و تحركهم و تسمع نفسك و أنت تقرأهم ، مما يسهل كثيرا عملية التعلم الخاصة بك.