

الدرس الثالث عشر : كيف تتعامل مع المثيرات بطريقة سريعة ؟

كيف تتعامل مع المثيرات ؟ و ما هي تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة ؟

هذا ما سنقوم بالإجابة عنه في درسنا لهذا اليوم.

أمل أن تكون قد تمكنت من تسجيل المحفزات الخاصة بك و تسجيل المعتقدات السلبية الخاطئة و كذلك كتابة الحقائق الإيجابية التي تكشف زيف تلك المعتقدات و أتمنى أيضا أن تكون قد مارست تقنية التعرض و منع الاستجابة.

اليوم، و نحن بصدد الحديث عن طريقة سريعة ستتمكنك بإذن الله عند استخدامها للتعامل مع المثيرات عندما تكون ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الكاملة غير متوفرة. أسميها تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة.

تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة

تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة هي نسخة خفيفة من تقنية التعرض و منع الاستجابة الكاملة ومفيدة جدا، لأنك لا تستطيع التوقف وقياس نبضك في كل مرة تحدث فيها لك مثلا إثارة أثناء قيادة السيارة أو المشي في شارع مزدحم.

تتكون تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة من:

التنفس، التصريحات الإيجابية، وتحويل انتباهك نحو شيء آخر .

(تنفس - إيجابية - تحول)

1-التنفس

هذا هو تماما مثل ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الكاملة العادية و التي قمنا بشرحها سابقا بالتفصيل . ببساطة قم بأخذ عدد من الأنفاس العميقة . والمفتاح هو أن تصبح على بينة و وعي بتنفسك .

2-البيانات الإيجابية

بالطبع قد تكون لديك بعض الأسباب التي دفعتك لأن تبقى متزنا من خلال ممارستك لتقنية التعرض و منع الاستجابة العادية فيما أطلقنا عليه مصطلح المحفزات . بالإضافة إلى ذلك يمكنك أن تفكر من جديد لماذا أنت تحاول البقاء متزنا و بعيدا عن هذه الإباحية ؟ ، أو أن تتذكر كيف كانت حياتك خارج نطاق السيطرة عندما كنت تستخدم تلك المواد الإباحية.

الثَّقُطْتُ فكرة عظيمة أخرى من برنامج كانديو ، هي عبارة عن مزيج من التنفس العميق و الأفكار الإيجابية بنفس الوقت . ما يقترحونه هو التفكير في من ٣ إلى ٥ أشياء جميلة تتمنى اكتسابها و الحصول عليها في حياتك و أعاقتك الإباحية عن الوصول إليها مثل رضا ربي عني و الزواج من امرأة صالحة و النجاح في دراستي و عملي إنها عملية كبيرة، و قوية جدا. حاول و جرب سنشعر بتحسن ملحوظ.

-3 تحويل الانتباه

وهذا أيضا مهم جدا ، بدلا من محاولة محاربة المثير الخاص بك، ببساطة التفتت إلى شيء آخر.

حاول أن تجد شيئا جميلا في الطبيعة. أحاول أن أنظر إلى شجرة، أو السماء، أو طائر، و فعلا تأخذ ثانية فقط لنتعجب من جمال خلق الله و تقول سبحان الله العظيم.

و إن لم تكن مهووسا بالطبيعة ، يمكنك أن تجد شيئا آخر صحيا يجذب انتباهك مثل سيارة مارة، و تحول عقلك لذلك. و أفضل من هذا كله افتح تسجيل السيارة على آيات الله تتلى أو اتل و رتل القرآن من ذاكرتك بصوت شجي يحرك القلوب آية أو بضع آيات تهز قلبك مثل (قل إني أخاف إن عصيت ربي عذاب يوم عظيم (أو) و اعلموا أن الله يعلم ما في أنفسكم فاحذروه و اعلموا أن الله غفور حلیم).

طريقة أخرى لتحويل الانتباه ينصح بها أيضا برنامج كانديو و هي التواصل مع إنسان آخر ، فيمكنك القيام بذلك عن طريق التواصل المباشر مع شخص ما، و الانخراط في الحديث السريع معه، أو مساعدة شخص ما في شيء صغير مثل حمل أشياء ، أو محادثة شخص ما عبر الهاتف.

حاول أن تمارس تقنية التعرض و منع الاستجابة المصغرة في اليومين المقبلين بالإضافة إلى التقنية الكاملة القياسية. و تأكد من رعايتك لنفسك جيدا و استبدل الأكاذيب القديمة عن إيمانك مع بيان حقيقتها كما ببنا في الدرس الماضي.

في الدرس القادم بإذن الله ، فإننا سوف نلقي نظرة فاحصة على المثيرات التي تؤثر علينا ولماذا تكون في بعض الأيام أسوأ من غيرها.

إلى أن ألقاكم أتركم في رعاية الله و أمنه.