

الخطوة الثانية : أطعم نفسك الخير

الخطوة الثانية : أطعم نفسك الخير

هذا هو المقال الثاني في سلسلة الخطوات السبعة للشفاء من الإباحية.

يكمل أليكس وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق: قبل بضع سنوات اكتشفت أنني مدمن للإباحية و كنت قادرا على الإقلاع عن التدخين ولقد أفلحت بالفعل عنه سريعا و كلية، وقررت استخدام نفس النهج مرة أخرى لترك الإباحية فحاولت استخدام إرادتي لفترة من الوقت، وكانت أطول فترة استطعت أن أتحكم بها في نفسي بعيدا عن الإباحية كانت أسبوعين و في كل مرة أنزلق فيها أقول لنفسي على أية حال أنا فعلتها، ثم أنغمس في فترات من عدم التحكم في النفس مرة أخرى.

أخيرا شعرت بأني مررت بما يكفي من العناء و الشقاء بعد نحو عام من المحاولة و الفشل. و فكرت في السبب فوجدته أنني أغذي نفسي الشريرة بما تريد و لا أعين نفسي الخير كما ينبغي، وأن هذا هو سبب الزلات، ففي أي فريق أنا؟ مع نفسي أم ضدها؟

بعد حوالي يومين كنت أقضي عطلة نهاية الأسبوع في منزل و الدتي، حيث قضيت ٥-٦ ساعات في إدماني. و حينما اكتفيت أدركت أنني حقا علي أن أفعل شيئا مختلفا إذا أردت أن أوقف تلك السلوكيات. كتبت قائمة بجميع الأشياء التي يمكن أن أفعلها لتغذية نفسي الخير بداخلي.

وتضمنت قائمتي مراقبة مشاعري، تناول الطعام الصحي، وشرب ما يكفي من المياه، والحصول على قسط كاف من النوم، والقيام يوميا بالرياضة، والتأمل، و ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة التي تعلمتها من كتاب بعنوان "اقتلوا الشهوة." "

أنا أعتقد أن تعلم تقنية التعرض و منع الاستجابة و جعلها ممارسة يومية كانت هي الاتقراة الثانية بالنسبة لي على الصعيد العملي.

منذ ذلك الحين شاركت توجهي لدعم وإطعام نفسي الخير بالأعمال الصالحة والمفيدة مع العديد من الآخرين وتلقيت استجابات إيجابية جدا منهم.

أقول :سبحان الله القائل: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٨) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٩) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (١٠) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) الشمس الآيات ٧-١١، والقائل جل في علاه: (وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ) يوسف - الآية ٥٣. فهل تفلح بعون الله وتزكّي نفسك؟