

الجزء الثاني

الخطوات الأولى للأمام





الفصل الرابع

من تريد أن تكون؟



لماذا تريد أن تقلع عن مشاهدة الإباحية؟

بالنسبة لكثير من الناس فإن هذا السؤال يبدو سهلاً، الكثير من متابعي COVENANT EYES لجأوا إلينا بعد أزمت حدثت لهم، إما أن حياتهم الزوجية قد تدمرت، أو أنهم بدأوا يعانون من مشكلات جنسية، أو بكل بساطة لم يعودوا يرغبون في أن يكونوا ذلك الشخص على أية حال.

البعض الآخر ضبطه مديره في العمل أو زوجته أو أحد والديه.

ولكن الحقيقة القاسية هي أننا لن ننجح في الإقلاع عن الإباحية إذا لم نكن نريد فعلياً التوقف عن فعل ذلك، حتى هؤلاء الذين يريدون التوقف لن ينجحوا دائماً إذا فقدوا رؤيتهم حول سبب تركهم للإباحية.

ولذلك فالخطوة الأولى هي: لماذا تريد شخصياً أن تترك الإباحية؟

حينما يأتي الناس لطلب المساعدة فإن ألكسندر رودس يبدأ معهم بعمل ثلاث قوائم، فتكون هؤلاء الذين بالفعل وقعوا في أزمت، فإن هذه القوائم تمثل لهم تأكيداً وتوضيحاً للأسباب التي من أجلها يقلعون، وهؤلاء المترددين



فإن القوائم ستساعدكم على أن يقرروا ما إذا كانت الإباحية بالفعل حققت لهم وعودها!

اكتب قائمة بكل السلبيات التي أحدثتها مشاهدة الإباحية في حياتك.

حاول أن تركز على الأسباب الشخصية، ومن الممكن أن

تتضمن الآتي:

* أنا أحب زوجتي، لكن لا يحدث لي أي انتصاب.

* مديري ضبطني وأنا أشاهد الإباحية أثناء الغداء، وقال لي: لو ضبطتك

مرة أخرى فسوف أطرده!

* أفقد ساعات أسبوعياً من وقتي في مشاهدة الإباحية.

اكتب قائمة بالمشكلات التي ستواجهها إذا تركت الإباحية.

الإباحية ربما تسد بعض الرغبات وهمًا، بعض الأسباب مثل:

سوف أشعر بالملل.

أنا أعزب، فسوف أفقد الطريقة الوحيدة الممكنة لممارسة الجنس.

العلاقة الحميمية بيني وبين زوجتي ستكون مملة، فأنا أكتسب بعض

المهارات من ممثلي الإباحية.

اكتب قائمة بالأشياء الإيجابية التي ستكتسبها لو تركت الإباحية.



مرة أخرى ركز على أسبابك الشخصية، ربما تتضمن:

زوجتي وعدتني ألا تنفصل لو تركت الإباحية.

لن أعود أشعر بالعار بسبب مشاهدة الإباحية.

سوف أكون أمًا فضلي إذا لم يعد دماغي مشتتًا بسبب الإباحية طوال

الوقت.

خذ بعض الوقت لمراجعة تلك القائمة، هل لاحظت أية ميول تجاه ماذا

تريد أن تربح وما يخيفك أن تفقده بسبب الإباحية؟

نحن الآن قد تعرفنا عليك، ونريد أن تجيب على السؤال

النهائي:

من تريد أن تكون؟

في بداية رحلة التعافي وبعد أن تعرف الأسباب الشخصية التي تدفعك

للإقلاع عن الإباحية عندها تكون قد تعرفت على نفسك، نريد أن تجيب على

السؤال النهائي:

من تريد أن تكون؟

بمعنى أننا نريد أن نعرف مهمتك الشخصية ليس فقط فيما يخص الإقلاع

عن مشاهدة الإباحية بل في حياتك كلها، إنها وظيفة كبرى، ولذلك لا تقلق

حول القيام بذلك جيدًا، في بداية الأمر، تستطيع دائمًا العودة للوراء وإعادة



كتابتها أو تغييرها كلياً كلما حولت أهدافك أو كلما اكتشفت هوايات ومهام جديدة.

حسناً الآن، جزء مهم من إجابتك يجب أن يتضمن كيف أن الإباحية تبعذك عن تحقيق ذلك الهدف، إجابتك من الممكن أن تكون مثل التالي:

★ أريد أن أكون زوجاً رائعاً وأباً لعائتي (لكن الإباحية تمزق العائلات).

★ أود أن أكتب رواية قبل الثلاثين عاماً (لكن الإباحية تربك دماغي ولا أستطيع التفكير بصورة سليمة).

★ أود أن أجعل جسمي في قمة اللياقة البدنية للفوز بهاراثون يوماً ما (ولكن الإباحية تحط من قدراتي العقلية والجسدية).

الآن اكتب مهمتك في جملة، اكتبها على ورقة لاصقة، وضعها في مكان يمكنك رؤيتها فيه بصورة منتظمة، في محفظتك أو على مرآة الحمام، أو حولها إلى خلفية لجهاز الهاتف أو الحاسوب الخاص بك.

ليس من الضروري كتابة ما الذي ستفعله الإباحية من أجل أن تمنعك من تحقيق هدفك لاسيما أنه من الممكن أن يراها أحد، لكن من الضروري تذكر ذلك دائماً.

الآن عليك أن تتذكر مهمتك طوال قراءتك لهذا الكتاب، فسوف نقدم لك الكثير من المقترحات.