

الجزء الثالث

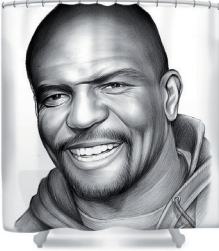
ملء أوقاتنا بشيء ما أفضل





الفصل الثامن

لماذا نحن لا نحتاج إرادة؛ كي نحارب الإباحية؟



حتى وإن لم نعرف تيري كروز بالاسم، قد تكون رأيت وجهه، إنه لاعب الدوري القومي لكرة القدم بالولايات المتحدة الأمريكية والذي تحول بعد ذلك ليعمل ممثلًا في العديد من العروض التليفزيونية والأفلام، إن لديه زوجة محبة وخمسة من الأولاد.

وعلى الرغم من كل هذا النجاح الظاهر، فقد كان يعاني من مشكلة الإباحية، «إذا دارت الأيام ولا زلت تشاهد الإباحية» -على حد قوله- «فأنت لديك مشكلة»، كان لا يزال يعاني حتى كلمته زوجته عن حل تكنولوجيا للتحرر من الإباحية، وذلك من خلال استخدام نظام المراقبة المسمى بـ«*covenanteyes*» ومن خلال العلاج أيضًا (له ولزوجته)، وأعلن مؤخرًا أنها لم يزالا سويًا، وتحرر كروز من الإباحية.

ولكن الأمر كان أكثر من التحرر من الإباحية، هو وزوجته كانا منفتحين حول التحدث عن المشكلة، من حيث أنه كان ينظر للنساء عن كونهم أجزاء،



وكيف أن العار في حد ذاته والإحساس بكم أنت سيئ يقودك دومًا للرجوع إلى الإباحية، «حينما تعتقد أنك سيئ فإنك سوف تعود إلى القذارة مرة أخرى» وقام بشرح ذلك في فيديو على حسابه بالفيس بوك.

الحل وجده كروز فهو لم يكن لديه إرادة خارقة، ففي لحظات الضعف، مثل أن تكون جوعان أو غضبان أو وحيدًا أو متعبًا فإن الإرادة ستفشل، إنك تعتمد على الثبات العقلي وحده؛ لتحارب المسارات العصبية التي حُفرت في دماغك منذ اللحظة الأولى التي اخترت فيها مشاهدة الإباحية، هذا بخصوص لماذا الإقلاع العاجل عن الإباحية لا يتم.

فكر في مثيراتك وغضبك وتوترك، لو كان هناك بعض المياه القليلة المتدفقة يمكنك بسهولة تحويلها، لكن لو كان هناك سيل من المياه مثل: ليالي بدون نوم، وتوتر في العمل، وطفل مريض، وصور إعلانات لملابس النساء على الفيس بوك؛ فسيكون هذا صعب جدًا. الماء يصب في القنوات الموجودة سابقًا؛ ليصل في النهاية إلى المستنقعات الإباحية القذرة، والإرادة وحدها تشبه محاولتك لتقف أمام سيل المياه بقدمك دون أن تجعل مكانًا آخر لتذهب إليه.

ومن هنا يأتي أهمية تهذيب النفس، نحن لا نتحدث عن معاقبتها مثل الوالدين حينما يعاقبان طفلها عندما يخطيء بضربه على مؤخرته، ولكن مثل الرياضي حين يعمل مع مدربه لتقوية جسمه، لو حاولت بإرادتك أن توقف



المياه وتهذيب نفسك بحفر حنادق لإرسال المياه إليها بعيداً من البركة إلى خزان أو بحيرة رائعة صافية فهذا يزيل التوتر، ويجعل هناك شيئاً مفيداً أو حتى جميلاً.

كروز حدد خمس خطوات لتهديب النفس:

- ١- أزل المغريات: بالنسبة لكروز أزال حسابه على تويتر وكل مصادر الإغراء لديه، وقام بوضع نظام المراقبة الإلكترونية *covenanteyes* على حاسوبه.
- ٢- تطبيق نظام غذائي صحي ونوم كافٍ: اثنان من أوقات الضعف حرفياً جسدية وهي الجوع والتعب، فلو نمت بدرجة كافية وتناولت طعاماً صحياً بانتظام فسيقل التوتر الذي بسببه تلجأ إلى الإباحية.
- ٣- افعل شيئاً آخر ولا تنتظر أن تشعر بشعور جيد حول غضبك ووحدةك، كروز قال: «الطاقة الجنسية طاقة» افعل شيئاً آخر مثل قراءة الكتب أو الجري، في البداية سيكون الأمر غير مريح، لكن لأنك تحفر مسارات عصبية جديدة، فأنت تحبر دماغك أن الطريقة القديمة للاستجابة خاطئة، وأنت ترسله لفعل شيء جديد، هذه الممارسات الجديدة ستصبح عادات وطريقتك القديمة لفعل الأشياء والتي تؤدي إلى الهروب إلى الإباحية سوف تتلاشى.



٤- احتفل بانتصاراتك: بوضوح الإباحية يجب ألا تكون جزءاً من احتفالاتك، لكن فسخ مجدولة ومكافآت لنفسك، ربما يكون هذا عبر دعوة أسرّتك للغداء كل أسبوعين من تركك للإباحية، ولو أنك تحب الرسم فيمكنك بالاحتفال بقضاء ساعتين من الرسم بدلاً من مشاهدة الإباحية.

٥- سامح نفسك وتحرك إلى الأمام: سوف تفشل خاصة في بداية طريق التعافي؛ لأنك تعمل ضد سنوات من عادات الإباحية، بالطبع ستحزن لكن الشيء المهم هو أن تنهض بنفسك وتنفض عنك الغبار، وتستمر في التحرك نحو الأمام، لا تنغمس في الإباحية ولا تنحني، لا تستسلم أنت لم تحفر القنوات الأولى للإباحية في يوم، ولذلك أيضاً لن تحل هذه المشكلة في يوم، أو حتى بالضرورة شهر أو سنة. ولكن هذا لا يعني أنك يجب عليك أن تستسلم، استمر في المحاولة وعاجلاً ستقود نفسك بعيداً عن الإباحية.

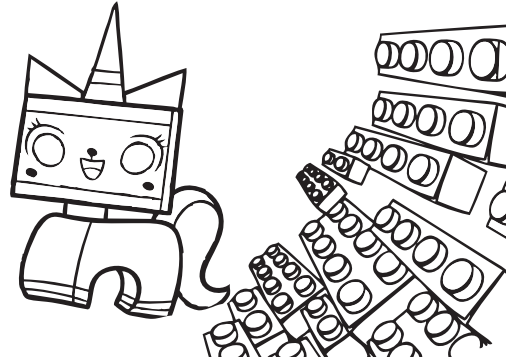


غير عالمك

أثناء التعافي من إدمان الإباحية والاستمنااء عليك أن تفعل شيئاً آخر مثل: قراءة الكتب أو الجري، في البداية سيكون الأمر غير مريح، لكن لأنك تحفر مسارات عصبية جديدة. فأنت تخبر دماغك أن الطريقة القديمة للاستجابة خاطئة، وأنت ترسله لفعل شيء جديد، هذه الممارسات الجديدة ستصبح عادات وطريقتك القديمة لفعل الأشياء والتي تؤدي إلى الهروب إلى الإباحية سوف تتلاشى.

الآن فكر في طفولتك، لديك فكرة جيدة عن مَنْ تريد أن تكون الآن، ولكن هل تستطيع أن تتذكر مَنْ كنت تريد أن تكون في ذلك الوقت عندما كنت في الخامسة والعاشره والخامسة عشرة؟

هل قضيت كل ما لديك من وقت فراغ في الكتابة أو الرسم؟ هل خرجت إلى الهواء الطلق؛ لتمارس أي هواية تحبها مع أصدقائك المفضلين لديك؟ فربما أنفقت وقت فراغك في جمع الخنافس، أو محاولة بناء آلات من الليجو «المكعبات» في كثير من الأحيان، نحن فعلنا في مرحلة الطفولة أشياء نستمتع بها حقاً أيضاً ونحن بالغين.





بالطبع، قد تكون اضطربت طفولتك بسبب الإباحية أو أي إساءات أخرى، ولم يكن أمامك أبدًا فرصة للاستمتاع بالهوايات، أو أجبروك على اللعب في مباريات كرة القدم وأنشطة أخرى بعد المدرسة، وببساطة لم يكن لديك الوقت لمعرفة ما يحلو لك. حسنًا! بغض النظر عن ما أنك كنت تحلم بتعلم الرسم منذ أن كنت في الثالثة، أو ما إذا كنت من أسرة فقيرة وكانت لعبتك الأكثر قيمة تحصل عليها مع وجبة طعام الأطفال السريعة، يجب أن يكون هذا وقتًا للاستكشاف؛ جرب أشياء جديدة.

هناك سبعة أنواع مختلفة من الهوايات: هوايات مبتكرة، وهوايات

بدنية، وهوايات عملية، وهوايات فكرية، وهوايات تجريبية، وهوايات سخية، والهوايات الاجتماعية. إنها حقًا كثيرة!

اكتب قائمة بمجموعة هوايات تحبها أو تعتقد أنك تحبها، اختر شيئًا واحدًا لتجربه أولاً، إن لم يكن ذلك، عد إلى قائمتك وجرب شيئًا آخر.

لا تخف من التجربة عندما تجرب هوايات مختلفة، ولا تتردد في التنقل وتجربة شيء مختلف يوميًا بعد يوم، ولكن تأكد من تجربة كل هواية يوميًا بعد يوم؛ لا تحكم على ما إذا كنت تستمتع بها في الأيام التي كنت فيها بالفعل محبطًا وعلى حافة مشاهدة الإباحية.



يمكنك تجربة شيء ما وتكرهه على الفور. أو قد تجد هواية تستمتع بها لبضعة أسابيع، لكنك تمل بسرعة منها، حسنا، أنت تستكشف وتنظر ما الذي سيبقى معك، ففي النهاية ستجد على الأرجح عنصرًا واحدًا أو اثنين من هوايات أنت تحبها حقًا، وتساعد في تغيير عالمك.

