



## الفصل الثالث عشر

### إيجاد تنوع حقيقي من خلال هوايات تجريبية



#### ماذا لو تعلمت أن تستمتع بالسعادة؟

أكثر من ٥٠٠٠ رجل وامرأة يعلنون بفخر أنهم يفعلون ذلك في نادي *Dull Men's Club* (نادي الرجال البledاء)، وهو نادي دولي ذو عضوية عبر الولايات المتحدة وبريطانيا.

رجل يجمع زجاجات الحليب من جميع أنحاء العالم، آخر يأخذ صور القبور الشهيرة.

آخر يأخذ صوراً للميادين، امرأة تتبع إشارات السائحين في بلدتها وترى إلى أين ستأخذها تلك الإشارات.

✍ يقول أحد الأعضاء قد تبدو هذه الأشياء سخيفة، ولكن أعضاء نادي *Dull Men's* وضعوا أيديهم على شيء ما عميق: أي أنه يمكنك الحصول على الكثير من المرح من خلال ملاحظة التنوع في الأشياء الصغيرة، زجاجات الحليب تحتوي على العديد من التصاميم، والميادين غالباً ما تحتوي



على حداثق صغيرة أو تماثيل صغيرة، حقًا، ما نأخذه كأمر مسلم ربما هو نتاج للحب والرعاية.

هذا التنوع بعيد جدًا عن التنوع الذي تقدمه المواد الإباحية، الإباحية تؤثر فينا مثل المخدرات، وتجذبنا إلى أشكال أكثر صعوبة وأكثر تنوعًا للحصول على الشعور الذي جربه المشاهدون في المرات الأولى للتعرض للإباحية، الأسوأ من ذلك أنها مرتبطة بحياتنا الجنسية؛ فتقلل من المتعة مع أزواجنا لدرجة أنها تسبب خللاً جنسيًا من الممكن أن يدمر العلاقة تمامًا.

إن استكشاف بيئاتنا، من ناحية أخرى، يساعدنا على زيادة فرحتنا وسعادتنا من خلال أشياء بسيطة، فيساعدنا هذا حينما نتعرض لأيام رهيبة أن نرى كل خير في العالم من حولنا.

### كن مستكشفًا:

واحدة من عوامل جذب الإباحية هي السرية. فمحاولة التسلل إليها دون أن يكشف الأمر يزيد من ارتفاع الأدرينالين إلى أعلى مستوياته في الدم (والذي هو جزء من السبب الذي يجعل مستخدمي الإباحية ينخرطون في مخاطر متزايدة من السلوكيات السيئة؛ لأنهم بحاجة إلى الحفاظ على نفس الاندفاع)، لكن هناك طرق أكثر صحة (وأكثر أمانًا) للحصول على الاندفاع.



ابدأ باستكشاف الأماكن الرائعة في الهواء الطلق اعتماداً على مكان تعيش فيه، قد تكون هناك مناطق طبيعة جميلة حيث يمكنك المشي فيها لمسافات طويلة بالدراجة أو قوارب الكاياك أو التزلج على الثلج، العديد من هذه الفرص قد تكون بالقرب من منزلك.

اجعل من أهدافك عمل بعض الرحلات، فيمكنك أخذ أسبوع للذهاب للتخييم، أو زيارة أجزاء مختلفة من البلاد.

إن التخلص من سموم الإباحية قد يجعلك شخصاً جديداً، وقد تجد أن بعض الأشياء مبهجة أكثر مما تتصور والتي تأخذك بدورها بعيداً عن متابعة الإباحية مثل النظر من أعلى الصخور إلى بحيرة، فكر في إحضار شريك المساءلة (التعافي) معك لقضاء وقت لطيف، علاقة الصداقة المتعلقة بالتعافي أفضل من مجرد صداقة عادية، وهذا يعني أنه يجب أن تكون صداقتك حول الخبرات المشتركة.

## كن سياحياً؛

منذ متى وأنت تعيش في المكان الذي تعيش فيه؟

أنت حقاً أعرف بمدينتك؟

لكن كثيراً منا يجد نفسه في حدود ضيقة جداً: منازلنا، ومكان عملنا، والمدرسة، والمسجد، والكنيسة، ومجموعة من المتاجر والمطاعم. لكن العديد

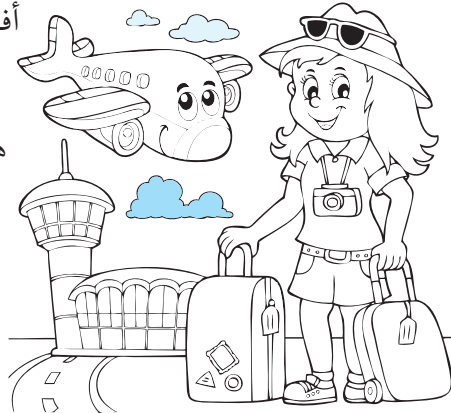
من البلدات، حتى الصغيرة منها، تفتخر بالعديد من المتاحف والمتنزهات والمناطق الطبيعية والمواقع التاريخية.

### كم مكاناً جديداً زرته في السنوات الأخيرة؟

رتب في جدولك في يوم العطلة كل شهر أو شهرين مع الأصدقاء والعائلة للقيام بجولة في منطقتك أو ولايتك أو مدينتك، ربما تريد أن تبدأ بالتاريخ أو المتاحف العلمية أو الثقافية، ولكن ربما ستكتشف أيضاً عدداً من المتاحف الغريبة والمتخصصة للغاية.

ببساطة تجول في المدينة، وشاهد كم من الأشياء المثيرة للاهتمام والتي يمكنك أن تلاحظها، عدد المباني التاريخية والتماثيل والمعالم، والجداريات الفريدة من نوعها، ويمكنك زيارة المناطق الريفية إذا كنت من سكان المدن، وقم بالتقاط الصور لكل تلك اللحظات الجميلة.

رجل واحد أعرفه جعله هدفه هو زيارة كل بلدة في كنساس - كان تحدياً أكبر مما نتوقع، وهناك تحدٍّ آخر لزوجين مسنين كان هدفهما زيارة كل أفرع مطعم *Cracker Barrel* في الولايات المتحدة كان عدد أفرعه ٦٤٤ فرعاً، بعض هذه الاقتراحات شاذة بعض الشيء.





ابحث عن فكرة تناسب ذوقك، سواء كان ذلك لزيارة كل حديقة حيوان في دولتك أو غمس أصابعك في كل بحيرة تراها، المقصود هو بدء البحث من جديد، وملاحظة الأشياء التي لم تسبق لك مطلقاً أن شاهدها، افتح نفسك على التنوع من حولك وشاهد العالم من خلال عيون جديدة.

