

ما قبل خط نهاية رحلة التعافي

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

حسنًا صديقي ! إنها المرحلة الأخيرة ما قبل خط النهاية.
أنت الآن تعرف إلى حد كبير كل ما تحتاج معرفته حول إدمان الإباحية،
وكيفية الإقلاع عنها وكيفية استبدالها بطريقة مذهلة.
ولكن هناك بضعة أشياء رئيسية أريد منك أن تتذكرها.
فكر في الصورة الكبرى، عش اللحظة، وتمتع بهذه الرحلة.

فكر في الصورة الكبرى؛

بمعنى أن تكون على وعي بأهدافك، وتعرف مَنْ تريد أن تكون بعد سنة
من الآن، وبعد سنتين من الآن، وبعد عشر سنوات من الآن.



عش اللحظة:

حتى مع تلك الأهداف الكبيرة، ركز فقط حول ما يمكنك القيام به اليوم.

إن الناس يفشلون في تنفيذ القرارات والأهداف التي يضعونها؛ بسبب عدم تركيزهم على ما يجب عليهم فعله اليوم.

فلو وضعوا هدفاً لفقد ٢٠ كيلوجرام من وزنهم فإنهم يركزون على فقدهم هذا الكم من الكيلوجرامات بدلاً من التركيز على تغيير نمط حياتهم.

إن هذا مثل أن تقول حسناً ابتداءً من غدٍ أنا سأتحلّر من الإباحية إلى الأبد.

لا تفعل ذلك.

اعرف مَنْ تريد أن تكون من خلال الصورة الكبيرة التي رسمتها، وحدد الأهداف لهذا اليوم، إنها انتصارات متواصلة صغيرة ستُضاف على مر الزمن.

فقط حدد الهدف «غداً الصباح أنا ذاهب للجري»، أو «غداً سأحس كل ما عندي من الإباحية».

وفي سنة واحدة سوف تكون رجلاً جديداً.

تمتع بهذه الرحلة:

هذه هي تجربة الحياة

تمتع بطريق التعافي، وتذكر المكان الذي جئت منه، إذا واصلتم السعي للوصول إلى خط النهاية، أو الانتظار لتكونوا سعداء بمجرد «أن تصلوا إلى هناك»، فلن تكونوا سعداء أبدًا.

قد لا نصل إلى هناك لماذا؟

لأنه لا يوجد خط للنهاية، فبمجرد تحقيق أهدافك، فإن هناك أهدافًا جديدة ستظهر، وينبغي دائمًا أن نخطو نحو أهدافنا وبسرعة. الحياة لا تنتهي أبدًا فهي دائمة النمو، وإذا كنت لا تنمو، فأنت ميت؛ ينبغي أن لا تسعى لتكامل الطريق وتصل إلى نهايته.

فقط اعرف من تريد أن تكون، افعل اليوم ما يمكنك القيام به للتقدم خطوة واحدة، واستمتع برحلتك للتعافي! لأن هذه الرحلة هي حياتك، وغالبًا ما ستكون الجزء الأفضل منها.

رحلتك تبدأ من اليوم،
والهدف هو ٩٠ يومًا حرًا
من الإباحية.



لديك الأدوات، لديك خيار: إما أن تتوقف تمامًا وكنية أو تقلل خلال الشهر القادم ثم تبدأ بعدها، هذا هو قرارك الشخصي، وكلا الاتجاهين يعملان.

تعليق على رأي شون راسيل السابق :

يقول الأستاذ هشام الأهدل في موقع مستشارك الخاص في ردّ على استشارة بعنوان: التخلص من العادة بالتدرج أم بالانقطاع: «أما بالنسبة للتدرج؛ فهو سلاح ذو حدين؛ لأنه قد يستخدم لتقنين وترتيب الممارسة دون الإقلاع عنها، ولكن بشكل عام: فإن التدرج سنة الله عزّ وجلّ في الكون، ولا بد من التدرج، خاصةً فيما يتعلق في تهذيب النفس وترويضها؛ ولذا: أنصحك بأن تبادر بقطع الأسباب التي تجعلك تقع تحت وطأة هذه العادة، ولا بأس من التدرج في ذلك، ولكن لا أنصحك بالتدرج في قطع العادة ثم العودة لها بمحض إرادتك، وإنما اقطعها تمامًا، ولا تمارسها بتحديد مسبق، فمثلاً: لا تقطع العادة أسبوعاً وأنت تعد نفسك بأن تمارسها بعد ذلك لمدة يوم؛ لأن هذا سيعود عليك بأثر سلبي، فبدلاً من تركك للعادة ستتعلق بها أكثر».

استمتع بحياتك الجديدة!

