

القواعد العشر لطريق التعافي من الإباحية



ذكر شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟
مجموعة من القواعد العامة التي يجب معرفتها واتباعها قبل
البدء في أي برنامج علاجي .

يقول: هذا أمر مهم للإقلاع عن الإباحية، فهذه القواعد سوف تبقّكم على طريق التعافي، وتزيل أي التباس أو حيرة حول ما هو السلوك المقبول وما هو غير المقبول.

القاعدة (١) : تخلص من كل الإباحية التي لديك من صور ومجلات وفيديوهات وحسابات وعلاقات، ضع برنامجاً لحجب المواقع الإباحية على حاسوبك وهاتفك المحمول.

القاعدة (٢): لا مشاهدة للإباحية من أي نوع، وهذه تشمل الإباحية عبر الإنترنت، أو الإباحية في المجالات، أو DVD، ولا حتى مجرد نظرة، فعينك يجب ألا ترى الإباحية مطلقاً.

القاعدة (٣): لا للقصص المثيرة، عندما كنت في بداية الإقلاع كنت أقرأ القصص المثيرة، فكانت مثل مشاهدة الإباحية على حد سواء، فهي أيضاً ليس مسموحاً بها؛ فهي من الإباحية.

القاعدة (٤): لا استمناء على أي شيء، سواء صور للفتيات على الفيسبوك، أو صور مثيرة عبر البحث في جوجل.

القاعدة (٥): لا لمشاهدة الإباحية في رأسك، كما ستعرف أدناه، فإن ذكريات الإدمان قوية بدرجة كافية لزيادة الدوبامين وبناء مسارات للإباحية في الدماغ، وأستطيع أن أتذكر المشاهد الجنسية المفضلة في رأسي مثل شاشة عرض خلف عيني وأستمني عليها، فالاستمناء على ذلك كالاستمناء على الإباحية.

القاعدة (٦): أثناء الـ ٩٠ يوماً الأولى لكي تمر بسلام بصورة خاصة وما بعدها بصورة عامة، تجنب الدخول إلى أي مواقع للصور والتي قد تعرض جاليري لصور الفتيات.

القاعدة (٧) : إذا كنت ستشعر بالخجل إذا أمسك بك شخص ما وأنت تفعل شيئاً ما، فلا تفعل ذلك، لا إباحية، ولا خيال أو أي شيء من الأشياء التي ذكرناها سابقاً، وعليك بتثقيف نفسك والقراءة حول علاج إدمان الإباحية ومخاطرها وأضرارها.

القاعدة (٨) : يمكن للمتزوجين أن يستمتعوا بحياتهم في فترة التعافي، ولكن إياهم والتخيلات الجنسية أثناء المعاشرة، كن حاضراً بذهنك مع شريكة حياتك، من الممكن أن تجد صعوبة في البداية لكن مع الوقت ستصل لمرادك.

القاعدة (٩) : ما دمت تحاول، فإياك أن تشعر بالذنب، وتجلد بذاتك تجاه أي انتكاسة، فالانتكاسة من الممكن أن تحدث، فالشعور بالذنب والعار لا يفعلا شيئاً سوى إدامة دورة الإدمان، انتبه لهذا.

القاعدة (١٠) : اتبع البرنامج لمدة ٩٠ يوماً.

التدريب الأول: اطبع هذه القواعد في ورقة / ثم قم بالتوقيع عليها واحتفظ بها.

