

لا للعودة إلى الإباحية

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

كل ما تقرأه فقط لا طائل منه حتى ولو مكثت ٣ سنوات، فإنك ستعود إلى إدمان الإباحية.

ربما يكون أداؤك حقا يتم بشكل جيد في التعامل لمنع رجوعك مرة أخرى، وتستمر لفترة قد تصل إلى ٩ أشهر خالية تماما من الإباحية، لكن هذا لا يعني أنك قد قتلت الإباحية تماما في حياتك.

فأنا كمثال ظللت عامًا كاملاً مقلعاً عن الإباحية والعادة السرية، لم أمارس الجنس مطلقاً مدة عام كامل، وكنت ماكثاً في بيتي غارقاً في بناء أعمالتي التجارية، ولم أستخدم مهاراتي مع أي امرأة.

ولكن وأنت على هذا الكوكب كيف لك أن تبقى حرّاً؟



١ - ماذا تفعل عندما تشعر بالرغبة في الإباحية؟

الرغبة الشديدة -أوه- سوف تأتي، وبانتقام.
ستكون كأنك قد فقدت السيطرة على يديك، وقبل أن تعرف ذلك، فإنه سيحدث، حرفياً يفقد الدماغ السيطرة، إنه حقاً مخيف، ولكن إذا كنت على استعداد، فسوف تفوز.

(أ) تقبل الفضل كأمر واقع:

مرة أخرى، تقبلك هذا سوف يدعم بقاءك على طريق التعافي، الانتكاس مثلاً لمدة ساعة واحدة ليس سيئاً كالانتكاس الذي يجعلك بذئاً مستسلماً؛ مما ينتج عنه مزيداً من سنوات الإدمان للإباحية، فحينها تسقط من على الحصان فما عليك إلا أن تعود لتمطيه مرة أخرى.

(ب) انظر إلى ما كتبته من قبل:

تذكر التمرين رقم ٥ حيث كتبت في ورقة بالضبط: مَنْ الذي تريد أن تكون.
هذا هو أنت، أعتقد ذلك.

عندما تشعر بشغف:

الخطوة ١ : أريدك أن تخرج قطعة الورق الذي كتبت فيها ذلك وتقوم بقراءتها، واستغرق في قراءتها جيداً، هذا هو الدافع الذي تحتاجه لتغير قرارك، ثم اترك غرفتك.

الخطوة ٢: انظر إلى الأهداف التي كتبتها في التمرين رقم ١ السابق، ثم تذكر لماذا أنت تفعل هذا؟

والخطوة ٣: هي أن تقرر لماذا لا تريد مشاهدة الإباحية؟ فإذا كان لإنقاذ زواجك، فقط تذكر لماذا لا تريد أن تفعل ذلك؟ فمن السهل جداً أن ننسى لماذا، خاصة عندما تخطف وتسيطر مستقبلات الدوبامين على دماغك. ذكر نفسك بهذا طوال الوقت.

(ج) ممارسة التصور:

نقوم فيه بعمل اختراق لعقولنا، فإنني شخصياً أقوم بتطبيقها على كل منطقة من حياتي، ففي كل مرة تشعر فيها بكسل ولا تريد الذهاب للعمل، وفي كل مرة تريد أن تشاهد الإباحية ولكنك تعلم أنه يجب عليك أن تتوقف؟

التمرين ٦: ما أقوم به هو أنني ببساطة أغمض عيني، وأخذ نفساً عميقاً عدة مرات، وأسأل نفسي: «ما هي أفضل صورة لنفسي أود أن أكون عليها؟».

مرة أخرى، هذا الرجل الذي وصفته في التمرين رقم ٥ عليك أن تتصوره الآن واقفًا أمامك، افتخر به، أغلق جهازك، وقم هيا لتجري أو اجلس للتأمل.

(د) مارس عاداتك الجديدة التي اكتسبتها

خلال فترة الـ ٩٠ يومًا سوف تخلق عادات جديدة متعددة. التأمل والقراءة والجري وغيرها، فعندما تشعر بالشغف للإباحية، لا تحاربها.

دماغك يريد الدوبامين، فإنك لن تفوز حتى تعطيه الدوبامين. فقط استيقظ وافعل شيئًا. اجر، تأمل، اركب دراجتك، فقط ابتعد عن هذا الكمبيوتر المحمول وعن هذا الجوال. أنا حقًا لا أعتقد أنك تستطيع أن تفعل ذلك من دون تبني عادات جديدة.

إن هذا لن ينهي الإباحية وفقط بل سينهي كل شيء رديء في حياتك.

(٢) تطوير مناطق أخرى من حياتك:

حسنًا، هذا موضوع مهم. إذا لم تكن متزوجًا وتريد أن تقلع عن الإباحية وتصبح رجلًا فابحث عن فتاة لتزوجها فهذا رائع!

فعليك أن تعلم أن هذه ستكون سقطة إذا لم تفعلها.
تعلم كيف تتعامل مع زوجتك في المستقبل، وكيف تكون رجلاً جذاباً،
وتعلم مهارات التعارف.

٣) اعمل، كل طعاماً صحياً، واسحق الإباحية؛

لديك كل الأدوات اللازمة لسحق الإباحية الآن.
تأكد من أنك تبذل كل الجهد في اكتساب تلك العادات الصحية الجديدة.
وهذا سيجعل الإقلاع عن الإباحية أسهل بكثير.
حاول أن تفعل ذلك إنه من المستحيل أن تعجز عن فعل ذلك.
الأجسام المتحركة تبقى في حركة.
استيقظ. اخرج.

إذا قمت باستبدال الإباحية بالعادات الإيجابية فسوف تنجح.
إن الأشخاص الذين يحاولون أن يهربوا من الإباحية فقط مع بقائهم في
نمط الحياة الذي يعيشونه فسوف يعودون مرة أخرى للإباحية، وعلاوة على
نجاحك في الإقلاع عن الإباحية من أجل الخير فسوف تنجح في كل مجال
من مجالات حياتك.