

في الدرس المقبل بإذن الله ، سنذهب لنلقي نظرة على استراتيجية هامة يمكنك بفضل الله استخدامها لمساعدتك على التحرر من قيد الإباحية .أنا فخور بكم !استمروا في العمل الجاد!

## الدرس العاشر : نموذج رائع سوف يغير حياتك !

إنه نموذج من شأنه أن يغير حياتك

إذا كنت قد استمتعت بنموذج الدماغ الثلاثي ، فإنك بإذن الله ستستمتع بنموذج كالذي سنتحدث عنه في درسنا العاشر اليوم.

هذا النموذج يتكون من خمسة مكونات:

- 1 - حدث
- 2 - اعتقاد
- 3 - توابع
- 4 - منازعة
- 5 - ممارسة و تقييم

حدث

اعتقاد

توابع

منازعة و جدل

ممارسة و تقييم

[www.antiporngroup.com](http://www.antiporngroup.com)

أساسا يستخدم هذا النموذج لمساعدتنا على فهم كيف يعمل الدماغ اللاوعي لدينا. الثلاثة الأولى من هذا النموذج يُعتبروا عملية لا إرادية تحدث تلقائيا دون تدخل منا بل و تجري بدوننا و تتحكم بنا دون إرادة منا.

فعلى سبيل المثال، دعنا نقول هل لاحظت شخصا ما يضحك ذات يوم ، في حين أنه كان ينظر في اتجاهك فجأة ستشعر بالغضب أو القلق و بأن هناك شيئا خطأ قد حدث .

ما حدث هنا كان

### 1-الحدث >>>>الناس يضحكون.

## 2- الاعتقاد >>>> إذا كان شخص ما يضحك عليك، و ربما يضحك في وجهك.

### 3-التوابع >>>>>> شعور بالغضب أو القلق.

كما ذكرت من قبل هذه الخطوات الثلاث لا إرادية و لا اختيار لك فيها ، وليس لديك سيطرة عليهم و مع ذلك فنحن نملك السيطرة على ما سيحدث بعد ذلك بإذن الله .

**4- المنازعة أو ) الجدل >>>>>> (** يمكننا أن ننظر في اعتقادنا اللإرادي ، وما ينتج عنه من عواقب ، و ننازعه .في مثالنا أعلاه، يمكننا أن نلاحظ أن الناس الذين كانوا يضحكون إنما كانوا يضحكون على شيء آخر .أو حتى لو كانوا يضحكون علينا، يمكننا أن نتذكر أن آراءهم ليست ذات أهمية ، و لن يكون لها أي تأثير على مستقبلنا.

5- الممارسة و التقويم >>>> إذا كنا ننازع اعتقاد قديما لدينا حينها ، فإن هذا سوف يجعلنا نشعر بشعور على نحو أفضل في تلك اللحظة، لكنها لن تحل محل اعتقادنا اللارادي .

و لكن من أجل تعلم اعتقاد جديد، و جعله جزءا من الاستجابة الآلية لدينا، نحن بحاجة إلى ممارسة ذلك

دعونا ننظر إلى مثال آخر يتعلق بإدمان الإباحية. دعنا نقول حينما تجد نفسك وحيدا مع جهاز كمبيوتر، ووحده في الظلام

ستشعر فجأة بالإثارة القوية. يمكنك التراجع و تحديد ما يلي.

## 1- الحدث >>>>> أنك وحدك مع الكمبيوتر.

## 2- الاعتقاد >>>>>> هناك الكثير من الأشياء المثيرة التي من الممكن أن تراها هناك.

### 3-التوابع >>>>>>شعور قوي من الإثارة و الرغبة.

- 4 المنازعة أو ( الجدل >>>>>> ) إن "الاشياء المثيرة "هي في الواقع السم الذي أضعف إيماني و سمم ذهني و أهلكني ، إنه لن يكسبني شيئا سوى الألم و الأذى في حياتي .إن هذه المواد الإباحية صُممت بطرق تحافظ عليّ كمدمن مخدرات و سأكون مضطرا لأن أعود لأشاهدها مرات و مرات و في كل مرة سأفقد بعضا من إيماني الذي هو كنزي و سأضيع عمري و ربما تكون نهايتي سيئة و مفرعة و لو أنا ابتعدت عنه و تركته سأكون حرا بلا قيد يقيدني سوى شرع جميل رحيم لطيف و سأكون فخورا بنفسي.

- 5 الممارسة و التقييم >>>>>> و هذا هو المكان الذي نستخدم فيه أدوات مثل تقنية التعرض و منع الاستجابة فأرجو أن تكون قد أدركت أنها في غاية الأهمية .إنها توفر لك منهج منظم لتغيير المعتقدات السلبية لديك إلى أخرى إيجابية .

هل مارستم تقنية التعرض و منع الاستجابة اليوم ؟ هل تأكدتم من متابعة عمل الرعاية الذاتية الخاصة بكم ؟

النموذج السابق نموذج يلعب دورا كبيرا في مساعدتنا على التغلب على إيماننا .لاحظ أنك سوف تجد في المستقبل القريب ، أنه ربما يكون هناك عددا كبيرا من المعتقدات الخاطئة عُزِزت طوال حياتك داخل دماغك تبقيك محاصرا في إيمانك.

في الدرس التالي سنذهب بإذن الله لنستعرض بعض المعتقدات الشخصية التي قد تبقيك محاصرا في إيمانك.

وأهيب بكم إلى إعطاء الاهتمام لمشاعركم و عواطفكم لبقية اليوم ، فكلما لاحظتم أنفسكم تعانون من عاطفة أو شعور متعلق بإيمانكم ، حاولوا التراجع و حددوا وضعكم بالنسبة للنموذج السابق. وأمل أن يكون هذا التمرين مفيد لكم !

أحبكم في الله.