

تقنية قوية تساعدك على وقف إدمان الإباحية وأن هناك طريقة للتخلص من الرغبة الشديدة للإدمان، والعودة إلى نفسك العادية، من دون الحاجة إلى تصريفه هذه الشهوة الخاطئة في هذا السياق. والأعلى من ذلك أنك ستشعر بالسعادة بسبب تقوى الله وسوف تكون أقوى بكثير وستحصل على شعور أجمل طبعاً من الغرق في هذا المستنقع الآسن (فلا شيء جميل فيه، تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" تعمل بالطريقة التالية: وبمجرد أن تشعر بالاستجابة الفسيولوجية من جسمك، يمكنك قياس معدل النبض، والتي من المرجح أن تجدها أعلى قليلاً من النبض العادي الخاص بك. بعد ذلك عليك أن تتحول على الفور إلى ممارسة السيطرة على التنفس لتهدئة عقلك الباطن. ثم عليك مراجعة الجمل الدافعة لك، ثم يمكن قياس النبض مرة أخرى، وملاحظة الفرق. دعونا ننظر في تلك الخطوات أكثر قليلاً عن كتب كما ذكرها أليكس، وهو معالج غربي لهذا النوع من الإدمان ومتعافي سابق. الخطوة الأولى: تحديد الوضع المثير لك والدافع إلى الإدمان إن تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" فعالة جداً في المساعدة على التغلب على الإدمان في بداية الشعور بسيطرته، وهي لن تكون مفيدة إلا إذا كنت تمارسها بالفعل بشكل مستمر قبل مواجهة الخطر الحقيقي (الموقف الحرج). لذا أوصي الالتزام بها بما لا يقل عن 30 يوماً من ممارسة تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" الكاملة تجربتها مرتين أول شيء في الصباح وآخر شيء في الليل. وإذا شعرت في أي وقت خلال اليوم بشغف ورغبة قوية في معاودة ممارسات الإدمان، عليك بممارسة هذه التقنية مرة إضافية. ملاحظة سريعة على المصادر المحركة لغريزتك: يقول أليكس: قمت بحل هذا الصراع من خلال خلق صورة ذهنية قوية من نفسي في موقف مثير بدلاً من النظر إلى التصوير الفعلي. على سبيل المثال أتصور نفسي مثلاً وكأني في خلوة مع جهاز الكمبيوتر، حاول التركيز كما ذكرت لك ليس على مواد إباحية جلية وواضحة لكي تثير نفسك لأن هذا سيكون له تأثير معاكس، بل ركز بدلاً من ذلك على وضع من التحدي حيث تفقد فيه السيطرة وقتها على نفسك. إن دماغنا ليس قادراً على معرفة الفرق بين الصورة الذهنية والواقعية، بهذا تكون قد عرضت نفسك للموقف من دون التضطر الفعلي منه، بهذه الطريقة فإن "التعرض ومنع الاستجابة" يمكن أن تمارس في بيئة آمنة، دون الحاجة إلى تعريض نفسك لخطر حقيقي. في البداية وجدت نفسي أقوم بها من 3 إلى 5 مرات في اليوم الواحد، ولكن سرعان ما تمكنت من عملها فقط 1 أو 2 مرة يومياً. ثم تضربه في أربعة. ولكن بعد أيام قليلة من الممارسة سوف تعتاد على ذلك، وسوف تصبح العلمية سهلة للغاية. بالتالي، تابع بممارسة السيطرة على التنفس. تنفس في مدة 10 ثوان، ثم عليك بالزفير لمدة 10 ثوان. كرر ذلك 10 مرات. أنا استخدم أصابعي بوضعها على ركبتي لأتمكن من عد أنفاسي و ذلك بتحريكها فقط لكل مرة إصبع حتى أعد العشرة كاملة، بهذه الطريقة استطيع تحرير ذهني من العد والتركيز على التنفس. تذكر أن التنفس هي وظيفة العقل الباطن الوحيدة التي يمكننا السيطرة عليها من خلال الجهود الواعية لدينا. الخطوة الرابعة: مراجعة القوائم الشخصية التحفيزية سيكون عليك أن تعمل قليلاً من الواجب في هذا الشأن. ولماذا تريد التوقف عن الإدمان؟ وما التغيرات الإيجابية التي ستتحقق في حياتك إذا أقلعت عن مشاهدة الإباحية؟ وما الآثار السلبية التي سوف تترتب على عدم إقلاعك عن الإدمان؟ عند الإجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون قادراً على أن تلمس الجزء العميق من روحك. فإن الأسباب لن تكون قوية بما يكفي لاختيار حياة أخرى بدلاً من الإباحية حين يأتيك الإغراء المزيف. بعض من هذه الجمل التي استعملتها: - وسوف أستعيد احترام الذات والكرامة. وأشعر بالرضا عن نفسي في هذه الجزئية. و التي كنت أقرأها بصوت عالٍ لنفسي خلال كل ممارسة لتقنية "التعرض ومنع الإجابة". تسمح البطاقات لي أن أقوم بتحريكها وأقرأ وأستمع إلى الرسائل المكتوبة في نفس الوقت. إن البشر يكتسبون معرفة أفضل عن طريق مزيج من الحركة، والرؤية والسمع. كما أننا نتعلم أفضل من خلال تعليم شخص آخر، لذلك عندما تحسن التعامل مع نظام "التعرض ومنع الاستجابة"، حاول تدريسه لشخص آخر ليستفيد منه. مع مرور الوقت سوف تتعلم كيف تخفض معدل النبض، وسوف تكون قادراً على أن تعيد نفسك مرة أخرى إلى حالتها الطبيعية. من الناحية المثالية ستكون قادراً على خفض معدل النبض لديك من أعلى نقطة لها بنحو 4 إلى 8 نبضات لكل دقيقة. الخطوة السادسة: المتابعة مع الرعاية الذاتية وهذه أيضاً خطوة مهمة جداً. عليك أن تفعل شيئاً جيداً لنفسك. الأفضل أن تخرج من المنزل.