

تقنية قوية تساعدك على وقف إدمان الإباحية وأن هناك طريقة للتخلص من الرغبة الشديدة للإدمان، والعودة إلى نفسك العادلة، 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 "العرض 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 لتهيئة 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 ومتخافي سابق. الخطوة الأولى: تحديد الوضع المثير لك والداعف إلى الإدمان إن تقنية "العرض 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 "العرض ومنع الاستجابة" الكاملة تجربتها مرتين أول شيء في الصباح وأخر 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 نفسك 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 قادرًا على معرفة الفرق بين الصورة الذهنية والواقعية، بهذا تكون قد عرضت نفسك للموقف من دون التضرر الفعلي منه، بهذه الطريقة فإن "العرض ومنع الاستجابة" يمكن أن تمارس في بيئه 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 تضرك في أربعة. ولكن بعد أيام قليلة من الممارسة سوف تعتاد على ذلك، وسوف تصبح العلمية سهلة للغاية. وبالتالي، تابع بممارسة السيطرة على التنفس. تنفس في مدة 10 ثوان، ثم عليك بالزفير لمدة 10 ثوان. كرر ذلك 10 مرات. أنا استخدم أصابع يوضعها 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 الجهد الوعاء لدينا. الخطوة الرابعة: مراجعة القوائم الشخصية التحفيزية سيكون عليك أن تعمل قليلاً من الواجب في هذا الشأن. و لماذا تريد التوقف عن الإدمان؟ وما التغيرات الإيجابية التي ستحقق في حياتك إذا أفلعت عن مشاهدة الإباحية؟ وما الآثار السلبية التي سوف تترتب على عدم إفلاعك عن الإدمان؟ عند الإجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون قادرًا 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 أقرؤها بصوت عال لنفسي خلال كل ممارسة لتقنية "العرض و منع الاستجابة". 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 "العرض و منع الاستجابة"، حاول تدريسه لشخص آخر ليستفيد منه. مع مرور معدل النبض، وسوف تكون قادرًا على أن تعيذ نفسك مرة أخرى إلى حالتها الطبيعية. من الناحية الوقت سوف تتعلم كيف تخفض المثلالية ستكون قادرًا على خفض معدل النبض لديك من أعلى نقطة لها بنحو 4 إلى 8 نبضات لكل دقيقة. الخطوة السادسة: المتابعة مع الرعاية الذاتية وهذه أيضًا خطوة مهمة جدًا. عليك أن تفعل شيئاً جيداً لنفسك. الأفضل أن تخرج من المنزل