

دروس تعلمتها من انتكاستي

حسناً؛ ها نذا أبدأُ من جديد بعد انتكاستي في اليوم الثامن والأربعين، وها هي بعضُ الأشياء التي تعلمتُها من هذا الأمر برمتِه :

دوّن كثيرًا: (1)

في آخر أسبوعين قبل الانتكاسةِ توقفت عن التدوين بكثرةٍ كما كنت، وبالتالي بدأتُ أشعر بالوحدةِ في الصراعِ مرةً أخرى، وأنا أعتقدُ أنه بمجرد أن تشعرَ بالوحدةِ والعُزلة يكون من السهلِ كثيرًا أن تستسلم، فالعجيب أن البقاء على اتصالٍ بهذا المجتمع يُعطي شعورًا بالتوحد مع الآخرين الذين يواجهون نفس الصراع، ويجعلُ موضوعَ الإباحيةِ بأكملهِ قابلاً للهزيمة، كما أن قراءة المنشورات الأخرى، والحصول على تعليقاتٍ إيجابيةٍ على منشوراتك تساعد المرء على البقاءِ مُحْتَفِزًا مُحْتَفِظًا بتركيزه.

ويمكنك التدوين وكتابة اليوميات بالمنتدى بالموقع هنا [بقسم كتابة اليوميات](#) أو إنشاء مدونة خاصة بك وتشارك فيها الأفكار وحل المشكلات الخاصة بالتعافي مع رفقاء الطريق المحاربين . وهاتان الطريقتان تتيحان لك الخصوصية والسرية الكاملة .

اتخذ احتياطاتٍ أكثر: (2)

مع محاولتي الأولى للتوقف لم أتخذ أيّ احتياطاتٍ فعليًا، فلم يكن لديّ مثلاً أيّ برمجياتٍ تمنعني من مُشاهدة الإباحية، فقط الخاص بي i-pad عادةً واحدة قررتُ أن أتوقف عنها، وهي أخذتُ معي إلى الحمام، فقد اعتدتُ أن آخذه معي وأنها تصفحي كاملاً هناك، ولكنني أدركتُ أن هذه هي الأخرى عادةً خطيرة.

في الأسبوع الأخير قبل الانتكاسة بدأتُ -ولا أدري لماذا- البحثَ عن موضوعاتٍ ذات طبيعة جنسية، وهي قد تكون مقالاتٍ في معظمها، وغالباً على مواقعٍ إلكترونيةٍ من فئة (المجلات)؛ مثلاً مقالٌ بعنوان "إعطاءُ قُبلة جنسيةٍ جيدةٍ لزوجتك". لقد كان من السهل عليّ أن أقرع نفسي أنه لا شيء بهذا، لأنه في النهاية هذه القراءة من أجل زوجتي...هيببيح

خلال الأسبوع تزايدت وتيرةُ قراءةِ المقالات، وأثناء البحثِ عنها كُنْتُ أتعثر أحياناً -بصورة عفوية - وأدخلُ بعض المواقع السيئة،

والتي أخرج منها فوراً .
على أية حال فباقي القصة معروف ! لم أكمل بنجاح.
لذلك نعم .. من الآن فصاعداً فأنا أتجنب قراءة أو حتى عرض أي
محتوى يتعلق بالجنس على الإنترنت

انتبه لما يدفعك باتجاه الجنس: (3)
أنا على يقين أنني انسقتُ وراءَ شهوتي عندما انتكستُ -لقد
جردتني من محاذيري واحتياطاتي- لـ إذا سأحاولُ أن أكون أكثر
حذرًا في المستقبل

أعدّ التركيز طوال الوقت: (4)
إنني بحاجةٍ لإعادةِ التركيزِ على السببِ الرئيسي الذي يدفعني
لتركِ الإباحيةِ إنه علاقتي بربي ثم -زوجتي وعلاقتي بها- عليّ- أن
أذكر نفسي دائماً بالصورةِ الكاملة التي أتمنى أن أكون
عليها في المستقبل ، وأفهم أن هذا من أجل السعادة الشاملة لي
ولعائلتي

لا تتخلي عن مخاوفك "كُنْ مُتَّقِظاً وعلى حذرٍ دائماً": (5)
حسناً ، هذه في الواقع النقطة الأخيرة التي أودُّ أن أفعلها ، فقبل
الانتكاسِ بدأتُ أشعر بالثقة المفرطة ، واعتقدتُ أنني هَزَمْتُ
الإدمانَ بالفعل ، ولقد كُنْتُ مُخْطِئاً ، فلقد انتكستُ عندما
شعرتُ بالثقة ، وأنه لا بأس مِن قراءةِ محتوى مشحونٍ بالجنس... إلخ

لقد كنتُ غيبياً عندما طنذتُ أنني يُمكن أن أقضي على 15 عامٍ
من الإدمان خلال 50 يوماً فقط. إنني أمام معركةٍ طويلة ، وأي ثغرة
-كالعادة- سيكونُ مُرحباً بها..
...تحياتي لكل المناضلين الذين يواصلون طريق الكفاح