

هفت گام من برای بهبودی یافتن از اعتیاد به پورنوگرافی

تا آن زمان فهمیدم که من یک مشکل جدی با پورنوگرافی داشتم من حدود 40 ساعت در یک هفته، معادل یک شغل تمام وقت را صرف تماشای پورنوگرافی می کردم. رابطه ی شفصی من تقریباً از بین رفته بود و من یک آشفتۀ روانی بودم.

1- دوست دفترم دایم شکایت می کرد

اولین موفقیت اصلی من اتفاق افتاد چون دوست دفترم مدام شکایت می کرد که چیزی درباره من متفاوت و اشتباه است. من به یاد می آورم که من عادت داشتم که از دست او عصبانی شوم، با فکر کردن به اینکه او نمی دانست که چقدر فوب این کار را انجام می دهد. من فکر می کنم که به همه مردان خیانت می شود و من فقط پورنوگرافی تماشا می کردم.

هنگامی که بیشتر در اعتیاد پیش رفتم، من نمی توانستم به خودم کمک کنم اما متوجه مجموعه ای از اتفاقات منفی شدم که در زندگی من اتفاق می افتادند. من تلاش کردم رابطه ام را با مدرسه حفظ کنم، من همیشه دیر می رسیدم و خسته بودم، من همیستم غمگین بودم و احساس میکردم که تنها چیزی که در زندگی از آن لذت می بردم پورنوگرافی بود. هنگامی که من پورنوگرافی تماشا می کردم فوشتال بودم ... زندگی روزمره فقط با درسهایش مرا آزار می دهد ... من می دانستم که من می خواستم یک شغل فوب و خانواده داشته باشم اما در آن زمان بدست آوردن اینها سخت بود.

یک روز که من در ماشین ام مشغول تماشای پورنوگرافی بودم فهمیدم که برای امتحان ام دیر شده است، من لپ تاپم را بستم و دویدم، هنگامی که برگشتم فهمیدم که کسی به قصد دزدی وارد ماشین ام شده است و لپ تاپم را دزدیده است. آن عصر من و دوستم به کلپ استریپ تیز رفتیم تا به من کمک کند که احساس

بهتری پیدا کنم. دوستم فیلی زود فسته شد و فواست به فانه برود اما من نمی توانستم برگردم. مشاهده پیامدهای اعمال و عدم توانایی ام برای فارغ شدن از آن کلپ مرا وادار کرد که به این مسئله شک کنم که ممکن است چیزی در مورد من اشتباه باشد.

من به فاطر نمی آورم که چگونه با آثار دکتر کارنس آشنا شدم اما به فاطر می آورم که به کتابخانه مدرسه رفتم و تلاش کردم تا یک کتاب دکتر کارنس به نام «فارغ از سایه ها» را قرض بگیرم. این کتاب قبلا فرض گرفته شده بود و من کتاب دیگری از همین نویسنده با عنوان «این را عشق صدا زن» را قرض گرفتم. من خواندن این کتاب را به یا دمی آوردم و می دانم که می توانستم با تقریبا هر داستانی ارتباط برقرار کنم. من همه کارهایی را که به عنوان یک نوجوان انجام داده بودم بازبینی کردم. راهی که برای برآمدن از عهده مشکلات روزانه ام انتخاب کردم سکس و پورنوگرافی بود، سکس و پورنوگرافی تنها جاهایی بودند که می توانستم احساس راحتی و آرامش کنم. بعد از خواندن این کتاب فهمیدم که مشکل داشتم. بلافاصله این کشف ام را به دوست دفترم اعتراف کردم. او و منشت زده شد اما تصمیم گرفت تا با من بماند و از طریق یک برنامه ی بهبودی به من کمک کند. این اولین موفقیت اصلی من بود.

2- غذا دادن به گرگ فوب

درست چند روز قبل از اینکه کشف کنم که اعتیاد جنسی داشتم من توانسته بودم سیگار کشیدن را ترک کنم. من فماری ام را ترک کردم و تصمیم گرفتم تا یکبار دیگر از همین روش استفاده کنم. من از قدرت اراده ام برای چند مدتی استفاده کردم و طولانی ترین دوره ای که توانستم به آن برسم 2 هفته پاک بود. بعد از آن همیشه سکندری می فوردم در نهایت بعد از مدود یک سال از تلاش کردن و شکست خوردن سیر شده بودم. به یاد می آورم که دو اشتباه آخرم قبل از دومین موفقیت اصلی من بود. در آن زمان من با یک روان درمانگر ملاقات کردم و یک فیلتر اینترنتی را روی لپ تایم نصب کردم. فیلتر برای متوقف کردن رفتارهای من کار اندکی

انجام می داد چون من رمز عبور را می دانستم و هنگامی که می خواستم دست به عمل بزنم آن را فاموش می کردم. یک شب بعد از 3-4 ساعت تماشای پورنوگرافی من به دستشویی (برای ادرار کردن) رفتم و صورت سرخ خودم را در آینه دیدم و شروع به گریه کردن کردم و گفتم که متاسفم. من برای مدتی گریه کردم و بعد رفتم تا پورنوگرافی بیشتری ببینم و احساس بهتری پیدا کنم. من این چرخه را دوبار بیشتر تکرار کردم قبل از اینکه بتوانم از فرط گریه بفروابم.

در مول و موش آن زمان، یکی از دوستانم برایم یک فیلم مستند فرستاد که با داستانی به پایان می رسید که پیروک پیر به نوه پسرش گفته بود.

یک روز عصر پیروک پیر درباره مبارزه ای که درون همه آدم ها وجود دارد برای نوه پسرش تعریف کرد. او گفت: «پسرم مبارزه و نبرد بین دو گرگ درون ماست»

«یکی شر است. شر می تواند فحش، مسادت، رشک، غصه، پشیمانی، تکبر، احساس بیچارگی، گناه، رنجش،

احساس مقارت، دروغ، غرور دروغین، خود بزرگ بینی و خودخواهی باشد».

«دیگری خیر است. خیر می تواند خوشمالی، صلح، عشق، امید، آرامش، فروتنی، مهربانی، نیکخواهی، دلسوزی، بفشندگی، مقیقت، ترمیم و ایمان باشد».

نوه او برای یک دقیقه در این باره فکر کرد و سپس از پدر بزرگش پرسید «کدام گرگ برنده می شود؟» پیروک پیر به سادگی پاسخ داد: «گرگی که تو آن را تغذیه می کنی».

در مدود دو روز بعد از شنیدن این داستان من آخر هفته را در خانه مادرم سپری کردم جائیکه من در آنجا 5-6

ساعت را به تماشای پورنوگرافی سپری کردم و برای این کار از لپ تاب خواهرم استفاده کردم، در حالیکه

مادربزرگم دیوار به دیوار من بود. این زمانی بود که در نهایت سیر شدم. من متوجه شدم که واقعا باید کار

متفاوتی انجام می دادم اگر می خواستم به رفتارهایم پایان دهم. من لیستی از همه ی کارهایی را نوشتم که

می توانستیم انجام دهیم تا گرگ فوب درونم را تغذیه کند.

لیست من شامل این موارد بود: کنترل کردن هیجاناتم، غذا خوردن سالم، نوشیدن آب به اندازه کافی، خوابیدن

کافی، انجام فعالیتهای (روزانه مناسب قلب، مدیتیشن (تفکر) و انجام تکنیک های پیشگیری از در معرض

قرارگیری و پاسخ (ERP) این تکنیک ها را من از کتابی به عنوان «میل شدیدتان را از بین ببرید» یاد گرفته

بودم. من فکر می کنم یادگیری تکنیک های ERP و انجام فعالیت روزانه ی اقدامات پیشگیرانه ام دومین

موفقیت اصلی من بود.

توجه: از آن موقع. من روش تغذیه کردن گرگ فوب درونم را با بقیه تقسیم کرده ام و در میان گذاشته ام و

پاسخ (واکنش) خیلی مثبتی دریافت کرده ام. شما می توانید توصیف مشروع این روش را بازبینی کنید و

مطالب رایگان را در پست زیر "ERP-Breakout of your Addictive cycle" داوونلود کنید.

3- شما نمی توانید این کار را به تنهایی انجام دهید

روش من برای تغذیه کردن گرگ فوب موثر بود و من توانستم برای یک ماه هوشیار بمانم (عملی انجام

ندهم). من متوجه شدم که در فعالیت های (روزانه ام شلخته بودم و بیشتر به کمک یک فرد مرغه ای نیاز

داشتم. بعد از برفی تمقیقات من به عضویت برنامه candeocan در آمدم. من 4 ماه در برنامه candeocan

بودم و در این مدت توانستم نزدیک به 5 ماه در برابر دیدن پورنوگرافی مقاومت کنم.

با اینحال، مشکل در این واقعیت قرار داشت که من به آهستگی تکیه کردن به فروبی های سالم برای برآمدن

از عهده مشکلات (روزانه ام را متوقف کردم. فکر می کردم که تا وقتی که پورنوگرافی نمی دیدم از مشکلات

دیگرم محافظت می شدم در مالیکه مسئله این نبود. خیلی زود فهمیدم که همه وقت آزادم را پای وب سایت

های غیر جنسی و دیدن تلویزیون صرف می کردم. اساسا من از این رسانه ها برای همان هدفی استفاده می

کردم که قبلا از پورنوگرافی استفاده می کردم یعنی فرار از واقعیت. در انتهای ماه چهارم من شروع به تماشا

کردن تعداد زیادی فیلم های ترسناک با درجه بندی R کردم چون من می دانستم که احتمالا در این فیلم ها

مقداری برهنگی را می بینم و این فیلم های ترسناک مرا شوکه می کردند و تکان می دادند.

تابستان بعدی از راه رسید و من به تعداد زیادی از زنان جذاب در خیابان نگاه می کردم، من می دانستم که

تمایل داشتن به زنان (تشنه زنان بودن) بد بود اما من عادت داشتم به خودم بگویم که «تمسین کردن زیبایی

آن ها» کار خوبی بود. فیلی زود مرگت مارپیچی قدیمی من باز شد و من متوجه شدم که بیشتر و بیشتر به

سمت عقب یعنی به سمت اعتیادم لیز می خوردم. (دوباره در حال برگشتن به اعتیادم بودم).

در همین زمان همه موزه های دیگر زندگی ام هم از هم پاشیده شده بودند. من فهمیدم که دچار تردید شده ام

و بیشتر با دوست دفترم بمث می کردم و کارهای مدرسه ام عقب مانده بود. در برنامه Candeo can فیلی

عصبانی بودم. آن ها به من گفته بودند که اگر من دیدن پورنوگرافی را متوقف کنم زندگی ام سر و سامان می

گیرد و دوباره مرتب می شود من دیدن پورنوگرافی را متوقف کرده بودم اما زندگی ام هنوز آشفته بود. فکر می

کردم که آن ها به من دروغ گفته بودند و احساس می کردم که به من خیانت شده است، برای واقع بینانه

بودن در مورد برنامه Candeo Can آن ها دوباره همه چیزهایی که اتفاق می افتادند به من هشدار دادند و من

به نصیحت آن ها گوش نادم، من احساس ضعیف بودن می کردم و یک کتاب 12 قدمی را خواندم که فکر

می کنم سومین موفقیت من بود.

4- درستکاری بهترین سیاست است

سفت ترین بخش سومین موفقیت ام هنگامی بود که پیش دوست دفترم اعتراف کردم. من می دانستم که

این چقدر باعث درد و ناراحتی او شد و من نمی توانستم خودم را وادار کنم که آن کار را انجام دهم. اما من

نمی توانستم در مورد هیچ راه دیگری فکر کنم. من پورنوگرافی نمی دیدم اما یک روز با دیدن یک فیلم ترسناک

که در آن برهنگی وجود داشته ناگهان عصبانی شدم و تلاش کردم تا راهی برای فیلتر و جستجوی ویدئوهای پورن

پیدا کنم که می دانستم در آن برهنگی واضح وجود داشت.

با اینمال بعد از دیدن این برهنگی در فیلم دیگر نمی توانستم به خودم دروغ بگویم که هوشیار بودم و من این را به دوست دفترم اعتراف کردم. او خیلی ناراحت شد. او فکر می کرد که ما کارها را خیلی خوب انجام می دادیم و او از پیشرفتی که فکر می کرد من داشتم ام خیلی خوشحال بود و همه این ناراحتی ها به ما آسیب زدند. دنیای او واژگون شده بود و من یکبار دیگر از انجام این کار شرمنده بودم.

آن شب من اولین قدم 12 تایی را برداشتم (این مراحل از انجمن معتادان جنسی گمنام بود) و پذیرفتم که من در برابر اعتیادم ضعیف بودم. این سه ماه قبل اتفاق افتاد و این چهارمین موفقیت من بود.

5- کار بیشتر

از آن موقع کار را از اول شروع کردم و در مورد همه کارهایی که برای من مفید بودند یا مفید نبودند باید دوباره فکر می کردم. در نهایت خودم را مجبور کردم که بقیه کتاب ها در مورد اعتیاد به پورنوگرافی را بخوانم کتابهایی که من چند وقت قبل فریده بودم، من اصول جدید زیادی را از آنها یاد گرفتم و نگرش های خیلی خوبی پیدا کردم.

در یک دوره ی منظم در دو جلسه 12 قدمی مضمون پیدا کردم. حالا من دوستانی دارم و در بهبودی ام کمک های زیادی دریافت می کنم. همچنین من از یادداشتهای مناسب پیزهای ارزشمند زیادی یاد گرفته ام و فهمیده ام که این چقدر می تواند برای بهبودی من مفید باشد. برنامه Candeo Can نوشتن یادداشتهای روزانه را به من یاد داد اما من این کار را به درستی انجام نمی دادم ولی بعد از انجام مرتب آن تاثیر زیاد آن در روند بهبودی مرا غافلگیر کرد. از طریق نوشتن یادداشتهای روزانه مناسب من توانستم بیشتر عامل های رنجش، فحش، افسردگی و باور های دروغ های درونی ای را تشخیص دهم که من در طول زندگی به خودم گفته بودم. تا امروز من روزانه یادداشت هایی می نویسم و اصول جدیدی یاد گرفته ام که از پیش در ذهن من برنامه ریزی شده بودند. من

روی جایگزین کردن این باور های دروغ ها با امور مثبتی کار می کنم که می خواهم در زندگی ام انجام دهم و از ته قلبم به آن ها اعتقاد دارم. نوشتن یادداشت و مضمون در گروه های 12 قدمی پنجمین موفقیت من بود.

6- تفکر کردن

متی اگرچه من کارها را خیلی خوب پیش می بردم، چیزی وجود داشت که مرا ناراحت می کرد که هنوز هم جوابی برای آن ندارم. من درونم احساس فلا یا پوچی می کنم و نمی دانم چگونه باید آن را بر کنم.

به خاطر می آورم که هنگامی که سال دوم دبیرستان بودم فردی که اعتیاد به الکل داشت به مدرسه ما می آمد تا در مورد فطرات الکل برای ما سفرانی کند. او می گفت که در همه زندگی اش او احساس های مانند شرمندگی، ناراحتی و فلا درون داشت و در نهایت فهمیده بود چیزی که می تواند آن را بر کند الکل بود. او به ما گفت که این یک اشتباه بود و اینکه ما نباید برای حل کردن مشکلاتمان از الکل استفاده کنیم و اینکه این یک راه حل نبود، اما او هرگز به ما نگفت که راه حل چه بود. از آن موقع من همیشه این پرسش در ذهن ام است «از چه چیزی می توانم استفاده کنم تا این فلا درونم را بر کنم؟» و نتوانستم پاسخی پیدا کنم.

چند معتاد به الکل در خانواده من بوده اند من می دانستم که الکل و مواد مخدر راه حل نیست. عقیده دارم که به همین دلیل من در عوض به سکس و پورنوگرافی روی آوردم. من اعتقاد داشتم که این راهی برای خروج از مشکلات بود. این برای من یک روش بود اما مال می دانم که این راه دور از سلامتی بود.

در حدود یک ماه قبل من به طور تصادفی در آمازون کتابی فریم که 115 صفحه بود و عنوان اش «تمرین دادن

ذهن» بود، من یادم نمی آید که چرا این تصمیم را گرفتم اما این باید به علت همه تجدید نظرهای مثبتی باشد که این کتاب به من داده، این کتاب ساده به این سوال بزرگ پاسخ داده است سوالی که من جواب آن را از صدها کتابی که برای کمک به خودم در طول زندگی ام خوانده بودم نتوانستم پیدا کنم. پاسخ خیلی ساده بود اما احتمالاً به یک محل شروع جدا نیاز دارد. اکنون من خواهم گفت که مشکلات من ناشی از تمرکز من بر روی

نتایج است نه بر روی فرآیند. روش جستجوی همیشگی من بر روی نتایج احساس فلا و پوچی و نارضایتی مداوم بوجود می آورد!!! این ششمین موفقیت من بود.

7- شفافیت کامل

متی با همه این دانش و معلومات کسب شده جدید، من هنوز فکر می کنم که در حال بازگشت به عاداتهای هستم. من مسیر خودم درباره این عقیده را ادامه می دهم که من می توانم به طور تصادفی تصاویر برهنه ببینم و دیدن تصادفی آن ها مشکلی ایجاد نمی کند. همچنین به خودم می گویم که دوست دفترم هرگز نمی فهمد چون این ها وب سایتهای پاک و بدون مطالب جنسی هستند که من برای اهداف تقریباً معصومانه استفاده می کنم و اگر صحنه ای هم ببینم اتفاقی نمی افتد.

این سطح از تفکر در سطح نیمه هوشیارانه اتفاق می افتاد و من می توانستم آن را شناسایی کنم و آن را به سطح نوشته های روزانه ام بیاورم. این آگاهی به من کمک کرد تا گام نهایی را بردارم که می دانستم باید چند وقت قبل این کار را انجام می دادم. یعنی استفاده از نرم افزار پاسخ گویی.

من به دوست دفترم یاد دادم که چطور تاریخچه (موارد ثبت شده) وب مرا داخل فیلتر روی کامپیوترم بکند و او حالا هر هفته این کار را انجام می دهد تا به من کمک کند که صادق و روراست بمانم. من از برنامه ای به نام Covenant+eyes استفاده کردم. من به کسانی که هدفشان بهبودی یافتن در سطح بعدی است این برنامه را توصیه می کنم.

این هفتمین و آخرین موفقیت من بود. من مطمئنم انگیزه زیادی برای طی کردن این مسیر دارم و به خاطر این سپاسگزارم. برای من مهم است بخاطر بیاورم که زمانی که هوشیارم فقط محصول جانبی ساده فرآیند هوشیاری یعنی یک لحظه در یک زمان.

DRAFT