

مبارزه با اعتیاد به پورنوگرافی

یک گام به سمت بهبودی

FORTIFY

این کتاب به من کمک کرد تا زندگیم را
تغییر دهم. احساس می کنم در نهایت آزاد
شدم تا فردی که می خواهم باشم.

زک، ۱۶ ساله

نوشته شده توسط

FIGHT THE NEW DRUG



یک گام به سمت بهبودی

نوشته شده توسط

FIGHT THE NEW DRUG (مبارزه با مواد مخدر جدید)

با همکاری تیمی از متخصصان در زمینه روان شناسی، علوم اعصاب، بهبود اعتیاد، و ارائه محتوا



www.fortifyprogram.org

www.fightthenewdrug.org

© 2013 توسط شرکت Fight The New Drug (مبارزه با مواد مخدر جدید)

تمام حقوق محفوظ است. چاپ شده در ایالات متحده آمریکا و توسط انتشارات Fortify .O.W.L (فورتیفای) نام تجاری شرکت Fight the New Drug است.

Fight the New Drug یک شرکت غیر انتفاعی 3(c) 501 است که در سپتامبر سال 2009 تاسیس شد. هیچ بخشی از این کتاب نبایستی بدون اجازه در هیچ شکل الکترونیکی یا چاپی، باز تولید، اسکن یا توزیع شود. لطفاً در سرقت انتشاراتی این کتاب و ترویج مطالب دارای حق انحصاری آن و نقض حقوق نویسنده، سهمیم نباشید. تنها نسخه های مجاز را خریداری کنید.

Fortify همچنین برای خرید کلی، تبلیغ فروش، انعام، جمع آوری کمک مالی، و احتیاجات آموزشی دارای تخفیف های فروش ویژه می باشد. برای جزئیات بیشتر، لطفاً به آدرس info@fightthenewdrug.org ایمیل زده یا با شماره 729-2106 (213) 1 تماس حاصل کنید.

این اثر برای تامین کمک و راهنمایی به منظور بهبود کامل و همیشگی از اعتیاد به پورنوگرافی طراحی شده است. Fight the New Drug یک بهبود کامل از اعتیاد به پورنوگرافی را تنها با خواندن این کتاب ضمانت نمی کند. Fortify قدمی در یک مسیر درست است. مسئولیت بهبود کامل به Fight the New Drug بستگی ندارد، بلکه به خود فرد و افرادی که وی را حمایت می کنند دارد.

ISBN 978-1-62620-131-6

چاپ شده در ایالات متحده آمریکا

چاپ چهارم



مسئله اعتیاد به پورنوگرافی هرگز به این بدی نبوده است. با دسترسی آسان به مفرط ترین آثار پورنوگرافی و تنها با اشاره انگشتان، با چیزی روبرو هستیم که والدین مان هرگز با آن مواجه نبوده اند. ما تنها با یک اشاره

انگشت در معرض تصاویر، پیام ها، و ایده هایی قرار می گیریم که باعث افلیج شدن پتانسیل و نابهنجار نمودن طبیعت مان می شوند.

فورتیفای بصورت اختصاصی برای کمک به افراد جوانی که با اعتیاد به پورنوگرافی روبرو هستند، طراحی شده تا آنها را به یک آزادی ابدی برساند. شما در این کتاب ابزار، آموزش، و منابع ضروری برای کمک به خود، یا فردی که دوست دارید بر اعتیادش غلبه کند، پیدا خواهید کرد.



برای برنامه آنلاین رایگان ثبت نام کنید: www.fortifyprogram.org

کپی رایت © 2013 توسط شرکت Fight The New Drug

تمامی حقوق محفوظ است

یک منبع مجاز از Fight The New Drug

تقدیم به تمامی مبارزان شجاع، دلیر، باهوش و مشتاق که به دنبال ایجاد تغییر هستند.

معنی واژه فورتیفای (فعل)

1. قوی یا قوی تر ساختن
2. مستحکم کردن یک محل، آن را قابل دفاع و امن تر ساختن مانند ساختن دیوار، حفر خندق و غیره
3. تقویت یا نیرومند تر کردن فرد
4. رساندن قوت جسمانی یا تحمل، نیرو دادن یا تقویت کردن فرد بطور ذهنی یا جسمی.
5. حمایت یا تائید کردن یک استدلال با حقایق

محتوا

13	فصل یک: جهت گیری فورتیفای
13	یک گام در جهت صحیح
14	شما چه کسی هستید در مقابل شما کجا هستید
16	تفاسیر علمی اعتیاد
19	برابری علم با حقیقت
24	خبرهای خوب در مورد مغز
26	مبارزه هوشمندانه
27	انتظارات امیدوارانه و واقع گرایانه
30	فصل دو: تشخیص دشمن
30	چگونه به اینجا رسیدیم
34	تمایل جنسی ترکیبی: پورن واقعا چیست
37	به هر ترتیب، اثرات پورنوگرافی چه هستند؟
40	راز کوچک صنعت آلوده
43	چرخه اعتیاد
48	نقاط انتخاب: خروج از چرخه اعتیاد

53	تفکر در مورد تفکر
55	فصل سوم: آموزش اساسی
55	استراتژی # 1: S. T. A. R. بخش اول
61	S.T.A.R. بخش دوم
65	استراتژی # 2: تحمل صفر
68	استراتژی # 3: محکم نگهداشتن مبنای خانه تان
73	استراتژی # 4: لنگرها ("من شما را بیشتر دوست دارم")
76	استراتژی # 5: واقعیت های رابطه برای غیر ابر قهرمانان
78	استراتژی # 6: دنبال کننده مبارزه
82	فصل چهارم: تقویت خویشتن
82	ساخت زندگی که شما واقعا می خواهید
85	تقویت لیست زندگیتان
87	مواجه شدن با امور سخت در گذشته
90	به دست آوردن کنترل دوباره در زندگیتان
93	شارژ دوباره بدن خود
97	یافتن مقصود و هدف
102	فصل پنجم: روابط خود را تقویت کنید
102	لیست روابط خود را تقویت کنید
104	ارتباطات واقعی
108	همه چیز درباره روابط است
111	زمان جدی شدن
116	فصل ششم: دنیای خود را تقویت کنید
116	لیست تقویت دنیای خود
118	متعادل ماندن از نظر ذهنی
122	سخت کار کردن یا کار سخت کردن

124	 سبک کردن بار استرس
127	 زندگیتان را تقویت کنید: تحکیم دوباره
129	 فصل هفتم: رشد و ترقی مجدد
129	 ما کارهای سخت انجام می دهیم
131	 آشفته‌گی در مغز
134	 تبلیغات پورن
135	 بررسی جزر و مد امیالتان
138	 یاد گرفتن از جنگ های شکست خورده
144	 فصل هشتم: تبدیل به یک مبارز شدن
144	 به عقب نگاه کردن و آماده شدن برای شروع
146	 حرکت سریع رو به آینده
147	 درگیر شدن و پس دادن
149	 کمک فراتر از برنامه فورتیفای
150	 تبدیل به یک مبارز شدن

پیش گفتار

برنامه فورتیفای یک برنامه بهبود خود هدایت شده است که توسط شرکت مبارزه با مواد مخدر جدید که یک سازمان متشکل، جوان گرا، غیر انتفاعی اختصاص داده شده به بالا بردن سطح آگاهی در مورد اثرات مضر پورنوگرافی است، ایجاد و توسعه یافته است.

همانطور که در سراسر کشور برای بالا بردن آگاهی در مورد مضرات پورنوگرافی سفر می کنیم، ما با حجم خالص نوجوانانی مواجه شده ایم که نزد ما آمده و اعتراف کرده اند که در مورد غلبه بر مبارزه با اعتیاد به پورنوگرافی نیاز به کمک دارند. آنها از اینکه هیچ جایی برای مراجعه جهت کمک نداشتند و در مبارزه خود احساس تنهایی می کردند، صحبت کردند. با گذشت زمان ما مصمم شدیم تا ابزارها و منابعی را برای هزاران نفر از افراد جوان که از ما تقاضای کمک کردند و همچنین برای کسانی که در سکوت مبارزه می کنند، فراهم آوریم.

ما با روانشناسان، متخصصان اعصاب، درمانگران، و دیگر کارشناسان بهداشت روان برای ایجاد یک برنامه که افراد را برای رهایی از اعتیاد به پورنوگرافی آموزش داده و توانمند می سازد، همکاری کردیم.

برنامه فورتیفای به طور عمیق به بررسی دلایل علمی مربوط به اعتیاد و تاکتیک‌های صنعت پورنو برای ایجاد مشتریان همیشگی می پردازد. این برنامه طراحی شده است تا در نهایت به کاربران برای رسیدن به آزادی ابدی توسط ارائه ابزار، آموزش، و منابع لازم برای غلبه بر این رفتار اعتیاد آور کمک کند.

مهم است بدانیم و درک کنیم که سطوح و درجاتی از اعتیاد به پورنوگرافی وجود دارد. برخی از شما با اعتیادی سر و کار دارید که داشتن رابطه، اجتماعی بودن، یا حتی ترک کردن خانه را برایتان دشوار می سازد. برخی دیگر نیز احساس می کنند که این اعتیاد تنها یک عادت بد است و یا چیزی است که می خواهند قبل از آنکه کنترل خود را از دست بدهند، آن را متوقف سازند. برخی افراد از پورن فقط چند بار در سال و برخی دیگر چند بار در ماه استفاده می کنند و برخی دیگر به استفاده از پورن چندین بار در روز احساس اجبار می کنند. هر کس که به دنبال کمک گرفتن از این کتاب است، داستانی متفاوت و نیازهایی مختلف با توجه به استفاده خود از پورن دارد.

حتی با وجود تفاوت های گسترده و میزان مختلف استفاده از پورن، این کتاب از عبارت پوشیده اعتیاد برای توصیف استفاده اجباری از پورنوگرافی استفاده می کند. شما در هر قسمت از این طیف که باشید، برنامه فورتیفای به شما کمک خواهد کرد همچنان که شما روند بهبود خود را آغاز می کنید. هیچکس جز شما نمی

تواند تعیین کند که خندق شما چقدر عمیق است و تعهد برای تکمیل این برنامه به شما در شروع روند بهبود و کار برای تغییر ابدی کمک خواهد کرد.

به مبارزه خوش آمدید!



این کتاب را بخوانید و بکار گیرید اما در آنجا متوقف نشوید!
برای مبارزه علیه یورنوگراف، به ما پیوندید!





#FIGHTTHENEWDRUG

فصل یک: جهت گیری فورتیفای

یک گام در جهت صحیح

به فورتیفای خوش آمدید! خوشحالیم که ما را پیدا کردید. اگرچه نمی توانیم تجربه، احساسات و تفکرات دقیق شما را بدانیم، زمان زیادی را با افرادی که با برخی از چالش های یکسان که شما را به اینجا هدایت کرد، سپری کرده ایم.

اگر شما نیز همانند آنها باشید، احتمالاً در مورد آنچه که در گذشته به اشتباه روی داده است نگرانید: "نمی توانم باور کنم که اینجا هستم. چطور به این مکان آمدم؟ مطمئن نیستم که آیا چیزی قرار است تغییر کند."

شما همچنین ممکن است در مورد آینده تان ترس داشته باشید: "شاید من این برنامه را به مدت طولانی انجام دهم. ممکن است از ادامه برنامه خسته شوم. اگر نتوانم این اعتیاد را ترک کنم، آنوقت چه می شود؟"

و آنگاه به این لحظه می رسید- یک شروع جدید، یک آغاز تازه. مهم نیست که دیروز، ماه گذشته، یا سال قبل چه رخ داده است، حدس بزنید: همین الان، شما این کتاب را می خوانید. این کتاب چیزی در مورد شما می گوید. و اگر قرار است چیزی درباره آن بگوییم، این مطلب در مورد آینده شما خواهد بود.

اما برای حال، بیایید زیاد به فردا پیش نرویم. بیایید به امروز بچسبیم و برای امروز، همین واقعیت که شما اینجا هستید- شما این کتاب را می خوانید- ارزش اندک جشن گرفتنی را دارد. در این مورد فکر کنید: با وجود توانایی برای اینکه در این لحظه هر کار دیگری را می توانستید انجام دهید، شما تصمیم گرفتید تا وقت بگذارید و این برنامه را بررسی کنید.

این تصمیم کار کوچکی نیست. در واقع این کار، کار بزرگی است و ما واقعاً خوشحالیم که شما اینجا هستید. مطالب زیادی هست که می توانیم از پیش در موردش صحبت کنیم اما بیایید در حال حاضر فقط بر یک نکته تمرکز کنیم: مهم نیست که چقدر و چه مدت تلاش کرده اید، مهم نیست که اینک چقدر احساس ناامیدی و خستگی می کنید، امروز یک روز جدید است. ما الکی اینجا نیستیم، هیچ یک از لحظاتی که قبلاً آمده اند، دقیقاً مثل این لحظه نبوده اند.

شما کاری کرده اید که بسیاری از افراد در موقعیت شما، شجاعت انجام آن کار را ندارند: شما تشخیص داده اید که مشکلی وجود دارد و شما در این مورد کاری می کنید. جداً واقعاً عالی است!

اما شما اینجا نیامده اید تا نوازش شوید و به شادی با شما صحبت شود. شما اینجا آمده اید زیرا زندگی شما با چیزی گرفتار و پیچیده شده است که نمی توانید آن را به خوبی و یا اصلاً کنترل کنید. شما اینجا بایید چرا که از این احساس خسته شده اید و آماده چیزی متفاوت هستید، چیزی که برای آنچه که شما به واقع هستید و از زندگی می خواهید، به مراتب درست تر است.

به این علت است که ما اینجا هستیم، زیرا ما نیز معتقدیم شما شایسته چیز بهتری هستید. و می خواهیم آنچه را که داریم، مطلقاً در اختیار شما گذاریم و به شما در یافتن این زندگی بهتر کمک کنیم. پس بیاید این کار را انجام دهیم. هر جا که هستید، مهم نیست که کجا باشد، همانجا بهترین محل برای شروع است.



قبل از تعمق در ادامه این کتاب، لطفی به ما می کنید؟ برای تجلیل از تصمیم خود برای شروع برنامه فوریتفای کاری انجام دهید. جدی می گوئیم. اگر ما آنجا بودیم برایتان یک سطل بستی بن و جری می خریدیم و شما را به فیلم مورد علاقه تان دعوت می کردیم. کاری انجام دهید، هر چه که می خواهد باشد تا این لحظه را به عنوان لحظه ای جدید تشخیص دهید.

شما چه کسی هستید در مقابل شما کجا هستید

در حالی که موقعیت هر کسی متفاوت است، بیشتر افرادی که با اعتیاد از جمله این نوع اعتیاد مواجه هستند، به استفاده از آن کار بارها و بارها و گاهی اوقات برای چندین سال اقدام می کنند. بعد از مدتی، تعجب از اینکه این همان فردی نیست که شما قبلاً بوده اید، عادی است. همین تفکرات برای بیشتر اعتیادها به ذهن خطور می کند: "شاید من فقط مست هستم." یا "آیا این ماده مخدر به من کمک نمی کند تا همانی باشم که واقعا هستم؟". شما ممکن است ایده های مشابه را در مورد پورن نیز شنیده باشید: "آه بله، این فقط یک کار نوجوان مابانه است؛" "همه جوانان چنین کاری می کنند؛" یا "این همانی است که من هستم."

بنابراین، آیا این مطلب درست است؟ برخی افراد مطمئناً می خواهند که همینطور باشد. آنها امیدوارند که این مطلب درست باشد و واقعا سعی می کنند آن را باور کنند. در این مورد چطور: اگر ما فقط به واقعیت ها بر اساس تجربه خود از آنچه واقعا رخ می دهد و همانگونه که امور هستند، رجوع کنیم چه می شود؟

پس از استفاده مجدد از پورن در یک شب، دوست ما به ما گفت که کامپیوترش را خاموش کرد و سعی کرد تا بخوابد. با احساس کرختی و سنگینی که همیشه پس از استفاده به سراغ فرد می آید، او این کار را متوقف کرد و بر روی زمین نشست و با خود گفت: "این فرد همانی نیست که من واقعا هستم. این همان فردی نیست که من می خواهم باشم. این من نیستم." و در تاریکی گریه کرد.

البته گفتن خلاف این مطلب بسیار آسانتر است؛ اینکه نگاهی به اطراف زندگی خود و عادات رسانه ای خود بیاندازیم و فقط بگوییم: "این هویت من است. این فرد همانی است که من هستم."

ما اینجا هستیم تا به شما مطلب متفاوتی بگوییم. ما اینجا هستیم تا صادقانه به شما بگوییم بین جایی که هستید و آنکه هستید، تفاوت بزرگی وجود دارد.

درست است- شما اینجا هستید. شما این کارها را شاید برای مدت طولانی انجام داده اید. اینجا جایی است که شما در آن هستید. اما این بدان معنی نیست که شما که هستید. در واقع، کل این اعتیاد ممکن است کاملاً با آنچه که شما واقعاً هستید، در تضاد باشد.

آیا تا بحال لحظه ای را که ما در موردش صحبت کرده ایم، داشته اید؟ لحظه ای که حس کردید- حتی به زحمت- که شما بهتر از این هستید؟ اینکه این کارها واقعاً مربوط به شما نیست و ممکن است حتی مخالف آنچه که شما در واقع هستید، باشد.

اگر تا حال این لحظه را حس نکرده اید، به جستجوی آن باشید. شما می توانید. قول می دهیم. برای کسانی که تا حال این احساس را داشته اند، شما احتمالاً می دانید که افتادن در دام دیگری چقدر آسان است.

برای اینکه بگوئیم روبرو شدن با اعتیاد چندان هم سخت نیست، اغلب با گفتن داستانی درباره اینکه چقدر ناامید، احمق، یا بی ارزش هستیم، به سنگینی این بار اضافه می کنیم. ممکن است اکنون به چنین چیزی باور داشته باشید. شاید حتی باور داشته باشید که خواندن این کتاب نشانه‌ای است از اینکه شما در اعماق وجودتان یک شخص ضعیف هستید. ما شدیداً مخالفیم!

نگرانی های شخصی‌تان هرچه باشند، هر قدر هم که احساس سردرگمی کنید، نکته ای وجود دارد که می خواهیم آن را روشن کنیم: شما دلیل ابتدایی این اعتیاد نیستید.

تمام نگرانی ما درباره‌ی مشکلات درونی، یک بخش بسیار مهم از تصویر را جا می اندازد. این بخش دنیا نام دارد. و شما هم در آن زندگی می کنید. شما در جامعه ای زندگی می کنید که مردم را به شدت برای تلاشی که شما با آن درگیر هستید، آماده می کند. و اگر این قضیه حقیقت داشته باشد، پس شاید بهتر باشد که اینقدر خودمان را برای ضعیف و نگون بخت بودن، سرزنش نکنیم. شاید بهتر است به تفسیرهای علمی حقیقی نگاهی بندازیم و ببینیم که اعتیاد در درجه اول به چه دلیلی اتفاق می افتد.

برای جمع بندی، مهم نیست که چه مدت در تلاش بوده اید یا اینکه چقدر احساس گیرافتاده بودن می کنید، شما اعتیادتان نیستید. شخصی می گفت: "تا وقتی که نفس می کشید، کارهای درستی که انجام می‌دهید بیش از کارهای اشتباهتان است" (کابات-زین، 2005). متوجهید چه می گوئیم؟ یک بار دیگر می گوئیم، شما اعتیادتان نیستید. شما چیزی فراتر از آنید، و ما شما را اینگونه می بینیم.

در پایان، هدف کتاب تغییر شما به شخص دیگری نیست. در عوض، هدف ما کمک به شما است تا خود را اصلاح کرده و بار دیگر به خودتان و کسی که همیشه بوده اید، تبدیل شوید، حتی اگر آن را برای مدتی فراموش کرده باشید.

به عکس های قدیمی خود نگاه کنید و یکی را که حقیقتاً و فارغ از این چالش ها، نشان دهنده‌ی شماست پیدا کنید. سعی کنید عکسی را پیدا کنید که شخصیت و احساسات حقیقی شما را بازتاب می دهد - پیش از اینکه اعتماد بر رویتان تاثیر گذاشته باشد- حتی اگر پیدا کردن عکس به معنای رفتن به سراغ عکس های دوران کودکی باشد. به محض اینکه عکس خوبی را پیدا کردید، آن را جایی در اتاق قرار دهید که جلوی دیدتان باشد. اگر می خواهید، سعی کنید عکس یکی از قهرمان های خودتان را هم کنار آن قرار دهید. این قهرمان می تواند یکی از اعضای خانواده، یک ابر قهرمان تخیلی، یا یک افسانه حقیقی باشد. نکته عکس ها این است که شما یک یادآور تصویری قوی از کسی دارید که در اعماق وجودتان هستید، و شخصی که می خواهید تبدیل به او شوید.

تفاسیر علمی اعتیاد

در بخش قبلی درباره‌ی خود واقعی‌تان صحبت کردیم. اکنون می‌خواهیم کمی هم درباره جایی که در آن قرار دارید صحبت کنیم. در فصل بعدی، الگوهای متفاوتی از دنیای پیرامون خود را مشاهده می‌کنیم که مردم را برای اعتیاد آماده می‌کند. از کمبود خواب و سطوح بالای استرس، تا مسائل سلامتی و خانوادگی، تعجب برانگیز نیست که کار افراد زیادی به گشتن بدنبال راهی برای تنها شدن می‌رسد.

با این حال چیزی که کمی مایه تعجب است، این است که دور شدن از عادات اعتیاد آور در زمانی که گرفتار آنها شده اید، چقدر می تواند سخت باشد. چه چیزی باعث می شود که دوباره به سمت مواد مخدر، تنباکو یا الکل - یا پورنوگرافی - علی رغم اینکه می دانیم به ما صدمه می زند، برگردیم؟

همانطور که اشاره کردیم دلیلش این نیست که مردم ضعیف یا احمق هستند. یک تفسیر علمی حقیقی درباره اینکه چرا اعتیاد اتفاق می افتد وجود دارد، و این تفسیر با مغز شروع می شود.



مغز نیروگاه بدن است. مغز یکی از مهم ترین بخش هایی است که شما را آنکه هستید، می کند. مغز به شما اجازه می دهد آنچه خواهید شد و انجام نخواهید داد، انتخاب کنید و در نهایت شما را به شکلی که تبدیل می شوید، در می آورد. بنابراین بسیار مهم است که از آن حفاظت کنیم. البته کارهای بسیاری وجود دارد که می توانیم برای ضربه یا آسیب رساندن به مغز انجام دهیم. همه ما احتمالا برخی از سلول های مغزی را از دست داده ایم- خواه از یک سقوط بد، از ضربه کلاه های ایمنی به هم در فوتبال، افتادن سخت از پشت دوچرخه کوهستانی یا یک لگد محکم به صورت از چاک نوریس. بسیار خیف شاید مورد آخر درست نباشد- چون شما می میرید. اما ما اینجا نیستیم تا از این نوع آسیب ها به مغز صحبت کنیم.

در این برنامه، نوع دیگری از صدمه به مغز را بررسی می کنیم، نوعی که از درون حاصل می شود، مشابه به نوع صدمه ای که ناشی از مصرف موادی مانند مواد مخدر است. پس بیایید کمی در این مورد عمیق تر شده و درباره آن صحبت کنیم.

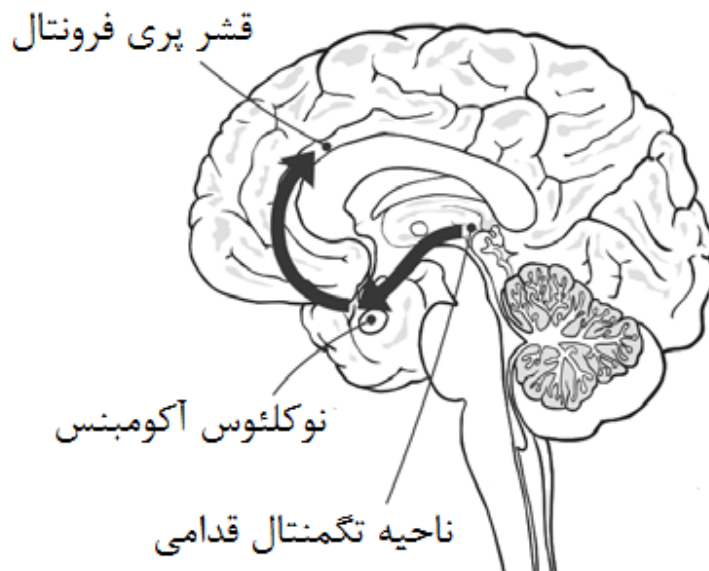
بیایید با بازگشت به اوایل زندگی‌تان شروع کنیم.

به زمانی فکر کنید که کوچکتر بودید- قبل از آنکه هیچ پورنوگرافی را دیده باشید: آیا احساس کردید که روزتان خراب می شد اگر نمی توانستید از پورنوگرافی استفاده کنید؟ آیا احساس عصبی بودن، ناراحت بودن یا ناتوانی از تمرکز می کردید چون نمی توانستید یک ویدئو را بررسی کنید؟

البته که نه. زندگی شما به عنوان کسی که پورن تماشا نمی کند، کاملا نرمال بود. شما قادر بودید زندگی‌تان را با کمترین تفکری در مورد پورن به پیش ببرید.

اما بعد شما پورن را امتحان کردید. مانند سیگاری هایی که برای بار اول سیگار می کشند یا کسانی که بار اول مشروب می خورند، بدن یک شوک را تجربه می کند. تماشای پورنوگرافی آزاد شدن مواد شیمیایی لذت مانند دوپامین را به آنچه "مسیر پاداش" مغز خوانده می شود، تحریک می کند- همین مسیر، زمانی که شما کار خوبی انجام می دهید که شما را شاد می کند مانند بیرون رفتن با دوستان، خوردن غذای مورد علاقه، یا سوار شدن به ترن هوایی، تحریک می شود. تفاوت در اینجاست که با رفتارهای مضر، مواد شیمیایی به روش های غیر طبیعی و در سطوح نا سالم آزاد می شوند.

مسیر پاداش



در ابتدا مغز شما برای چنین ضربه شیمیایی آماده نبود. بنابراین شما در طول این تجربه اول احساس بیماری، هیجان زدگی، و شوک کردید. اما با گذشت زمان، همچنان که به استفاده ادامه دادید، بدن به این سطوح شیمیایی ناسالم عادت کرد که به مرور به بخش بیشتری از آنچه که تغذیه مغز را با آن شروع کردید، نیاز دارد.

این کار همانند کاری است که مورگان اسپرولاک انجام داد. مردی که برای 30 روز در مستند "اندازه مرا بسیار بزرگ کنید" فقط ساندویچ های مک دونالد را خورد. در ابتدا او واقعا مریض شد؛ اما پس از مدتی بدن او به آن همه روغن و چربی که می خورد عادت کرد و حتی شروع به تمایل و درخواست آن کرد.

اگر ساندویچ بزرگ مک می تواند مورد تقاضا باشد، تصور همین الگو در مورد موارد دیگر - از جمله پورن - چندان سخت نیست و این دقیقا همان اتفاقی است که روی میدهد. کاربران از عدم نیاز به پورن به مرحله امتحان آن، خواستن آن و در نهایت نیاز به آن می رسند.

یکی از دلایل اصلی که ترک اعتیاد می تواند دشوار باشد آن است که زندگی هرگز از چالش آفرین بودن باز نمی ایستد. زمانی که ما با فرار از طریق اعتیاد، به مقابله با شرایط سخت می پردازیم، زمانی که کاری منفی یا ناراحت مانند ناامیدی، استرس یا تنهایی مطرح می شود، مغز می تواند آموزش ببیند تا همانند توله سگ، مواد مخدر، الکل و پورن یا هر چیز دیگری را به عنوان راه حل ببیند.

همچنان که شما بارها و بارها به هر ماده مضر رجوع می کنید، مغز شما به این مواد شیمیایی قدرت تحمل و وابستگی ایجاد می کند تا حدی که مغز شما مقدار بیشتری از آن ماده را مکررا طلب می کند و در

نهایت آن را به عنوان امری نرمال احساس می کند. دوست من، اعتیاد بدین ترتیب عمل می کند. اعتیاد، تمایل طبیعی مغز شما را به یغما برده و به تدریج شروع به گرفتن زندگیتان می کند و آزادی شما را برای انجام انتخاب های خود از شما سلب می کند.

اتفاق جالبی نیست.

برابری علم با حقیقت

پس اگر پورن همچون مواد مخدر دیگر اعتیاد آوراست، چرا افراد در مورد آن صحبت نمی کنند؟ متأسفانه تاریخ نشان داده است که سال ها و حتی نسل ها طول می کشد قبل از آنکه یک جامعه اثرات مواد اعتیاد آور را درک کند. همچنان که اینک بدیهی به نظر می رسد تنباکو، الکل و مواد مخدر می تواند باعث آسیب جدی شود، سال ها طول کشید که تا مردم باور کنند که این مواد خطرناک هستند- گاهی اوقات حتی بعد از آنکه مطالعات نشان داد چقدر این مواد می توانند باعث آسیب گردند.

برای مثال، در اواخر دهه 1800 کوکائین به عنوان درمانی عالی برای بسیاری از مشکلات بهداشتی از جمله دندان درد در نظر گرفته می شد. شرکت تولیدی للوید، محصول خود را قطره دندان درد کوکائین نامید که از سال 1885 تا 1914 در فروشگاه ها موجود بود. آیا تا بحال دندان درد داشته اید؟ تصور کنید که دکتر شما بگوید: "اینجا کمی کوکائین هست. آن را امتحان کنید. این ماده حال شما را خوب می کند و باعث می شود فراموش کنید که دندان دارید!" احمقانه به نظر می رسد. درست است؟

پس چرا فکر می کنید که این محصول از قفسه ها جمع آوری شد؟ زیرا اینک بهتر می دانیم- در نهایت علم نیز به حقیقت رسیده است.



قطره دندان درد کوکائین
 درمان فوری
 قیمت ۱۵ سنت
 آماده شده توسط
 شرکت تولیدی للوید

219 HUDSON AVE., ALBANY, N. Y.
 قابل فروش در تمام داروخانه ها
 (Registered March 1885.) See other side.

این اتفاق مجدداً با الکل نیز روی داد. بسیاری از شرکت‌ها تبلیغات کردند که مادران شیرده باید الکل مصرف کنند چرا که مزایای الکل از طریق بدن آنها به فرزند شیرخوارشان خواهد رسید. هیچ معنی ندارد. درست است؟

چگونه مادر و فرزند آشنا شوند

یک جعبه از آبجوی بالتز در خانه شما به معنی
 منفعتی برای مادران جوان است و بدیهی است
 که کودک از این منافع بهره می برد.
 وجود مالت در آبجو، کیفیات تغذیه ای را که در
 این زمان ضروری هستند، تامین می کند و رازک
 به عنوان ماده مقوی اشتها آور و تحریک کننده
 عمل می کند.

Main 2400




BLATZ
 MILWAUKEE
 Always the same good old Blatz

همانطور که شما می توانید تصور کنید، پس از مشاهده گروهی از کودکان مست که در اواسط چهار دست و پا
 راه رفتن تلو تلو می خورند، آنها انجام این کار را نیز متوقف کردند.

Every doctor in private practice was asked:
—family physicians, surgeons, specialists...
doctors in every branch of medicine—
“What cigarette do you smoke?”

According to a recent Nationwide survey:
**More Doctors
Smoke Camels**
than any other cigarette!

Not a guess, not just a trend... but an actual fact based on
the statements of doctors themselves to 3 nationally
known independent research organizations.

THE
“T-ZONE” TEST
WILL
TELL YOU

The “T-Zone”—T for taste and T for throat—is your own laboratory, your proving ground, for any cigarette. For only your taste and your throat can decide which cigarette tastes best to you... and how it affects your throat. On the basis of the experience of many, many millions of smokers, we believe Camels will suit your “T-Zone” to a “T.”

Yes, your doctor was asked... along with thousands and thousands of other doctors from Maine to California. And they’ve named their choice—the brand that more doctors named as their smoke is *Camel*! Three nationally known independent research organizations found this to be a fact. Nothing unusual about it. Doctors smoke for pleasure just like the rest of us. They appreciate, just as you, a mildness that’s cool and easy on the throat. They too enjoy the full, rich flavor of expertly blended costlier tobaccos. Next time, try Camels.

© P. Barnhart, Inc. 1950
Wholesale—New York, N. Y.

مثال دیگری از این استفاده اشتباه که ما در گذشته انجام می دادیم، تنباکو بوده است. در زمان نه چندان گذشته، پزشکان واقعا سیگار کشیدن را تجویز می کردند زیرا "سیگار اعصاب را آرام کرده و ریه ها را پاک می کند." خوب، مطمئنا سیگار با ریه ها کاری می کند، اما این کار پاک کردن ریه ها نیست. مجددا، ما باید از این روش سخت درسی بیاموزیم.

در هر مورد- کوکائین، الکل و تنباکو- علم باید به حقیقت می رسید. همیشه درست بود که این مواد مضر هستند، اما درک این مطلب برای هر کسی زمانی طول کشید.

بیائید به سرعت به روز خود بازگردیم. حدس بزنید که چه اتفاقی افتاده است: ما درس مشابهی را در مورد پورنوگرافی می آموزیم. برای سال ها متداول بود که بشنویم پورنوگرافی یک سرگرمی بی ضرر است و هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. اما دیگر چنین نیست و این امر صرفا با آنچه که در مورد مغز آموختیم، بصورت نظر و عقیده نیست. مطالعات نشان میدهند که پورنوگرافی نیز همانند دیگر مواد مخدر می تواند اعتیاد آور و بیش از حد مضر باشد. آیا این نکته، برای شما مطلب جدیدی است؟ آیا تا بحال اعتیاد به پورنوگرافی را با اعتیاد به مواد مخدر مقایسه کرده اید؟

دلیل آنکه چنین مقایسه ای معنا دار است آن است که دانشمندان آموخته اند که تمام اعتیادها از ورود مواد شیمیایی به بدن شما حاصل نمی شوند. آیا نکته این مطلب را گرفتید؟ تمام اعتیادها از ورود مواد شیمیایی به بدن شما حاصل نمی شوند.

از قمار گرفته تا خرید و جستجوی هیجان تا بازی های ویدئویی، استفاده از اینترنت و پورنوگرافی، حال ما می دانیم مواد مخدر تنها چیزی نیستند که باعث اضافه بار شیمیایی در مغز می شوند (غیلان، 2012).

یکی از مبارزان ما در کرانه شرقی که در نوجوانی گرفتار اعتیاد به چندین ماده مخدر بود و بعد ها از اعتیاد جدی به پورنوگرافی رنج می برد، به ما گفت: "تا وقتی که به نشانه های اعتیاد خویش به پورنوگرافی توجه کردم متوجه نشده بودم که این نشانه ها همانند علائمی بود که من در اعتیاد به مواد مخدر داشتم."

درک اینکه اعتیاد چه بلایی بر سر مغز می آورد، ممکن است به ما کمک کند تا ببینیم که اعتیاد چگونه اعمال و کل زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهد. به طور خاص، تماشای پورنوگرافی، سیلی از مواد شیمیایی را به مسیر پاداش مغز آزاد می کند که بدن ما معمولا برای فعالیت های مثبت ذخیره می کند. این مواد عبارتند از دوپامین، اکسیتوسین، نورپی نفرین و سرتونین. آزاد شدن بیش از حد این مواد شیمیایی می تواند اموری مانند کنترل خود، پرخاشگری، توانایی تمرکز و دیگر تمایلات فیزیکی را همراه با توانایی عمومی برای احساس لذت و پاسخ به در تحت تاثیر قرار دهد.

این امر ممکن است تا باعث شود شما در کنترل خشم خود یا مقابله با استرس بیشتر دچار سختی شوید. عادات غذایی شما ممکن است تغییر یابد. توانایی شما برای لذت بردن از امور عادی همچون بیرون رفتن با دوستان، گوش دادن به موسیقی، وقت گذرانی با خانواده یا ورزش کردن ممکن است نقصان یابد زیرا شما احساس افسردگی و کمرختی می کنید. اگرچه این فعالیت ها سرگرم کننده هستند، اما ممکن است پس از انتظار هجوم دوپامین و نورپی نفرین که همراه با استفاده از پورنوگرافی است، دیگر احساس خشنودی ایجاد نکنند. و آنگاه که شما می خواهید یک رابطه رمانتیک واقعی داشته باشید، چه اتفاقی می افتد؟ در این مورد بعدها به تفصیل سخن خواهیم گفت اما آن را در یک کلمه خلاصه می کنیم: مشکلات.

امروزه تکنولوژی غرق شدن مغز ما را در این مواد شیمیایی بارها و بارها ساده تر کرده است. این مقدار غیر طبیعی از مواد شیمیایی، بار دیگر، چیزی است که باعث اعتیاد می شود. وقتی این مواد به مغز می رسند، اعتیاد، اعتیاد است. مهم نیست که این اعتیاد کوکائین است یا پورنوگرافی، بلکه تاثیرات آنها بر روی مغز یکسان است.

پس از مشاهده اثرات منفی پورن در زندگی خود، شما احتمالاً برای ترک آن و عدم استفاده مجدد از پورن تلاش کرده اید. اما پس از مدتی تلاش برای مقاومت در برابر پورن، مجدداً بدان باز گشته اید. شما باز تلاش می کنید تا آن را متوقف کنید، اما شما بارها و بارها بدان باز می گردید. شما گرفتار شده اید. به معنای دقیق تر، شما دیگر کاملاً آزاد نیستید. اقدامات و انتخاب های شما اینک تحت سلطه، کنترل شده و هدایت شده هستند. حتی اگر بخواهید اعتیاد را ترک کنید، ممکن است هنوز در برابر قدرت آن بر شما احساس عجز کنید.

آیا می دانید ریشه لاتین کلمه "اعتیاد" چیست؟ جالب است، به آن نگاه کنید. اعتیاد به معنای "دیکتاتور" است. دیکتاتور، حاکمی با قدرت کل بر یک کشور است. چقدر دوست دارید در کشوری کنترل شده توسط یک دیکتاتور زندگی کنید، جایی که آزادی شما به شدت محدود شده است؟ در این موقعیت، چه احساسی دارید؟

ما پاسخ خود را به شما خواهیم گفت: ما با آن دیکتاتور سازش نمی کنیم. ما خشمگین شده و شورش می کنیم. وقتی که آزادی ما برای انتخاب آنچه که می خواهیم، توسط فردی (یا چیزی) محدود شده است، عصبانیت معنی دارد. بنابراین شما چه می گوئید؟ آیا تا بحال به یک شورش گرویده اید؟ آیا شما با ما هستید؟ شاید زمان آن رسیده که کمی در مورد کنترل شدن و مجبور شدن به انجام کاری که واقعاً نمی خواهید آن را انجام دهید، هشیار شوید.

شما باید تصمیم بگیرید. اگر شما می خواهید باشید، ما آماده هستیم!

سوال سریع:

آیا در حال حاضر دلایل علمی پشت اینکه چرا پورنوگرافی هم می تواند به اندازه سایر مواد مخدر اعتیاد آور باشد، می دانستید؟ آیا این آگاهی، نگرش شما را از تجربه پورنوگرافی خود تغییر می دهد؟

خبرهای خوب در مورد مغز

شما ممکن است بگوئید: "خوب، دست نگهدارید. اگر مغز من در آن مشکل درگیر است، آیا تغییر امکان پذیر است؟" پس از یک مدت طولانی - حتی سال ها - تلاش و کشمکش، ما شما را به خاطر این پرسش سرزنش نمی کنیم. اگر شما بویژه در مورد تغییر احساس ناامیدی می کنید، این بخش برای شما است.

برای کمک به کسی که احساس ناراحتی می کند، ما اغلب جملاتی مانند "امیدوار باش"، "سعی کن نگرش خوبی داشته باشی" و "تسلیم نشو" را استفاده می کنیم. ما با این توصیه موافقیم و گاه دوست داریم خود نیز آن را بشنویم. اگرچه برخی مواقع باور اینکه واقعا قرار است چیزی تغییر کند، بسیار دشوار می باشد.

امروز، ما دلیلی قطعی و محکم برای شما در مورد امیدوار بودن داریم. آماده اید؟ این دلیل چنین است: مغز و بدن شما بطور قابل توجهی قابل تغییر است. آیا شما این نکته را می دانستید؟ تقریباً هیچ کسی تا دهه 1990 این مطلب را نمی دانست تا زمانی که برخی کشفیات علمی جدید روی داد. محققان مغز عادت داشتند باور کنند که مغز تا حد زیادی ثابت و غیر قابل تغییر است. مردم می دانستند که البته مغز کودکان تغییر و توسعه می یابد. اما باور آن زمان این بود که وقتی شما بزرگ شدید، مغز شما با سطوح نوروشیمیایی ثابت و مسیرهای مغزی پایدار مستحکم می شود. اساساً، این جمله بدان معناست که شما در زمان جوانی به مغز خود لطمه ای وارد می کردید، این آسیب برای باقی عمرتان بطور دائم باقی می ماند.

دانشمندان دیگر با این امر در مورد مغز اعتقاد ندارند. بزرگترین کشف در علوم اعصاب در دو دهه گذشته یک کلمه آبدار است: "نوروپلاستیسیته (انعطاف عصبی)"، "نورو" به معنی مغز و "پلاستیسیته" به معنی شکل پذیری است.

آنچه که این کلمه بدان اشاره می کند توانایی مغز شما برای تغییر با هر آنچه است که شما انجام می دهید. همانند بازی بدون پایان تتریس، مغز نیز مداوماً لایه ها و مسیرهای جدید را بر اساس انتخاب هایی که ما انجام می دهیم، طرح می کند.

هر بار که شما چیز جدیدی می آموزید، چیز متفاوتی را امتحان می کنید، یا کار جدیدی را تجربه می کنید، ارتباط جدیدی در مغز شما قالب ریزی شده و شکل می گیرد- بازنویسی مداوم در هر لحظه بر اساس اقدامات شما رخ می دهد.

البته این اتفاق با استفاده از پورنوگرافی نیز روی می دهد. در مدت زمان طولانی، استفاده از پورنوگرافی می تواند مغز شما را به معنای واقعی تغییر دهد و مقاومت در برابر استفاده از آن را برای شما به مراتب دشوارتر سازد.

اما عکس این مطلب نیز درست است! همچنان که ما شروع به زندگی متفاوتی می کنیم، مسیرهای جدیدی را در مغز پی ریزی می کنیم. و همانطور که عادات قدیمی را ترک می کنیم، مسیرهای قدیمی نیز همچون راه های فرعی که دیگر کسی از آنها استفاده نمی کند، کمرنگ و زدوده می شوند.

خیلی خبر خوبی است. درست است؟ در صورتی که شما این خبر را از دست داده باشید، مجدداً اینجا اعلام شده است: مهم نیست که چقدر عمیق در این اعتیاد گرفتار شده اید و مهم نیست که چه مدتی است که شما تلاش

می کنید، امید وجود دارد. تا زمانی که شما در این مبارزه تسلیم نشوید، مغز شما می تواند تغییر یابد و با گذشت زمان خود را مجدداً به حالت سالم بازنویسی کند.

مبارزه هوشمندانه

پس برای شما یا هر کس دیگری که برای مبارزه با اعتیاد به پورنوگرافی تلاش می کند، چقدر طول می کشد تا کاملاً از اعتیاد رها گردد؟ ممکن است از شنیدن این مطلب از زبان ما شگفت زده نشوید: شما باید مبارزه کنید. ما باید مبارزه کنیم. آزادی به هر شکلی هرگز بدون هزینه به آسانی به دست نمی آید.

اما این بدان معنی نیست که شما قبلاً برای رهایی از این مشکل تلاش نکرده اید. درست است؟ آیا تا بحال خود را برای ترک اعتیاد فقط با گفتن "بس است! دیگر کافی است!" در تلاش برای نوعی تغییر چشمگیر شبانه روزی تقویت کرده اید؟ بسیاری از ما این کار را کرده ایم. همانند فیلم هالک شگفت انگیز، ما گاهی اوقات فکر می کنیم که می توانیم مشتهای خود را گره کرده، همه زور بازوی خود را جمع کنیم و ناگهان خودمان را با نیروی صرف تغییر دهیم.

می دانید که در چه موردی صحبت می کنیم: من فقط باید سخت تر تلاش کنم! اگر ذهنم را درگیر این کار کنم، می توانم هر کاری را انجام دهم. فقط بیشتر تلاش کنید! کار بیشتری انجام دهید! بیشتر مقاومت کنید! قدرت اراده بیشتری داشته باشید!

ما واقعاً فکر می کنیم این نکات، تمام چیزی است که قرار است رخ دهد. آیا تا بحال شده که به زحمت به خواب بروید؟ در آن شب ها، آیا سخت تر تلاش کردید تا به خواب بروید؟ چه رخ می دهد؟ اغلب اوقات این کار وضع را بدتر می کند. درست است؟ همانند ماسه روان، گاهی اوقات هر چه بیشتر در مقابل امری تلاش کنیم، عمیق تر در آن فرو می رویم.

به روش مشابهی، افرادی که مستقیماً به اعتیاد حمله ور می شوند- سعی می کنند تا آن را با نیروی صرف اراده و مجبور کردن رفتار خود به تغییر شکست دهند- تقریباً همیشه پس از اندک مدتی خسته می شوند. پس از یک یا دو روز از اعلام قطعی "دیگر بس است"، ما خود را بخاطر داشتن اراده آهنین و کاملاً یک فرد جدید شدن تشویق می کنیم. آنگاه زمانی که این فرد جدید که به پورن تماشا نمی کند، درست در جایی هستیم که شروع کرده بودیم.

ما دیگر به تبلیغ لحظات هالک شگفت انگیز برای شما علاقه ای نداریم. ما چیز بهتری در ذهن داریم. منظور ما را اشتباه نگیرید: تلاش فوق العاده مهم است و بهبود کامل بدون سرمایه گذاری هر آنچه که دارید، رخ نمی دهد. اما آنچه که تفاوت ایجاد می کند آن است که چگونه این تلاش صرف می شود.

اگر ما در مورد رساندن شما به جایی جدید جدی هستیم، این امر نیازمند نوع خاصی از تلاش و مسیر متفاوتی از مبارزه است- مسیری که عمیقتر از رفتار صرف است، مسیری که نمای کلی از زندگی شما را بطور جدی در نظر می گیرد، مسیری که قلب و ذهن شما را به اندازه جسمتان با خود به پیش می برد.

در فصل های پیش رو، همه این مطالب و موارد دیگری را بررسی خواهیم کرد. هر آنچه که ما درباره اش صحبت می کنیم، شما را برای مبارزه با این مشکل و به شیوه ای جدید و قدرتمند آماده خواهد کرد- مسیری که آهسته اما قطعی، روزی به آزادی واقعی منجر می شود. آموختن اینکه چگونه هوشمندانه مبارزه کنیم، آسان نخواهد بود و نیاز به زمان و صبر از جانب شما دارد اما ممکن است. به ما اعتماد کنید. این تلاش ارزشش را دارد.

سوال سریع

در گذشته برای کمک به غلبه بر اعتیاد به پورنوگرافی چه تلاش هایی کرده اید؟ تا کنون این تلاش ها چگونه جواب داده است؟

انتظارات امیدوارانه و واقع گرایانه

هنگامی که کتابی مانند فوریتفای را می خوانید، آسان است فکر کنید که "هی شاید من پاسخ خود را یافته ام. فقط خواندن این کتاب را تمام می کنم و از این اعتیاد رهایی می یابم." بیائید در این مورد دقیقه ای صحبت کنیم. آیا نشستن و خواندن کتاب به ناگاه تغییری در مغز شما ایجاد کرده و شما را رها خواهد کرد؟

احتمالا در حال حاضر پاسخ را بدانید: این اتفاق نخواهد افتاد. اما اگر شگفت زده شوید که آیا استراتژی ها و طرح های خاصی که ما با هم بررسی می کنیم، می تواند به شما در خروج از این مشکل کمک کند، آنگاه پاسخ مثبت است. این راهکارها قطعاً می توانند کمک کنند. هزاران نفر از همین مسیر گذر کرده اند و با همین وسایل، اعتیاد را برای بهبودی ترک گفته اند. شما نیز نفر بعدی هستید!

همانطور که قبلاً در این مورد ذکر کردیم، رهایی از این دام نیازمند چیزی بیش از تلاش یک مافوق بشر است. بجای مبارزه صرف با کار سخت تر، این تلاش نیازمند مبارزه هوشمندانه تر است- یادگیری برای تمرین و رسیدن به این مشکل به روشی جدید، روشی که به شما توانایی برتری می بخشد.

اگر شما علاقمند به حرکت در این مسیر هستید، آنگاه دست و پنجه نرم کنید. هر مبارزه جدی با برخی تعلیمات جدی آغاز می شود. در پیش، ما قرار است شما را با هر آنچه که به عنوان یک مبارز نیاز دارید، تجهیز و آماده کنیم. ما به شما استراتژی هایی خواهیم داد که می تواند در لحظات ضعف احتمالی به شما کمک کرده و برای تقوین بنیان شما به کار آید. پس از این تمرین اساسی، بصورت عمیق تر به بررسی ریشه های اعتیاد و کم به تقویت زندگی شما بطور کلی خواهیم پرداخت. همچنین در مورد روش هایی ادامه دادن زمانی که اوضاع دشوار می شود، صحبت خواهیم کرد و استراتژی های را برای بازیابی آزادی در زندگیتان مذاکره می کنیم.

مسیر خود شما به سمت آزادی به کارهای خوبی که شما در زندگیتان تا بحال دست یافته اید، بستگی خواهد داشت. این مسیر برای هر یک از ما منحصر به فرد خواهد بود- و می تواند شامل روابط خانوادگی، سرگرمی ها، ارزش ها، اشتیاق، ایمان و غیره باشد. همچنان که عوامل کمک کننده به اعتیاد را بررسی می کنیم، در نهایت به شما کمک خواهیم کرد تا طرح شخصی خود را برای هدایت خود برای رهایی از اعتیاد ایجاد کنید- یعنی یک استراتژی مبارزه برای زندگی خود. این طرح بلند مدت یک ابزار حیاتی در مسیر شما به سمت آزادی قابل اعتماد و همیشگی خواهد بود، نوعی طرح که همانند یک اسپری برنزه کننده ارزان در عرض دو هفته زدوده نخواهد شد.

همانطور که حالا می دانید، پیشرفت در این جنگ یک شبه روی نخواهد داد. تغییر واقعی بجای آنکه چشمگیر باشد، معمولاً عمیق و تدریجی است. بجای تخیلی بودن، خاموش و بیصدا و بجای انفجار شدید انرژی، مبتنی بر کار طولانی و پایدار است. اما مجدداً، هدف ما هیجان زده کردن شما نیست تا فقط دو هفته سخت تلاش کنید. چنین هیجانی ممکن است شما را برای مدتی تحریک کند، اما برای همیشه باقی نمی ماند.

ما اینجا هستیم تا درباره ریشه های این مشکل- اینکه چه چیزی آن را برجسته کرده و قدرت آن را در طول زمان پایدار می سازد- و نیز اینکه برای پرورش یک تغییر عمیق و پایدار به چه چیزی نیاز دارد، صحبت کنیم. ما این کتاب را در یک گاراژ و با چند تن از دوستان خود نوشتیم. ما با تیمی از افراد حرفه ای در بسیاری از زمینه ها و تخصص ها همکاری کردیم.

آنچه شما می خوانید در واقع ترسیمی از صدها مطالعه تحقیقاتی است که همه بر ریشه های این اعتیاد متمرکز شده اند.

با نگاهی خوب و دقیق به زندگی خود- اموری که بطور روزانه انجام می دهید و یا نمی دهید- و با برخی سازگاری های اساسی، شما قادر خواهید بود زندگی خود را با موفقیت تقویت کرده و آسیب پذیری خود را در مقابل این مشکل کاهش دهید. همچنان که این امر روی میدهد، ممکن است از کشف قدرت و کنترل واقعی در بازگشت مجدد به زندگی خود شگفت زده شوید. و زمانی که تحریک ایجاد می شود، چه رخ می دهد؟ با اندک کمک از برخی مهارت های جدید که تمرین خواهیم کرد، شما همچنین می توانید یاد بگیرید که در نهایت هر گونه وسوسه ای را که در مسیرتان پیش می آید، پشت سر گذارید. آیا این امر خوب بنظر نمی رسد؟

مهم نیست که حالا احساس می کنید چقدر تحت کنترل هستید و در چه تعداد از مبارزات شکست خورده اید، شما تعیین می کنید که در جنگ بزرگتر چه کسی پیروز خواهد شد. در بسیاری از موارد، انجام چنین کاری نیاز به زمان زیاد، تمرین و کمک دیگران دارد، اما تمام این مبارزه از انتخاب شما برای پیش رفتن آغاز می شود. این کار آسان نخواهد بود اما تا زمانی که شما تسلیم نشوید، اتفاقات خوب روی خواهد داد. قول می دهیم.

تفاوت های بسیاری بین هر یک از شما وجود دارد. برخی ممکن است برای دوره کوتاهی اعتیاد داشته باشند و برخی دیگر زمان زیادی است که اعتیاد دارند. برخی مسن تر و برخی جوان تر هستند. برخی پسر و برخی دختر می باشند. ما هنگام توسعه این برنامه، از این تفاوت ها آگاه بوده ایم و اطمینان حاصل کرده ایم که ایده هایی که در مورد آنها مذاکره خواهیم کرد، برای هر کسی قابل اجرا است.

دستیابی به بهبودی ابدی، آرزوی ما برای شماست. از آنجایی که موقعیت هر فردی متفاوت است، ما نمی خواهیم محدوده زمانی برای آن بگذاریم. اما تند یا کند، زود یا دیر ما می توانیم شما را از این نکته مطمئن سازیم: امور می توانند بهتر شوند، شما می توانید قویتر شوید و آزادی- به معنای کامل- قابل دستیابی است.

شما احتمالاً در هر نبردی که در پیش رو دارید، پیروز نخواهید شد اما به یاد داشته باشید که اگر در این مسیر حرکت کنید، پیروزی در این نبرد از آن شما خواهد بود. و هنگامی که شرایط برایتان سخت شد، به یاد داشته باشید که هزاران نفر از مبارزان دیگر در جبهه شما هستند و در همان مسیر به پیش می روند. ما در این مبارزه با هم هستیم. و امیدواریم که شما قدرت یک ارتش رو به رشد را که در یک نبرد مبارزه می کنند، احساس خواهید کرد. و هیچ اشتباهی نکنید: ما در این نبرد می خواهیم پیروز شویم و متوقف نخواهیم شد.



استراتژی شماره یک جنگ:

چرا اینجا هستید؟ امیدوارید از این کتاب چه چیزی بدست آورید یا به انجام رسانید؟ می خواهید روند بهبودتان از اینک تا یک سال بعد چگونه به نظر برسد؟

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 226 رجوع کنید)

فصل دو: تشخیص دشمن

چگونه به اینجا رسیدیم

یک بخش اساسی از آموزش برای هر جنگی شناخت دشمن- درونی و بیرونی- است. یک دلیل بزرگ آنکه پورنوگرافی بر ما تسلط می یابد آن است که ما درباره آنچه که در واقع هست، دچار سردرگمی می شویم. وقت آن است که پوشش آن را کنار بزنیم.

در این فصل، آنچه را که علیه ما است به چندین روش تقسیم می کنیم- از بررسی این نکته شروع می کنیم که ما چگونه به عنوان یک جامعه در وهله اول به این نقطه رسیدیم.

در مقایسه با زمانی که والدین شما رشد می کردند، امروزه امور بسیار متفاوتند. پس چرا امور تغییر کرده اند؟ چگونه پورن در فرهنگ ما چنین عادی و مقبول شد؟ دلایل متعددی وجود دارد اما برای حال بیائید بر چهار مورد از کمک کنندگان اصلی که به عادی شدن پورن در فرهنگ ما در چندین دهه گذشته کمک کردند، متمرکز شویم.

کمک کننده # 1: ما هیچ چیز بهتری نمی شناختیم

کمک کننده اول موردی است که ما در حال حاضر در موردش به حد کافی صحبت کرده ایم: فقدان دانش. وقتی که به تاریخچه جهان خود باز می گردیم و حتی به تاریخچه شخصی خود رجوع می کنیم، در می یابیم اغلب اوقاتی که ما کاری را انجام داده ایم که برایمان مضر است، بدان دلیل است که هیچ چیز بهتری را نمی شناختیم. دانش اغلب چیزی است که به تدریج و به مرور زمان حاصل می شود. همانطور که قبلاً بحث کردیم، تنها در مواقع اخیر بوده است که ما شروع به کشف این مطلب کردیم که پورنوگرافی کاری است که می تواند اعتیاد آور بوده و اثرات مضر داشته باشد.

پورنوگرافی چیزی نبوده است که ما شواهدی علمی از آن در سی سال گذشته داشته باشیم. در واقع، در حوالی آن سالها یک فرد برجسته خلاف این مطلب را استدلال می کرد و ادعا می کرد که پورنوگرافی امری طبیعی و حتی سالم بوده است. در سال 1948، دکتر آلفرد کینزی استدلال کرد که تمام اشکال رفتار جنسی باید عادی شده و مردم باید تمایلات جنسی خود را دنبال کنند فرقی نمی کند که فرد پیر یا جوان باشد.

در حدود همان زمان، یک فرد بازرگان از این فقدان دانش بهره برداری کرد و مجله ای به نام پلی بوی شروع به عرضه در دهه های روزنامه فروشی کرد. پلی بوی سعی می کرد تا پورنوگرافی را با عرضه خود در قالب مجله سبک زندگی بشر با روزنامه نگاران مشهوری که مقالاتی در طیف های مختلف از سیاست گرفته تا ورزش و مد می نوشتند و همراه با تصاویر پورنوگرافی ظاهر می شد، به عنوان امری قابل احترام جلوه دهد.

بدلیل این تاکتیک بازاریابی، مقبولیت مجله رشد کرد و راه را برای سایر انتشارات برای دنبال کردن این روش هموار کرد. از آن موقع، هزاران مجله، تولید کنندگان فیلم، و بازاریابان به هم ملحق شده اند تا صنعتی را تشکیل دهند که امروزه چهار برابر بیشتر از مجموع NBA، NFL، NHL و MLB پول در می آورد. اگر مردم از اثرات واقعی پورنوگرافی بر افراد و روابط آگاه بودند، آیا تمام این اتفاقات روی میداد؟ به هیچ وجه!

به علت فقدان کلی تحصیلات و آگاهی از اثرات واقعی پورنوگرافی، ما به جامعه خود اجازه داده ایم تا در فرهنگ به سرقت رفته از نظر جنسی فرو رود.

کمک کننده # 2: فن آوری دیوانه کننده - بیم آور

پورنوگرافی مدت مدیدی است که وجود دارد. پورنوگرافی بر روی دیوارهای غارها، سفالکاری های یونان باستان، و نقاشی های قرون وسطی نشان داده شده است. با اینحال، در اغلب تاریخچه بشری تا زمان نسل والدین ما، پورنوگرافی چیزی بود که باید برای یافتن آن کاری می کردید. شما حتی باید بخاطر آن جایی می رفتید یا چیزی می خریدید. قطعاً پورنوگرافی در صورت هر کسی هویدا نبود.

هم چیز در حدود چهل سال پیش با ایجاد نوارهای ویدئویی وی اچ اس در سال 1971 شروع به تغییر کرد. آیا نوارهای ویدئویی را به خاطر می آورید؟ آنها همان نوارهای کاست سیاه بزرگی بودند که فیلم پخش می کردند. اختراع نوارهای ویدئویی برای اولین بار مردم را قادر ساخت تا فیلم ها را به درون خانه هایشان بیاورند. در نتیجه فروشگاه های اجاره ویدئو در هر جایی افتتاح شد - بسیاری از این فروشگاه ها "اتاق پشتی" برای اجاره فیلم های پورنوگرافی داشتند.

و درست مانند همین مورد، فیلم های پورنوگرافی در منازل ظاهر شد. به زودی دی وی دی جایگزین نوارهای وی اچ اس شد و مقبولیت مردم از پورنوگرافی به گسترش ادامه یافت. سپس در سال 1993 اینترنت ظاهر شد. اختراعی که بازی را برای همیشه تغییر داد. امروزه اینترنت تقریباً تمام جوانب زندگی ما را تحت تاثیر قرار داده است - با مزایایی که بدیهی هستند. متأسفانه این اختراع، رواج ظورنوگرافی را در جامعه ما بطور نمائی چند برابر کرده است.

تقریباً پورنوگرافی شبانه برای هر کسی با اتصال به اینترنت در دسترس است. پورنوگرافی می تواند حتی بدون نیاز به ترک منزل قابل دسترسی باشد. افراد حتی دیگر نباید چیزی هم اجاره می کردند. امروزه، بسیاری از شما با دستگاه همراهی مجهز به اینترنت همچون لپتاپ، گوشی های هوشمند یا تبلت در این حوالی قدم می زنید. آیا والدین شما در هنگام رشد چنین امکاناتی را داشتند؟ حتی چیزی نزدیک به آن هم نداشتند.

در آن زمان، اگر کسی می خواست به اسباب پورنوگرافی دسترسی داشته باشد، باید بیرون رفته و آن را پیدا می کرد و در اغلب موارد ترس از دستگیر شدن برای آنها جهت دوری جستن از اعتیاد کافی بود. برای شما، تمامی امور خوب و بد در فاصله چند قدمی تا کلیک شما است. آیا فناوری عالی نبوده است؟

کمک کننده # 3: دلار مقتدر

البته تکنولوژی به تنهایی مسئول فرهنگ متمایل به پورن ما نیست. در پایه ای ترین سطح آن، رسانه تنها یک پیام رسان است- که به خودی خود نه مثبت و نه منفی است. همانطور که می دانید تکنولوژی می تواند به روش ها و دلایل بسیاری بکار گرفته شود.

و یکی از این دلایل چنین است: کسب درآمد. زمانی که کسب درآمد، هدف والای رسانه های تولیدی گردد، حدس بزنید چه اتفاقی می افتد؟ هر آنچه که باعث درآمد بیشتر شود، بازی جوانمردانه است حتی اگر به افراد آسیب رساند. و مطمئناً، برای کسی که استفاده از سکس را برای کسب درآمد بیشتر انتخاب کرد، دستیابی به این هدف چندان زیاد طول نکشید.

استفاده شناخته شده اولیه از پورنوگرافی در تبلیغات توسط نام تجاری دخانیات مروارید در سال 1871 بود زمانی که شرکت عکس برهنه یک زن را روی جعبه سیگار استفاده کرد. مثال دیگر صابون صورت وودبری¹ بود که بصورت قالب برای زیبایی زنان بود. این صابون تقریباً در سال 1910 از رده خارج شد زیرا هیچ کس آن را خریداری نمی کرد. این شرکت در تلاش آخر خود برای افزایش فروش، تبلیغاتی را برای محصول منتشر کرد که شامل تصاویری از زوج های رمانتیک و ابراز عشق و علاقه آنها برای کسانی بود که از این نام تجاری استفاده می کردند (سیولکا²، 1997). حدس بزنید پس از انجام این کار چه رخ داد؟ بله، فروش آنها بطور قابل توجهی افزایش یافت و آنها تصمیم گرفتند تا این کالا را همچنان عرضه کنند. در طول سال ها، شرکت های تبلیغاتی همچنان دریافته اند که جنسیت روش موثری برای افزایش درآمد یک شرکت است. چرا فکر می کنید چنین است؟

برای پاسخ به این سوال، بیایید به علوم مغز در مورد اعتیاد باز گردیم. همانند مواد مخدر و یا الکل، به یاد داشته باشید که هنگامی که فردی از پورنوگرافی استفاده می کند، سطوح بالایی از مواد شیمیایی به مسیر پاداش آزاد می گردند. این سیل مواد شیمیایی از تزریق یا استنشاق چیزی شروع نمی شود بلکه در عوض از تصور این تصاویر در پس چشمان آغاز می گردد. بدون دانستن این امر، رسانه ها همانند توزیع کننده این مواد عمل می کنند. و تمام آنچه تبلیغ کنندگان و یا تولید کنندگان تلویزیونی باید انجام دهند تا آن مواد شیمیایی را به مغز شما سرازیر کنند، نشان دادن کمی از پوست بدن است.

¹ Woodbury

² Sivulka

به محض آنکه تولید کنندگان رسانه ها و دفاتر تبلیغاتی قدرت "فروش سکس" را درک کردند، این موضوع همه چیز را تغییر داد. امروزه آنها همچنان به اشاعه کامل پورنوگرافی ادامه می دهند زیرا می دانند که این امر به معنای پول بیشتری است که به جیب آنها می رود. آیا کس دیگری از این موضوع خشمگین می شود؟

کمک کننده # 4: امور زمان می برند

با این همه تحقیقا جدید، پس چه چیزی آنقدر زمان می برد تا امور تغییر کنند؟ به عنوان عامل نهایی در جایی که ما امروزه هستیم، لازم است در مورد یک الگوی دیگر نیز صحبت کنیم: تغییر فرهنگی به شدت کند روی میدهد. اول آنکه علم باید مطابق با حقیقت باشد، سپس رفتارهای جوامع باید مطابق با علم باشد. نکته آخر آنکه امور به سرعت تغییر نمی کنند.

بار دیگر، تنباکو مثال مفیدی ارائه می دهد. افراد هزاران سال است که سیگار می کشند. و برای تقریبا این مدت طولانی، اکثر افراد قانع شده بودند که تنباکو بی ضرر است و یا حتی برایشان خوب است. تا اینکه در سال 1937 دکتر ریموند پرل کشف کرد که استعمال تنباکو می تواند باعث سرطان ریه شود. و شما فکر می کنید پس از آن چه اتفاقی افتاد؟ آیا جامعه به سرعت تنباکو را رد کرد و تندیس دکتر پرل را برای تقدیر از کشف او که می تواند جان میلیون ها نفر را نجات دهد، ساخت؟ خیر.

در واقع، افراد بسیار کمی حتی نام او را شنیده بودند زیرا صنعت انبوه دخانیات، تحقیقات او را خاموش کرد و از عمومی شدن آن جلوگیری کرد. تا نزدیک به 15 سال اخیر، پس از درگذشت دکتر پرل، تحقیقات او آشکار شد زمانی که مجله ریترز دایجست مقاله ای را با عنوان "سرطان توسط کارتون" منتشر کرد. این مقاله باعث مذاکره عمومی شد که در نهایت تبدیل به دادخواهی شد و به دادگاه عالی راه یافت که در آن صنعت تنباکو و دخانیات قسم یاد کرد که محصولات آنها به هیچ وجه اعتیاد آور نیست.

صدها میلیون دلار از جانب هر دو طرف این مبارزه خرج شد که چهل سال به طول انجامید. امروزه هیچکسی نیست که استدلال کند استعمال دخانیات برای شما خوب است. البته سیگار کشیدن هنوز وجود دارد اما کسانی که حتی سیگار می کشند بخوبی می دانند که سیگار کشیدن به چه نتیجه ای منجر می شود.

ما تلاش می کنیم تا همین اتفاق در مورد پورنوگرافی نیز بیافتد. در طول چند دهه گذشته، شواهد سختی آشکار شده اند که پورنوگرافی در واقع می تواند باعث آسیب به مغز و روابط ما گردد. با این حال، این بدان معنا نیست که فرهنگ ما بلافاصله نگرش خود و برداشت خود را از این موضوع تغییر خواهد داد. سال ها طول می کشد - شاید دهه ها- تا تغییر کامل فرهنگی ایجاد شود.

همچنان که به گذشته باز می گردیم و به اینکه زمانی فکر می کردیم سیگار کشیدن برای سلامت خوب است می خندیم، یک روز فرزندان ما به این زمان باز می گردند و خواهند گفت: "به یاد دارید که زمانی فکر می کردیم پورنوگرافی بی ضرر است؟ بله، این فکر احمقانه بود." حداقل شما در مرتبه بالاتری هستید.

خوب، شما این موارد را دارید: نادانی، تکنولوژی، پول و زمان. حال که این چهار کمک کننده را بررسی کردیم، بیائید کمی در مورد خود پورنوگرافی صحبت کنیم.

تمایل جنسی ترکیبی: پورن واقعا چیست

وقتی افراد دریابند که شما واقعا سعی می کنید تا پورنوگرافی را به جهت بهبودی ترک کنید، احتمالا چیزی شبیه به این را خواهید شنید: "تماشای پورن فقط ابراز یک تحریک طبیعی است!" یا "فرونشاندن این تمایلات جنسی ناسالم است!" آیا جملاتی مانند این را قبلا شنیده اید؟

این کار ایده جدیدی نیست. نزدیک به صدها سال پیش، فروید نیز همین سخنان را می گفت. پنجاه سال بعد، کینزی که به او اشاره کردیم، این ایده را مطرح کرد که تمایلات جنسی باید دنبال شوند. برای اینکه بدن یک تمایل ذاتی به سکس دارد، این مذاکره ادامه دارد که استفاده از پورنوگرافی طبیعی و عادی است. آیا این درست است؟

اگر به شما گفته می شد که خوردن کیک توینکیز تنها نشان دهنده تمایل طبیعی است که نباید مقاومت گردد زیرا بدن تمایل ذاتی به غذا دارد، شما چه فکری می کردید؟

در این مورد چه فکری می کنید؟ صنعت غذایی دریافته است که با ترکیب مواد اولیه خاص (بویره شکر، روغن و نمک)، آنها می توانند هجوم عظیمی از مواد شیمیایی را در بدن شما آغاز کرده و دسته دوپامین را به کرانیوم تبدیل کنند- کافی است تا احساس کنیم بدن ما به این مواد نیاز دارد و آن را می خواهد. در واقع، یک محقق، یک سال تمام را صرف پیگیری تمام مواد اولیه ای- همه سی و نه مورد- کرد که در کیک توینکی استفاده می شد. این مواد شامل اسید اسکوربیک نگهدارنده (مشتق شده از گاز طبیعی)، رنگ های مصنوعی و طعم دهنده های تشکیل شده از نفت خام هستند. چسب سلولز، پلی سوربات 60 و سولفات کلسیم نیز از مواد اولیه می باشند- این مواد همچنین در دیوار کاذب، شامپو و سوخت راکت استفاده می شوند. و سنگ آهک است که توینکیز را سبک وزن می سازد. بله درست است، اسکلت میکروارگانیسم های دریایی و مرجان در هر گاز از این کیک وجود دارد.



در نهایت، در حالی که توینکی یک محصول خوب ساخته شده است که گروهی از طعم ها را در خود جمع می کند، اما به ندرت میتوان گفت که آن یک غذاست- با تقریبا هیچ ارزش غذایی از هیچ نوعی.

آیا مقایسه پورنوگرافی را در اینجا می بینید؟ با ما همراه باشید: آیا تا بحال تعجب کرده اید که چرا برخی اوقات بعد از خوردن تنقلات احساس ناراحتی می کنید؟ اگرچه بدن ممکن است برخی حجم اولیه را از این غذاها دریافت کند اما این محصول بطور قابل توجهی از شکل طبیعی خود تغییر یافته است بطوری که بدن شما به زحمت می تواند آن را به عنوان غذا تشخیص دهد. وقتی مواد به این اندازه غیر طبیعی هستند، بدن شما در واقع می تواند به حالت حمله تغییر یابد جایی که گلبول های سفید خون با "غذایی" که شما می خورید به عنوان یک دشمن مهاجم مبارزه می کند.

چگونه این اقدام به پورنوگرافی اعمال می شود؟ همانند میل به غذا، البته احساسات جنسی نیز بخشی عادی از فیزیولوژی هستند. وقتی دو نفر در یک رابطه واقعی جنسی قرار می گیرند، به یکدیگر لذت کامل را می بخشند که قدرتمند است. این امر طبیعی و عادی است.

آنچه که عادی نیست، سیستم پیچیده ای است که صنایع مختلف برای مال اندوزی از میل جنسی ما توسعه داده اند. به همان روشی که افراد سیگاری به سیگار وابسته می شوند، زمانی که ما نیز طعم پورنوگرافی را تجربه کردیم، بدن ما از این محصول خوب ساخته شده - که برای به حداکثر رساندن هجوم لذت طراحی شده- سهمی دریافت می کند. و آیا تا بحال شگفت زده شده اید که چرا یک دوز از پورنوگرافی گاهی اوقات به شما حس پوچی و بیماری می بخشد؟

در پورنوگرافی، میل جنسی سالم از شکل اصلی خود جدا شده و با هدف ایجاد بزرگترین حمله شیمیایی ممکن در سیستم شما، غرق شده، پالایش یافته، به جوش آمده ترکیب شده و در کل بطور کامل اغراق می شود. به این دلیل است که ما درباره پورن به عنوان یک ماده مخدر صحبت می کنیم. می توانید درک کنید که چگونه چیزی نابود کننده ممکن است در واقع چیزی مانند یک تجربه مثبت را به فرد بدهد؟

حال، وقتی که در این بحث واژه "پورنوگرافی" را استفاده می کنیم، تشخیص دهید که اشکال بسیاری از میل جنسی ترکیبی وجود دارد. پورنوگرافی می تواند بصری (تصاویر یا ویدئو)، یا نوشتاری (وبلاگ، کتاب یا مقاله) باشد یا حتی به شکل موسیقی ظاهر شود. پورنوگرافی همچنین می تواند تعاملی باشد مانند چت آنلاین و یا صحبت از طریق تلفن. آنچه که تمام این گونه ها را متحد می سازد این واقعیت است که همه این گونه ها شکلی از انگیزتگی جنسی توسعه یافته بطور مصنوعی است. درست همانطور که توینکی یک محصول توسعه یافته و اصلاح شده مصنوعی است که در واقع برای شما خوب نیست، پورنوگرافی نیز شکل توسعه یافته و اصلاح شده تجربه جنسی است که برای شما خوب نیست و بدن و ذهن شما هر دو این نکته را می دانند.

این نکته باید مفید باشد اگر شما شروع به تعجب در این مورد کرده اید که "تفاوت بین تجربه یک رابطه سالم جنسی با یک شریک جنسی و تجربه جنسی پورنوگرافی چیست؟ هر دو آنها جنسی هستند. پس در واقع آنها دو نوع مختلف از یک حقیقت واحد می باشند. درست است؟"

آیا اینطور است؟

به هیچ وجه. سوال خیلی خوبی است. همانند توینکی و نان گندم، در حالی که در ظاهر ممکن است مشابه به نظر برسند، اما به تجربیات مختلفی منتج می شوند. برای یک لحظه تصور کنید که در یک صحرای سوزان گم شده اید. بعد از دو روز سرگردانی بدون آب و غذا، به یک دهکده متروکه در نزدیکی ساحل آنچه که به نظر می رسد اقیانوس باشد، می رسید. توجه شما فوراً به حجم انبوهی از آب شور که فقط به فاصله چند صد متری شما به ساحل برخورد می کند، معطوف می شود. از گوشه چشمتان نیز متوجه پمپ آب تازه ای می شوید که نزدیک به نزدیکترین ساختمان دهکده متروکه وجود دارد، اما تمام چیزی که شما به آن فکر می کنید نوشیدن آب سرد اقیانوس است. شما با خود فکر می کنید که "آب همان آب است. اینطور نیست؟ خواه آن را از اقیانوس بیابم یا از دهکده، چندان فرقی نمی کند. درست است؟"

در واقع همینطور است. آنچه که شما ممکن است ندانید این است که نوشیدن آب شور شما را سریعتر از آنکه اگر هیچ آبی نمی نوشیدید، به کام مرگ می کشاند. اگرچه آب تازه و آب شور تقریباً یکسان به نظر می رسند، اثرات آنها متضاد یکدیگر است. یکی بدن شما را تقویت کرده و جان می بخشد و دیگری به بدن شما آسیب می رساند. به روش مشابه، میل جنسی نیز در اشکال مختلفی بیان شده است - اشکالی که می تواند در ظاهر مشابه به نظر برسد. با این حال، بسته به جزئیات، آنها می توانند اثرات کاملاً متفاوتی داشته باشند.

پس این جزئیات که چنین تفاوتی ایجاد می کنند، چه هستند؟ بیائید با بزرگترین آنها شروع کنیم: حضور فرد واقعی دیگر. در یک تجربه جنسی پورنوگرافی، به جای تعامل با فرد دیگر، سیستم فیزیولوژیکی شما دستکاری می شود تا به یک تصویر واکنش نشان دهد و بدن با کسی برانگیخته شده است که واقعا آنجا نیست. همانطور که این اتفاق روی می دهد، مغز شما اکسی توسین آزاد می کند که به عنوان "ماده شیمیایی پیوند دهنده" اشاره می شود. این ماده شیمیایی برای آن است که احساس ارتباط یا پیوند را بین فرد عاشق ایجاد کند. با این حال در تجربه پورنوگرافی، این ماده شیمیایی در رابطه با یک تصویر پوچ پشت صفحه کامپیوتر یا یک صفحه مجله آزاد می شود. این امر برای مغز کاملا گیج کننده است به مرور زمان توانایی شما برای پیوند با یک فرد واقعی دیگر تضعیف می شود.

اساسا، پورنوگرافی یک چیز ساختگی است- یک دروغ است. آنچه پورنوگرافی درباره سکس و افرادی که بدانها جذب می شوید به شما می آموزد نه تنها اشتباه، بلکه در اغلب موارد نابود کننده است. پورنوگرافی برای شما احساس ارتباط، پذیرش و یا عشق را حاصل نمی آورد و یک رابطه را تقویت نمی کند. پورنوگرافی به تدریج برداشت شما را از زنان و مردان تغییر داده و ایده های شما را از اینکه یک رابطه جنسی سالم چگونه باید به نظر برسد، نابود می کند.

به هر ترتیب، اثرات پورنوگرافی چه هستند؟

ما تا کنون مطالب زیادی در مورد تحقیقاتی که اثرات واقعی پورنوگرافی را نشان می دهند، گفته ایم. با این وجود، مردم هنوز گاهی به این ایده که پورنوگرافی می تواند تبدیل به یک اعتیاد مضر شود، می خندند و آن را مسخره می کنند. آنها ممکن است بگویند: "آه ول کنید، من تا بحال ندیدم که دندان کسی بخاطر اعتیاد به پورنوگرافی بیفتد. پس مشکل این کار در کجاست؟"

پس بیائید کمی بطور خاص در این مورد صحبت کنیم. بعد از صدها مطالعه، روشن است که پورنوگرافی برخی اثرات جدی بر مغز و روابط ما دارد.

کنگره ایلات متحده از دکتر جیل مانینگ، تراپیستی که با صدها معتاد به پورنوگرافی کار کرده است، خواست تا تحقیقات مربوط به اثرات پورنوگرافی را مرور کرده و یافته هایش را به اشتراک گذارد. در یک جلسه ویژه کنگره در نوامبر 2005، دکتر مانینگ گزارش مفصلی از چندین حوزه ضرر را به اشتراک گذاشت:

اول از همه، شواهد روشنی وجود دارد که استفاده طولانی مدت از پورنوگرافی افراد را دچار افسردگی و پوچی بیشتری نسبت به افرادی می گرداند که از پورنوگرافی استفاده نمی کنند. یک دلیل بزرگ برای این مسئله آن است که مرکز لذت در مغز با تحریک مصنوعی مداوم که به سادگی توانایی واکنش به انواع طبیعی تر لذت را متوقف می کند، از بین می رود.

به مرور زمان، کاربران به تدریج شروع به کرختی و بی حسی نسبت به فعالیت های روزانه می کنند. بطور واضح و ساده ای، زندگی می تواند شروعی به احساس پوچی باشد وقتی ما خود را تمام وقت در معرض سطوح غیر طبیعی تحریک مصنوعی قرار می دهیم. هر چیز دیگری می تواند در نهایت به اندازه یک فیلم تبلیغاتی در مورد جوراب ساقدار کسل کننده و بی مزه باشد.

یکی از نادرترین اثرات استفاده طولانی مدت از پورنوگرافی آن است که چگونه پورنوگرافی شروع به تغییر تجربیات ما با افراد دیگر می کند. در سطح گسترده تر، استفاده از پورنوگرافی می تواند باعث شود تا افراد علاقه کمتری به توجه و مراقبت از افراد پیرامون خود احساس کنند.

در مورد شرکای عاطفی چطور؟ یکی از مواردی که افراد اکثرا در زندگی به دنبال آن هستند، رابطه است یعنی یک رابطه هیجان انگیز عاشقانه با ارضای نیازهای جنسی. برخی افراد معتقدند که پورنوگرافی به بهبود میل جنسی ما کمک کرده و حتی رابطه عاشقانه را هیجان انگیزتر می کند.

مطالعات در واقع نشان می دهند که عکس این مطلب درست است: پورنوگرافی نزدیکی کمتری بین شرکای جنسی، هیجان عاشقانه کمتری و ارضای کمتری در تجربه جنسی واقعی ایجاد می کند (زیلمن^۳ و بریانت^۴، 1988). نه فقط این بلکه پورنوگرافی، تمایل کاربران را به پورن بیشتر افزایش می دهد. مانند این است که ما زمانی که اینگونه تمایل را افزایش دادیم، نمی توانیم ارضا شویم - ما همیشه به دنبال لذت بیشتر هستیم. محققان در آزمایشگاه روانشناسی بهداشت اجتماعی دارتموث کشف کردند که "صحنه های جلف و زننده" در فیلم ها و نمایش های تلویزیونی نیز منجر به سکس در سنین پایین تر با شرکای موقت و سکس نا امن بیشتر شده است (پنگ^۵، 2012). اگر صحنه های زننده در تلویزیون به طور منفی بر ما اثر می گذارند، فقط اثراتی را که پورنوگرافی شدید دارد، تصور کنید.

متأسفانه، مشکلات جدی نیز وجود دارند که از اعتیاد به پورنوگرافی به بار می آیند از جمله داشتن انتظارات کاملاً غیر واقعی از شریک جنسی. محققان دریافته اند که پس از قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی، افراد کمتر از عواطف، ظاهر فیزیکی، کنجکاوی جنسی و عملکرد جنسی شرکای جنسی خود راضی بودند (زیلمن و بریانت، 1988).

یکی از دوستان ما به نام ماریا به ما گفت که او تازه ازدواج کرده بود و او و همسرش با یکدیگر به تماشای پورنوگرافی پرداختند تا زندگی عاشقانه خود را مهیج تر سازند. پس از مدتی، آنها شروع به تماشای پورنوگرافی در خود کردند و به مرور زمان با ترجیح صحنه های کامپیوتری به رابطه واقعی، رابطه شان را خاتمه دادند. در نهایت ازدواج او بهم خورد. او قادر به بهبود بود اما همسر سابق وی هرگز نتوانست بهبود یابد.

³ Zillmann

⁴ Bryant

⁵ Peng

متأسفانه، ماریا تنها نیست. این یک اپیدمی است که در کشورهای توسعه یافته گسترده شده است و بطور مضر خانواده ها و روابط را تحت تاثیر قرار می دهد. تحقیق نشان می دهد که 56 درصد تمام طلاق ها در ایالات متحده شامل حداقل "علاقه مفرط یک طرف به وبسایت های پورنوگرافی" بوده است (فگان⁶، 2009).

تاثیر مضر دیگر پورنوگرافی آن است که باعث شده است بسیاری از افراد از اندام های واقعی نارحت شده و فکر کنند که تصاویر فتوشاپ شده و ویدئوهای غیر واقعی که آنها در معرضشان قرار می گیرند، همان چیزی است که آنها باید انتظار داشته باشند.

یک مشاور این مشکل را اختلال کمبود توجه جنسی (SADD) نامید و گفت: "درست همانطور که افرادی با اختلال کمبود توجه به آسانی منحرف می شوند، افرادی با SADD، به سطوح بالایی از تازگی و تحریک تصویری عادت می کنند... بطوری که نمی توانند بر یک زن واقعی تمرکز کنند" (کرنر⁷، 2011). و حدس بزنید که چه می شود: همین اتفاق برای زنان نیز می افتد. آنها شروع به مقایسه رابطه جنسی زندگی خود با آنچه که در صفحه کامپیوتر بسیار باشکوه تر و تحریک کننده تر است، می کنند.

سوزان اورباچ، تراپیست، در مورد "تحسین بسیار فرد از شکل انسانی تغییر نیافته" مطلبی می نویسد. محقق دیگری یافته های او را از صدها مصاحبه با گفتن اینکه افراد "یک حس تحریف شده از آنچه بدن یک زن نرمال است" توسعه می دهند، خلاصه می کند و می افزاید که "به ناگاه بدن نرمال زن، غیر عادی به نظر می رسد" (همیلتون، 2009).

علاوه بر برداشت تحریف شده، انتظارات از میل جنسی، رابطه و ظاهر شریک جنسی، آمار اف بی آی نشان می دهد که پورنوگرافی در 80٪ از صحنه های جرم سکس شدید یا منزل مباشران در جرم یافت می شود (اندرسون، 1992).

اما بیائید به نقطه شروع برای همه ما باز گردیم: روابط ما. و نه همه روابط بلکه روابطی که ما بیشتر بدانها توجه داریم.

تحقیقات نشان میدهد که پورنوگرافی افراد را به توجه کمتر به تعهد نسبت به فردی در طولانی مدت و بویژه در ازدواج هدایت می کند. آمار نشان می دهد که اگر این افراد ازدواج کنند، افرادی با مشکلات پورنوگرافی بیشتر احتمال دارد با شریک خود تنش داشته باشند، علاقه کمتری به داشتن فرزند داشته باشند و توجه کمتری به کودکان متولد شده داشته باشند؛ آنها همچنین احتمال بیشتری برای خیانت، جدایی و طلاق دارند (زیلمن و

⁶ Fagan

⁷ Kerner

بریانت، 1984 و 1988؛ دینیز^۸ و شاموی^۹، 2011). آه پورنوگرافی خوب است و از ارزش های خانواده حمایت می کند... هرگز.

با این وجود ناامید نشوید. الگوی عکس نیز درست است. افرادی که پورنوگرافی را پشت سر می گذارند و برداشت سالمی از آنچه که بدن باید به نظر برسد، پرورش می دهند بیشتر احتمال دارد در یک رابطه متعهدانه و سالم درگیر شوند. همانطور که در شروع گفتیم، امروز می تواند برای هر یک از ما روز جدیدی باشد.

سوال سریع:

اثرات پورنوگرافی که شما در زندگی خود مشاهده کرده اید، کدامند؟

راز کوچک صنعت آلوده

قبل از تعمق در بررسی موقعیت خود شما، باید در مورد مطلبی به طور جدی صحبت کنیم- یک حقیقت دیگر این صنعت که قصد دارد شما را مشتری همیشگی سازد. برای آن دسته از ماها که تماشای پورنوگرافی را انتخاب کرده ایم، یک دنیای خیالی از لذت و هیجان به نظر می رسد. با این حال، تجربه کسانی که پورنوگرافی را ایجاد کرده و در ساخت آن شرکت می کنند، سرشار از مواد مخدر، بیماری، تجاوز و سوء استفاده است. ناآگاهی از همه جزئیات تاریک که در پشت صحنه رخ می دهد، آسان است. صنعت پورنوگرافی می خواهد این مساله را تا حد ممکن رمز آلود نگاه دارد. خوشبختانه، ستارگان سابق پورنوگرافی بیش از پیش سخن می گویند. برای مثال:

من مبالغ بسیاری را از دست دادم... بسیاری از دختران شروع به گریه می کردند زیرا آنها به شدت آسیب می دیدند. من نمی توانستم نفس بکشم. من ضربه می خوردم و خفه می شدم. من واقعا ناراحت بودم و آنها متوقف نمی کردند. آنها به فیلمبرداری ادامه می دادند. [من از آنها خواستم تا دروبین را خاموش کنند] اما آنها ادامه می دادند. - رگان، کارمند سابق صنعت پورن

به منظور اجتناب از اینکه پلیس و عموم از شرایطی که پورنوگرافی تحت آن ایجاد می شود، آگاهی یابند، رایج است که پورنوگراف ها از تهدید و پست های سیاه بعنوان سلاحی برای خاموش کردن شرکت کنندگان استفاده می کنند. بسیاری از ستارگان سابق پورن از رزرو شدن برای اجرای یک صحنه صحبت می کنند که تنها شرایط در لحظه تغییر کرد که اغلب منجر به تجربیات ناراحت کننده و سوء استفاده گرانه می شد. به روش بسیار واقعی، با ستارگان پورن همانند گله ای مناسب رفتار می شود. به آنها توسط "پزشکان" این صنعت در مورد شیوع بیماری های انتقالی از راه جنسی (STD) دروغ گفته می شود و بسیاری از مواد مخدر برای کنار آمدن با زندگی رو به زوال سوء استفاده می کنند. بازیگر دیگری می گوید:

⁸ Daines

⁹ Shumway

شما به عنوان یک شی و نه بعنوان انسانی با روح انسانی دیده می شوید. افراد توجهی نمی کنند. آنها از مواد مخدر استفاده می کنند زیرا نمی توانند با روشی که با آنها برخورد می شود، کنار بیایند... هفتاد و پنج درصد [ستارگان پورن] از مواد مخدر استفاده می کنند. آنها باید خودشان را کرخت کنند. پزشکان ویژه ای در این صنعت وجود دارند که اگر شما برای یک سرماخوردگی عادی به نزدشان بروید به شما ویکودین، ویاگرا و یا هر چیزی که بخواهید می دهند زیرا تنها چیزی که برایشان اهمیت دارد، پول است. شما یک عدد هستید... شما باید خود را بی حس کنید تا بتوانید عمل کنید. هر چه که بیشتر کار کنید، بیشتر باید خودتان را بی حس و کرخت سازید. - جرسی، کارمند سابق صنعت پورن

کار کردن در پورنوگرافی، شغل رویایی نیست در صورتی که پورنوگراف ها می خواهند مردم چنین باوری داشته باشند. بدلیل آنکه این صنعت توسط دولت بطور قانونی شناخته شده است، با احساس اشتباه امنیت همراه است. علاوه بر خاموش نگهداشتن افراد، پزشکانی در این صنعت بکار گرفته می شوند تا بازیگران زن و مرد را "بازرسی کنند". از آنجا که این پزشکان برای حمایت از پورنوگراف ها حقوق داده می شوند، آنها در جهت حمایت از بیماران خود عمل نمی کنند و بیماری های انتقالی از راه جنسی همچنان یک مشکل بزرگ در این صنعت باقی می ماند.

هنگامی که من در این صنعت بودم، ترس از ترشحات بدنی... کاملاً نادیده گرفته میشد. هیچ نوع محافظت یا بهداشتی وجود ندارد. به ما اجازه داده نمی شد تا از کاندوم استفاده کنیم. گسترش مداوم مواد حاوی میکروب و بیماری حتی توسط کارمندان شرکت های تولید کننده اصلاً در نظر گرفته نمی شود... [تکیه گاه ها، مبل و وسایل، حوله ها و غیره] کامل ضدعفونی یا استریلیزه نمی شوند. این روش کاملاً غیر بهداشتی و نا امن است. - ترنت، کارمند سابق صنعت پورن

بسیار خوب، ما تجاوز، تهدید و اجبار و بیماری های غیر قابل اجتناب را داریم. دیگر چه رخ میدهد؟ تجارت سکس (بردگی مدرن برای اهداف جنسی)، این همان چیزی است که رخ میدهد. شما ممکن است فکر کنید: "آیا واقعا این اتفاق می افتد؟" متأسفانه بله. تجارت سکس، صنعتی 32 میلیاردی در سال است. با توجه به یو. ان، بیش از 9.7 میلیون نفر در سراسر جهان در دام بردگی سکس از جمله دختران و پسران جوان در هر زمانی گرفتار هستند. حدس بزنید که اکثریت این افراد مجبور به انجام چه کاری هستند؟ شما حدس زدید: پورن. اگر آنها کاری نکنند که بنظر برسد از کاری که انجام می دهند، لذت می برند، زندگیشان تهدید می شود. این بدان معنی است که میلیون ها نفر از مردم که فکر می کنند "پورن بدون ضرر" را تماشا می کنند، اغلب در واقع افرادی را تماشا می کنند که علیرغم میل خود برای شرکت در اعمال جنسی مجبور شده اند.

من بطور لفظی تبدیل به یک زندانی شدم. به من اجازه داده نمیشد تا از جلوی چشمانش دور شوم یا حتی به دستشویی بروم. او مرا از سوراخ در تماشا می کرد. شب ها او بر روی من می خوابید. او به تماس های تلفنی من گوش می کرد در حالیکه با تغنگ خودکار هشت گلوله ای 45. به سمت من نشانه می گرفت. - لیندا، کارمند سابق صنعت پورن

تصور این امر نیز سخت است، اما آیا می توانست بدتر از این هم باشد؟ متأسفانه می تواند و بدتر از این هم می شود. گزارش شد که یک بازیگر پس از یک قسمت از فیلم گم شده است. یک ماه بعد او با ضربات متعدد چاقو

پیدا شد- شواهد DNA قتل را به عکاس او نسبت می داد. برخی ممکن است فکر کنند اینطور اتفاق ها در همه جا و نه فقط در صنعت پورنوگرافی روی میدهد. این درست است. با این حال، این داستان ها و شواهد از ستارگان سابق پورن بیشتر و بیشتر ظاهر می شوند. برخی افراد که از این ورطه گریخته اند، زندگی خود را وقف صحبت علیه این صنعت کرده اند از جمله شلی لوبن، الیزابت رولینگز، و دانیل ویلیامز.

در شرکت مبارزه با مواد مخدر جدید، ما چندین ایمیل را مستقیماً از ستارگان سابق پورن دریافت کرده ایم که داستان های خود را برای ما می گویند. تقریباً همه آنها از ترس آسیب از جانب کارفرمایان سابقشان می خواهند که ما هویتشان را مخفی نگه داریم. در اینجا مثالی از آن ایمیل ها آمده است.

من از تجربه صحبت می کنم تا بگویم قربانیان و نجات یافتگانی وجود دارند که علیرغم میل خود معتاد شده و به این زشتی ها مجبور شده اند. من درک می کنم که این عبارت در صورت اکثریت افراد با این طرز فکر کلیشه ای وجود دارد که پورن داوطلبانه است و "او این کار را دوست دارد"، "او این کار را درخواست کرد"، "او این کار را انتخاب کرد". اگرچه این امر ممکن است برای برخی درست باشد، بسیاری افراد مجبور به توافق با آنچه شده اند که پورنوگرافی می گوید تا فقط زنده بمانند. ما فراتر از توصیف تحقیر شده ایم و این پستی را برای 24 ساعت در هر روز هفته تحمل کرده ایم. اذهان ما بیحس شده و در بسیاری موارد با مواد مخدر به بهت و یاد زدودگی همراه با اشک و آه آلوده شده است تا بدن و روح ما فیلمبرداری شود و برای همیشه برای راضی کردن لحظه ای تخیل بیمار برخی افراد ثبت و ضبط شود.

من قبل از هر فیلمبرداری با مواد مخدر آلوده می شدم. گاهی اوقات این نشنگی همراه با یادزدودگی و گاهی با مواد بیحس کننده، گاهی با تسکین دهنده درد و گاهی با ترکیب گیج کننده ای از تمام مواد فوق همراه بود.

ما می خوابیم تا حقیقت را آنچنان که قربانیان سوء استفاده خانوادگی دراز کشیده و آن را پنهان می کنند، آشکار کنیم. ما کلمه ای برای گفتن نداریم زیرا درد ما بسیار واضح است و تقریباً توصیف آنچه که بر ما می گذرد، بدلیل ذهنیت اکثریت غیر ممکن است. ما با انکار و نادیده گرفته شدن و عذر و بهانه روبرویم [از جمله]: "نمی تواند این اتفاق رخ داده باشد زیرا به نظر می رسد که دختران و زنان از آنچه که برایشان اتفاق می افتد، لذت می برند."

برخی از ما به اعتیاد به مواد مخدر، برخی به دیوانگی، برخی به انزوای فلج کننده و برخی به مرگ تسلیم شده ایم.

وای. آیا این ماجرا حال شما را بهم نمی زند؟ پورنوگرافی نه تنها بر کاربر اثرات مضر دارد، بلکه بر خود صنعت و کسانی که در این صنعت شرکت می کنند، هم بر بدن و هم بر کل زندگیشان، نیز ضرر چشمگیری می زند.

آخر ماجرا: تلاش های این صنعت برای به تصویر کشیدن فضایی شکوهمند، پر شهرت و همراه با شانس و ثروت به این افراد اجازه داده است تا با رفتار غیر قانونی، غیر اخلاقی و فاسد دور شوند. با تمام دلایل شخصی که شما برای شورش علیه این صنعت دارید، واقعیت قربانی شدن روزانه برخی افراد را به یاد داشته باشید. ما دیگر نباید طرفدار این موضوع باشیم.

چرخه اعتیاد

بسیار خوب مبارزان! می دانیم بخش آخر سنگین بوده است اما دانستن آنچه شما اکنون می دانید، بخشی حیاتی از درک دشمن خود است. حال زمان آن است که بطور تخصصی تر به این مطلب بپردازیم که چگونه قرار است این اعتیاد را شکست دهیم.

دلیل واقعی اینکه شما اینجا هستید آن است که شما می خواهید از این اعتیاد خلاص شوید. شما برای مدت طولانی در این دام گرفتار بوده اید و مانند لباس کثیف چرخیده اید و به اندازه کافی پورنوگرافی دیده اید. ما می خواهیم به شما کمک کنیم تا رهایی یابید و برای انجام این کار، لازم است تا ابتدا در مورد اینکه پورنوگرافی واقعا چیست که شما بدان چسبیده اید، صحبت کنیم. آیا تا بحال در مورد چرخه اعتیاد شنیده اید؟

چرخه اعتیاد چیزی است که شما احتمالا با آن آشنایی خواه آن را درک کرده باشید یا نه. این بدان دلیل است که بسیاری از ما برای مدت طولانی با آن دست و پنجه نرم کرده ایم. این چرخه الگویی را که بسیاری از ما گرفتارش هستیم، توصیف می کند- الگویی که ما معمولا کاملا از آن آگاه نیستیم. در واقع یک دلیل آنکه این چرخه چنین گیرایی برای ما دارد آن است که معمولا توسط رادارهای ما شناخته نمی شود.

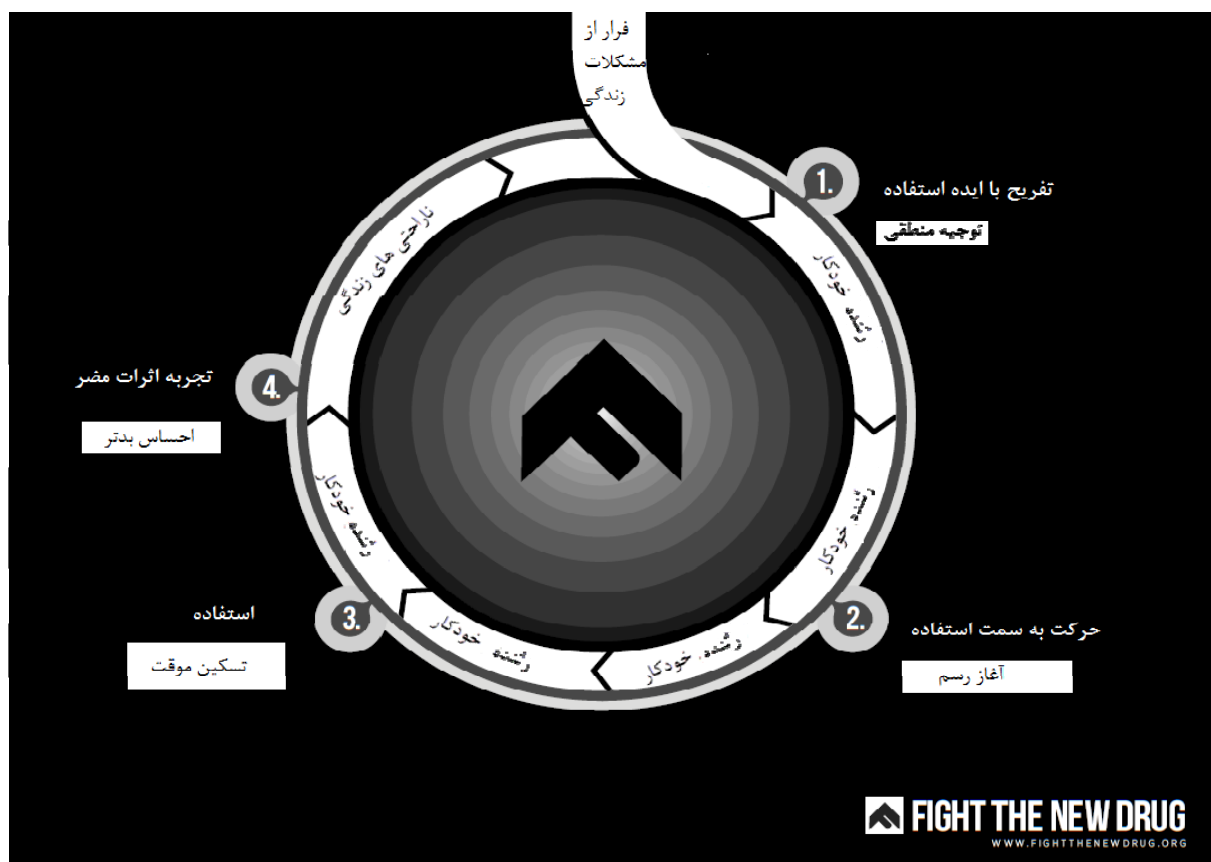
بنابراین، ما می خواهیم این روش را در حال حاضر تغییر دهیم. با صحبت آزادانه درباره چرخه، ما قرار است قدرت این چرخه را بر روی همه ما کاهش دهیم. اجازه دهید تصویری برای اشاره به شما بدهیم همچنان که در مورد آن صحبت می کنیم (صفحه بعد را ببینید).

چرخه اعتیاد

شرکت مبارزه با مواد مخدر جدید

گاهی اوقات هر کسی احساس ناراحتی، تنهایی، کسالت، خشم، استرس می کند یا غرق اندیشه می شود. این احساسات عادی و مورد انتظار هستند. بسیار مهم است که درک کنیم چگونه هنگامی که این مشکلات زندگی مطرح می شوند، با آنها کنار بیاییم. تصمیمات ناسالم می تواند منجر به افتادن در چرخه اعتیاد شود.

شروع



خوب بیائید وارد این موضوع شویم!

اگر به گوشه بالای سمت چپ چرخه اعتیاد نگاهی بیاندازید، "شروع" را خواهید دید. اینجا همان جایی است که همه ما آغاز می کنیم. متوجه می شوید که بالای آن چندین مشکل زندگی وجود دارد که احتمالا با آن آشنا هستید. این مشکلات، عادی و اجتناب ناپذیر هستند و هر کسی تا حدی این مشکلات را در زندگی دارد. استرس، اضطراب، فشار، خستگی، و تنهایی برای همه ما اتفاق می افتد و طبیعی است که بخواهیم از این مشکلات رهایی یابیم.

آنچه فرد را به سمت اعتیاد می کشاند زمانی است که ما شروع به پاسخ به این مشکلات زندگی به یک روش خاص می کنیم: تلاش برای فرار از آنها. منظور ما از انجام این کار چیست؟ البته جستجوی تسکین می تواند چیز خوبی باشد. ما در مورد تمام کارهای مثبتی که می توانید برای تسکین درد در هنگام آسیب دیدن انجام دهید، صحبت نمی کنیم. ما در مورد نیاز گسترده به خلاص شدن از هر مشکلی که با آن مواجه می شویم به هر قیمتی صحبت می کنیم. برای بسیاری از افرادی که با اعتیاد روبرو هستند، تلاش برای پیدا کردن راه فرار فوری از این مشکلات زندگی، دلیل بزرگی برای خوردن مشروبات، سیگار کشیدن و استفاده از مواد مخدر یا استفاده از پورن است.

تحقیقات علمی تأیید کرده است که تلاش برای فرار از مشکلات، در مرکز بسیاری از اعتیادها قرار دارد. با این همه، تفکر در مورد اینکه ما نباید آنچه را که حس می کنیم، احساس کنیم، تفکر در این مورد را آسان می سازد که ما باید چیزی برای بی حس کردن خود در این اوضاع پیدا کنیم. در این نقطه است که فکر کردن در مورد وب سایت ها یا ویدئوهایی که تسکین فوری اما موقت ایجاد می کنند، آسان است. ما این مورد را "تفریح با ایده استفاده" می خوانیم.

در بسیاری از موارد، این امر بدون درک آن رخ می دهد- بدون حتی آگاه بودن از این که چرخه شروع به کار کرده است و ما را نیز به سمت خود کشانده است. در این نقطه، ما فرمان را رها کرده و به راننده خودکار اجازه می دهیم تا اتوبوس را براند. این کاری است که گاهی همه ما انجام می دهیم، زمانی که منحرف شده و به آنچه واقعا بدان فکر می کنیم، احساس می کنیم و تجربه می کنیم، توجهی نمی نماییم. آیا تا بحال این اتفاق برای شما افتاده است؟ آیا تا بحال خود را در حالتی یافته اید که همراه با جریانی به پیش می روید بدون اینکه واقعا به عواقب آن فکر کرده باشید؟ قبل از آنکه بدانید، مجددا از آن استفاده کرده اید. زمانی که ما در حالت راننده خودکار هستیم، ما غالبا- همانند روبات- به موقعیت های آسیب پذیر گرفتار می شویم.

زمانی که این امر رخ میدهد، اعتیاد ما اعمال ما را به پیش می برد و باعث می شود تا ما همراه با اعتیاد تا آنجا که می خواهد به پیش برویم. برای کاربران مواد مخدر این بدان معنی است که در زیر پل حومه شهر جایی که معامله گران مواد مخدر پرسه می زنند، قدم می زنند و یا با دوست کاربر خود از گذشته شان بیرون می روند.

با پورنوگرافی این چرخه، می تواند شامل شروع مجدد کامپیوترتان باشد زمانی که کسی در آن اطراف نیست و قفل کردن درتان باشد. این چرخه، همچنین می تواند پرسه زدن در فروشگاه های اجاره فیلم و بالا و پایین کردن راهروی مجلات در کتاب فروشی ها باشد. این کار شما را در محیطی قرار می دهد که شما بطور عادی در معرض پورنوگرافی قرار می دهد. ما این مرحله را "حرکت به سمت استفاده" یا "شروع مراسم" می خوانیم.

آیا می توانید که خود را اصلا در این چرخه ببینید؟ با تشخیص آنچه رخ می دهد، شما در جایگاه خوبی برای نحوه خروج از این چرخه خواهید بود.

بیائید همچنان به پیش برویم. شما در این زمان از این چرخه خارج نشده اید. شما در مرحله راننده خودکار و حرکت به سمت استفاده هستید. در این نقطه، پیش بینی انجام می شود، تمرکز شما محدود می شود، و مقاومت در برابر تمایل غیر ممکن به نظر می رسد. بنابراین ما وارد چرخه می شویم. ما "استفاده کرده" و احساس بی حسی موقت را دریافت می کنیم. همانند یک سیگار دیگر، یک مشروب دیگر، و یا پر خوری دیگر، عیاشی پورن نیز هجوم مواد شیمیایی را در چند ثانیه آغاز می کند.

پوچی، اضطراب و خستگی ما، مجدداً به نوعی پنهان شده و تسکین می یابد. و برای آن لحظه، ما از آنچه که احساس می کردیم ما را ناراحت می کند، منحرف می شویم. مشکل اینجاست که به زودی، ما حتی بدتر از آنچه را که قبلاً حس کردیم، احساس می کنیم.

در دراز مدت این مشکلات نه تنها برطرف نمی شوند بلکه بدتر هم می شوند زیرا ما با آنها درباره اینکه مشکل واقعی چیست، مقابله نکرده ایم. اما معمولاً ما به این امر توجهی نمی کنیم. در واقع، ما می توانیم در مورد عدم احساس مشکلاتی که بدانها توجه نمی کنیم و بعدها این مشکلات بدتر می شوند، خشمگین باشیم. ما این امر را "تجربه اثرات مضر" می خوانیم.

این بخش کنایی چرخه است. همانطور که پورنوگرافی راه حل اولیه برای مقابله با مشکلات زندگی می شود، در واقع می تواند بیش از آنکه مایه تسکین باشد، باعث استرس شود. همانطور که "مشکلات زندگی افزایش می یابد"، می توانیم شروع به استفاده بیش از پیش از پورنوگرافی کنیم تا از مقدار فزاینده درد و ناراحتی ناشی از چرخه رهایی یابیم.

و مرتبه بعد که زندگی کمی اضطراب آور، سخت و خسته کننده می شود، ما مجدداً فکر می کنیم که "چرا من باید این احساس را داشته باشم وقتی که می توانم تسکین یابم؟" چرخه همیشگی می شود و ما به سمت پایین چرخه که اثرات مضر را تشکیل می دهند، به پیش می رویم. بزودی ما در دام چیزی که واقعاً نمی خواستیم، گرفتار می شویم - نوعی سرطان عاطفی که خارج از کنترل چند برابر شده و آزادی و توانایی ما را برای یک زندگی سالم سلب می کند.

بیائید در این مورد با مثالی که ممکن است تجربه کنید، صحبت کنیم. بیائید بگوییم که والدین شما خانه را برای چند ساعت ترک می کنند و شما در منزل تنها هستید. برای لحظات اول، شما شروع به کار بر روی تکالیفتان می کنید. پس از مدتی، با تکالیف سخت روبرو می شوید و احساس ناراحتی و کمی اضطراب می کنید. در این نقطه شما یک انتخاب دارید، اگرچه ممکن است آن را درک نکنید: "آیا اشکالی ندارد اگر کمی احساس اضطراب کنم یا باید آن را از خودم دور سازم؟" واکنش شما تقریباً خودکار است. "من نمی خواهم چنین احساسی داشته باشم. باید برای اینکه کمی آرامش بیابم، اندکی استراحت کنم." بجای کنار آمدن با اندکی اضطراب و ادامه انجام تکالیف، شما اولین گام خود را به سوی چرخه برداشته اید.

پس کامپیوتر را روشن می کنید تا کمی در آن بچرخید. با درک اینکه کس دیگری در خانه نیست، شما می فهمید که می توانید سایت هایی را که بطور معمول وقتی کسی در آن اطراف است نمی توانید در آنها بگردید، تماشا کنید. در ابتدا شما مقاومت می کنید، اما این ایده مجدداً باز می گردد و به زودی شروع به توجیه منطقی آن می کنید: "من واقعا به صحنه های بد تماشا نخواهم کرد". پس دوباره بررسی می کنید تا مطمئن شوید که تنها هستید. قبل از آنکه بدانید، مجدداً از آن استفاده کرده اید. پس از آن، احساس پوچی، ناامیدی، یا حتی شرمندگی می کنید. شما با خود فکر می کنید: "چطور توانستم بگذارم چنین اتفاقی بیافتد؟" خوب پاسخ شما این است: "دوست من، شما مجدداً وارد چرخه اعتیاد شده اید!" آیا متوجه دیگر مراحل چرخه که بحث کردیم، شدید؟ پس از انجام مرحله اول، مراحل بعد به پیش رفت بوم بوم بوم: تفریح ایده استفاده، حرکت به سمت استفاده، استفاده و سپس تجربه اثرات مضر و ناراحتی از بدتر شدن اوضاع. ما واقعا از این مراحل آگاه نیستیم. اما اگر آگاه بودیم، می تواند به ما کمک کند تا دوباره آنها کاری کنیم.

حال که از چرخه اعتیاد آگاه هستید، شما احتمالا از امری به خوبی خبر دارید، مطلبی که قبلاً درباره آن صحبت کردیم: شما اعتیادتان نیستید. حال شما دیدگاهی از یک مشکل بزرگتر دارید و آن درباره شما نیست. شما می توانید در نهایت خود را از رفتارتان جدا کنید و به اعتیادتان به شیوه ای جدید بنگرید. حال شما یک دیدگاه دقیق از مشکل دارید و همانطور که به اطراف می نگرید، متوجه نقاطی در سراسر چرخه اعتیاد خواهید شد که شما می توانید از آن بیرون بیائید. این نقاط، "نقاط انتخاب" نامیده می شوند و اینجاست که ما در بخش بعد بدان خواهیم پرداخت.

سوال سریع:

در مورد چرخه اعتیاد که ما همینک توصیف آن را تمام کردیم، چه فکر می کنید؟ می توانید مشکلات خاص زندگی را مشخص کنید که ممکن است بخواهید از آنها فرار کنید؟



در طول هفته آینده سعی کنید متوجه تجربه خود با چرخه اعتیاد شوید. تشخیص دهید که در کجای چرخه هستید و یادداشت های خاصی از تفکرات و احساسات خود بردارید. همچنان که ساده به نظر می رسد، آگاه بودن از اینکه وارد مرحله ای از چرخه اعتیاد می شوید، برای خروج از آن و حرکت به سمت آزادی ضروری است.

نقاط انتخاب: خروج از چرخه اعتیاد

همانطور که چرخه اعتیاد فرد را همراه با خود به سمت استفاده مکرر از آن می کشد، قابل درک است که فرد کمی احساس ناامیدی کند. پس از ماه ها و سال ها احساس کشش به سمت چرخه، می توان چنین احساس کرد که هیچ راه خروجی وجود ندارد. هیچ گزینه ای وجود ندارد و هیچ راهی در پیش رو نیست.

هنگامی که شما در میانه چرخه هستید (بوژه هنگامی که آگاه نیستید که چرخه روی می دهد)، بیائید آن را بپذیریم: که این احساس درست است. همانند کسی که در مارپیچ گم شده است و حتی خبر ندارد که در مارپیچ است، شانس کمی وجود دارد که شما راه خود را به بیرون بیابید.

اما اگر شما متوجه شوید که در یک مارپیچ یا چرخه هستید که شما را در چرخه به پیش می برد، چه اتفاقی می افتاد؟ اگر کسی به شما نقشه ای از این الگوهای بزرگتر را می داد و به شما نشان میداد که کجا را اشتباه رفته اید و همه مسیرهای ممکن دیگر برای شما را نشان میداد، چه می شد؟ آیا این کار، امور را برای شما تغییر می داد؟

در اینجا اخبار خوبی در مورد چرخه اعتیاد وجود دارد: یک راه خروج وجود دارد. همانند زندانی که فرار از آن غیر ممکن بنظر می رسد، اگر به دقت تماشا کنید و گوش فرا دهید، مکان هایی برای تقسیم و یا شکستن این چرخه وجود دارد. این نقاط از انتخاب ممکن در زمان های مختلف و در لحظاتی که شما را شگفت زده خواهد کرد، بوجود می آیند. اگر از این مسیرهای فرار بهره برداری کنید، قادر به بیرون خزیدن از این چرخه و آزاد شدن خواهید بود.

ویکتور فرانکل، تراپیست مشهور و بازمانده هولوکاست، گفته است: "بین تحریک و پاسخ، فضایی وجود دارد. در این فضا، قدرت ما برای انتخاب پاسخ خویش وجود دارد و در پاسخ ما، رشد و آزادی ما نهفته است" (فرانکل، 2006).

ممکن است در ابتدا عجیب به نظر برسد اما در مورد آن فکر کنید. همچنان که اعتیاد قوی تر می شود، به نظر می رسد اصلاً هیچ فضایی وجود ندارد. همانند یک راه قدیمی، لحظات انتخاب رشد می کنند و پنهان می شوند بطوری که پیدا کردن آنها غیر ممکن به نظر می رسد. و ما گم می شویم. آماده اید تا راه را دوباره بیابید؟

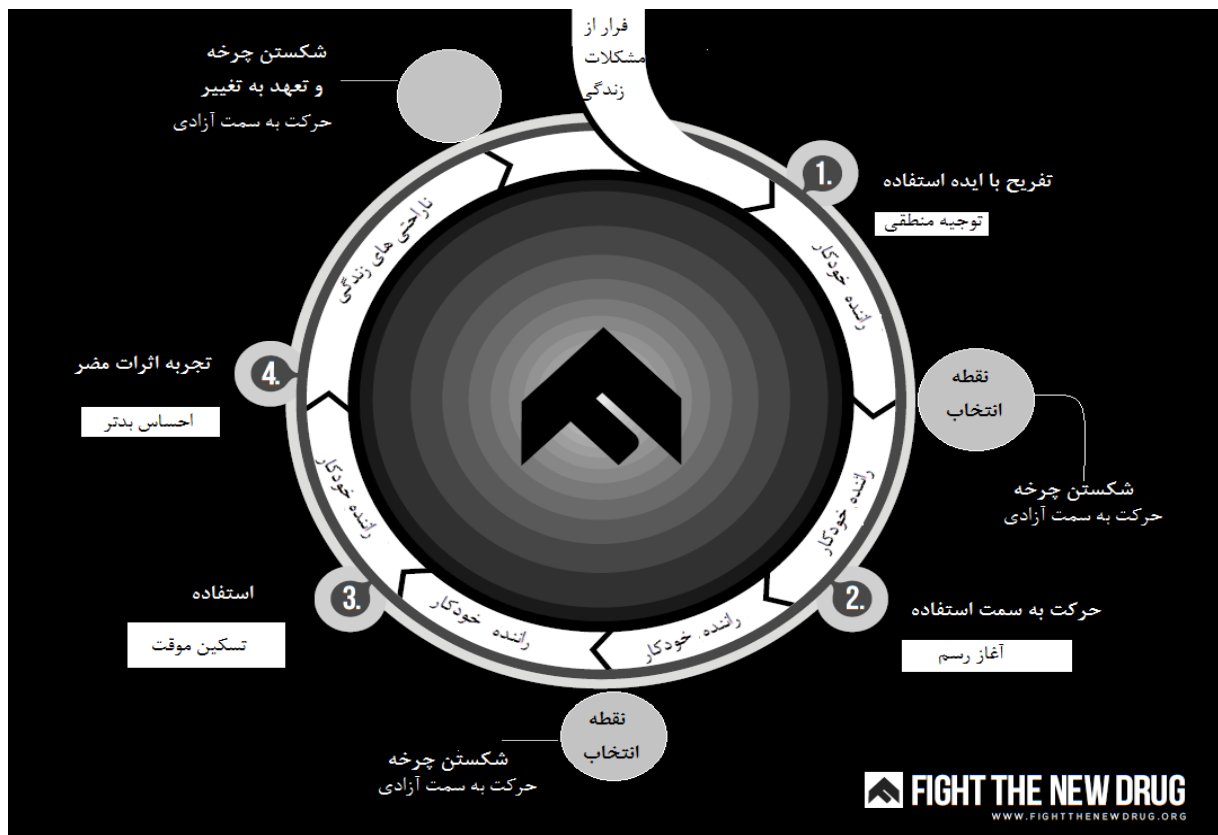
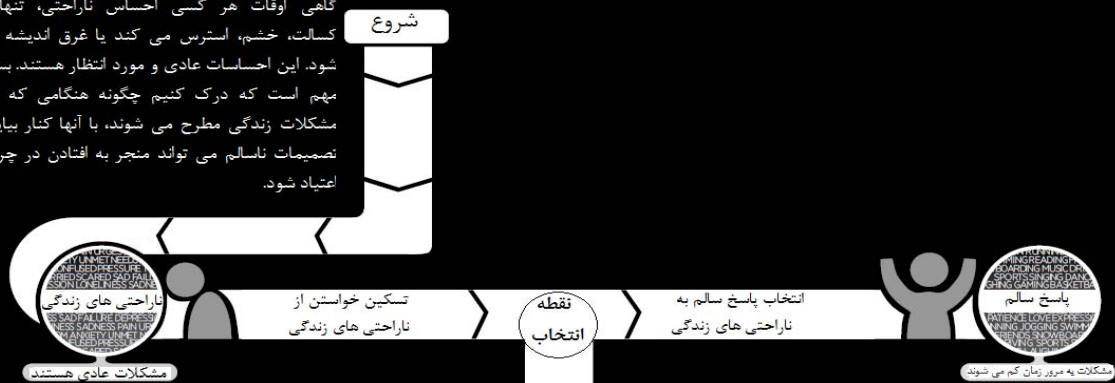
به پیش رفته و مجدداً به چرخه با نقاط انتخاب افزوده شده نگاه کنید (به صفحه بعد رجوع کنید). متوجه خواهید شد که چهار نقطه انتخاب اصلی در سراسر چرخه وجود دارد که به ما فرصت بیرون رفتن و حرکت در مسیر جدید به سمت آزادی را می دهد. همانطور که قبلاً بحث کردیم مشکلات زندگی اموری هستند که همه ما احساس می کنیم. هیچکس در برابر این مشکلات ایمن نیست. این مشکلات بخشی از زندگی هستند.

با این حال، همانطور که گفتیم، نحوه پاسخگویی ما به این مشکلات است که در ورود به چرخه اعتیاد یا حرکت در مسیری بهتر تفاوت ایجاد می کند. از یک طرف، کسانی که انتخاب می کنند تا به این مشکلات به روشی سالم پاسخ دهند، از چرخه نیز دوری می کنند. به جای تلاش برای فرار از مشکلات، راه های متعددی وجود دارد که می توانیم در لحظات مشکلات برای کمک در جهت کار با این مشکلات و گذر از این احساسات انجام دهیم: صحبت با دوستان، بیرون رفتن، خواندن مطلبی، و یا زمانی را به خلوت گذراندن از این جمله اند. اگر شما به پاسخ به مشکلات به شیوه ای سالم ادامه دهید، حدس بزنید چه اتفاقی می افتد: مشکلات زندگی به مرور زمان واقعاً شروع به کم شدن می کنند. این مشکلات دیگر چندان سنگین به نظر نمی رسند و همچنین می توانند در راستای خوب شدن از بین بروند.

چرخه اعتیاد

شرکت مبارزه با مواد مخدر جدید

گاهی اوقات هر کسی احساس ناراحتی، تنهایی، کسالت، خشم، استرس می کند یا غرق اندیشه می شود. این احساسات عادی و مورد انتظار هستند. بسیار مهم است که درک کنیم چگونه هنگامی که این مشکلات زندگی مطرح می شوند، با آنها کنار بیاییم. تصمیمات ناسالم می تواند منجر به افتادن در چرخه اعتیاد شود.



از سوی دیگر، اگر سعی کنیم که فرار کنیم، ما بر تطبیق زندگی خود به روشی که از مشکلات ریشه می گیرد، متمرکز نیستیم. در عوض بر چیز دیگری متمرکز هستیم: دور کردن مشکلات برای اکنون. و در اینجا اولین نقطه انتخاب شما روی می دهد. آیا واقعا می خواهید این انتخاب را بکنید؟ آیا واقعا باید انرژی خود را صرف تمرکز بر فرار فوری از مشکلات کنید؟ یا مراحلی وجود دارند که خردمندانه تر هستند و شما را به رهایی واقعی و ابدی رهنمون می سازند؟

به زودی در مورد جزئیات بیشتر اینکه این مراحل چطور به نظر می رسند، صحبت خواهیم کرد. در حال حاضر، فقط می خواهیم اشاره کنیم که درست در جایی که ما بدان نگاه نمی کنیم، انتخاب وجود دارد: بین لحظه ناراحتی و لحظه ای که تصمیم می گیریم که باید از مشکلات فرار کنیم. اما آیا ما واقعا باید فرار کنیم؟ بیائید بگوییم که ما تصمیم می گیریم که می خواهیم مشکلات را بجای مقابله با آنها با فرار کردن از آنها، از خود دور کنیم. مرحله بعدی چیست؟ شما احساس اضطراب، گرسنگی، کسالت، خستگی یا ناراحتی می کنید و چیزی منحرف کننده می خواهید. شما سعی می کنید که از پورن دوری کنید اما در عین حال تصمیم می گیرید که وارد اینترنت شوید- البته نه برای جستجوی پورن و فقط برای مرور کردن. برای آنکه شما برای خلاص شدن از مشکلات دچار اضطراب هستید، این مرور معصومانه تغییر می یابد. شما وارد یوتیوب می شوید و یک علامت انگشت شست سوال برانگیز برای ویدئویی در گوشه پایین صفحه، توجه شما را جلب می کند. چنین فکری به ذهنتان می آید که "اه، این که چیز زیادی نیست" یا "این ویدئو به هیچکس آسیبی نمی زند."

آیا تا بحال این عبارات را به خود گفته اید؟ بیاد داشته باشید که این چرخه اعتیاد قدرتمند است. این چرخه می تواند قدرت اراده ما را سست کرده و ما را به حماقت بکشاند. در آن لحظه، اگر شما نمی بینید که چه روی می دهد و کنار می ایستید، حتی توجیه منطقی بیشتری وارد کار خواهد شد: "شما میدانید همه افراد به این کار مشغولند. چنین کوتاه فکر و قدیمی نباشید. هیچکس در این باره چیزی نخواهد فهمید. این ویدئو فقط محض سرگرمی است. همیشه می توانید این کار را متوقف کنید."

اگر توجه کنید، شما لحظه ای را که این تبلیغات شروع به تلنگر شما به عنوان نقطه انتخاب دوم می کنند- شانس دیگری برای فرار از این چرخه نگون بخت- تشخیص خواهید داد. پس منظور ما چیست؟ در گذشته این امر قابل درک بود اگر شما کاری را که افراد بسیاری می کردند- پذیرش توجیه منطقی و دنبال کردن آنها گویا آنها واقعیت هستند- انجام می دادید. اما اگر شما آنها را بطور متفاوتی می دیدید، چه می شد؟ چه می شد اگر شما آنها را به عنوان متن مدونی که قرار است شما را تغذیه کند، متنی که می توانید آن را متوجه شده و رد کنید، مشاهده می کردید؟ در این مورد به زودی صحبت خواهیم کرد. برای حال، فقط درک کنید که شما لحظه دیگری را برای بعهده گرفتن کنترل کشف کرده اید، جای دیگری که شما نباید دیگر توسط دشمن غافلگیر شوید.

در حال حاضر شما دو لحظه را یافته اید که می توانید از چرخه کنار بکشید. اگر این راه های خروج را انتخاب نکنید، بطور طبیعی به سمت استفاده به پیش می روید. حال شما پرده ها را می بندید و صدای کامپیوتر را تنظیم می کنید. حال دیگر هیچ راه برگشتی وجود ندارد یا آیا وجود دارد؟

در واقع هنوز خیلی دیر نشده است. هرگز برای کنار کشیدن دیر نیست. درست قبل از استفاده، شما هنوز انتخابی دارید تا از خود بپرسید "آیا این، آن چیزی است که من می خواهم؟" همانطور که شما شروع به توجه دقیق به تجربیات خود می کنید، می توانید با دقت به جایی که در چرخه هستید، اشاره کنید و در طول مسیر متوجه نقاط انتخاب شوید. هرگز دیر نیست تا خود را در یابید و کنار بکشید. این امر شامل لحظات پس از شروع به استفاده نیز می شود. زمانی که این اتفاق افتاد، شما ممکن است وسوسه شوید که فکر کنید: "حال که دیگر همه چیز را خراب کردید. دیگر هیچ استفاده ای انجام نمی شود. شما آن را مجدداً انجام داده اید." به این تفکرات بنگرید. ببینید چه احساسی دارید. آیا این کار واقعا همان چیزی است که شما می خواستید انجام دهید؟ آیا واقعا باید به این کار ادامه دهید؟

حتی اگر تسکین موقت را احساس می کنید، آیا عمیقاً احساس بهتری دارید؟ شاید برای لحظاتی، اما پس از آن چه می شود؟ شما احساس بدتری دارید. احساس بدتر می تواند شامل طیف وسیعی از امور، از گناه گرفته، تا رضایت کمتر در روابط، استرس در روابط به علت استفاده و غیره باشد همانطور که مشکلات زندگی افزایش می یابد. حتی پس از استفاده، نقاط انتخاب در دسترس دیگری وجود دارند: "آیا باید به مدت طولانی ادامه دهم؟ آیا می توانم زودتر متوقف شوم؟" حتی پس از استفاده، می توانید پی ببرید که "من بهتر از این هستم."

هر چه زودتر در چرخه پاسخ بدهید، البته انجام این کار برای گام برداشتن به سمت آزادی و حرکت در مسیری که واقعا می خواهید بروید، آسانتر خواهد بود. اما عقب نشینی نیز رخ می دهد و زمانی که این اتفاق روی میدهد، ما باید از آنها درس بیاموزیم. ما می توانیم یاد بگیریم که انواع شرایط را که مرحله را به عقب باز می گرداند، ببینیم و بیاموزیم که چگونه با آنها مطابقت کرده و از این شرایط اجتناب کنیم.

همچنان که مهارت نظارت دقیق بر تجربه خود را تمرین می کنید و نقاط انتخاب را تشخیص می دهید، در خود قدرت بیشتری می یابید- قدرت اینکه به این سو و آن سو متمایل نشوید؛ قدرت اینکه آنچه را که واقعا می خواهید انجام دهید و بر خلاف اراده تان مجبور نشوید. شما ممکن است حتی قادر به اجتناب کلی از برخی مبارزات باشید.

البته مهم است که درک کنیم که چون ما شروع به متوجه شدن نقاط انتخاب کرده ایم، این امر به تنهایی و به ناگاه کارها را آسان نمی کند. شما احتمالاً این کار را به مدت طولانی انجام داده اید، از این رو مغز شما طوری شکل یافته است که به شیوه ای خاص عمل کند. و این عادات یک شبه تغییر نمی یابند.

در دو بخش بعد، ما ابزار فوق العاده ای برای کمک به مغز شما برای شروع به کار ارائه می دهیم. در ابتدا بیایید در مورد برخی استراتژی ها برای کار با افکار زمانی که آنها آشفته می شوند، صحبت کنیم.

تفکر در مورد تفکر

آیا تا بحال خواسته اید که افکار خود را متوقف کنید؟ هنگام مواجهه با اعتیاد، طبیعی است افکاری داشته باشیم که سریع مشتعل شده و ما را به سویی هدایت کند و به ما این احساس را دهد که تحت کنترل هستیم. آیا کاری وجود دارد که می توانیم در آن لحظات انجام دهیم؟

البته در کوتاه مدت، آسانترین روش آن است که به افکارمان اجازه دهیم تا ما را به هر جا که می خواهند ببرند. همه ما می دانیم که این افکار به کجا منتهی خواهند شد. تنها گزینه دیگر به نظر می رسد که کنترل و مدیریت این افکار با اجبار به دور شدن آنها است. آیا تا بحال این کار را امتحان کرده اید؟ اگرچه این روش می تواند در کوتاه مدت کار کند، می تواند در بلند مدت ما را فرسوده کند.

پس آیا راه دیگری وجود دارد؟ در عوض چه می توانیم انجام دهیم؟ این روش چطور است: نظارت بر افکار خود؟ بجای کنترل افکاری که دوست نداریم با کنار راندن آنها، سعی کنید که آنها را نظارت کنید- همانند روشی که یک فیلم جالب را تماشا می کنید یا مانند دانشمندی که آزمایشی را تماشا می کند.

هانطور که برای نظارت بر افکار خود تلاش می کنید، چیز جالبی را کشف خواهید کرد: افکار می توانند خود به خود همانند امواج دریا بیایند و بروند و گاهی مانند الگوی آب و هوا، بخودی خود تغییر کنند. مغز مداوما افکار را تولید می کند تا به ما در درک جهان کمک کند. به مرور زمان شما می توانید ببینید که این افکار برای چه هستند: فقط فکر هستند به جای آنکه واقعیت یا کیستی شما باشند. به عبارت دیگر، می توانید ببینید که شما افکارشان نیستید.

همانگونه که شروع به ارتباط افکار خود بدین روش می نمایید، می توانید شروع به توسعه مهارت جالبی کنید: نظارت بر ذهن خود بدون وارد عمل شدن: "آه اینجاست که توجیه منطقی مجددا می آید. اینجاست که تبلیغات ظاهر می شود." بدین ترتیب شما می توانید یاد بگیرید که افکار خود را بدون پیروی کورکورانه آنها و بدون لزومی برای عمل بر اساس آنها، مشاهده کنید. همین امر در مورد احساسات نیز صحت دارد.

در حالی که ممکن است عجیب به نظر برسد، نگران نباشید: این مهارت بسیار قابل یادگیری است اگر شما مایل به اندکی کار در این مورد باشید. اولین باری که شما مشاهده افکار خود را تمرین می کنید، ممکن است شگفت زده شوید که این کار چقدر سخت است- و افکار چقدر می توانند دیوانه کننده باشند. فردی افکار خود را "مانند میمون های وحشی که از این درخت به آن درخت در آن مکان تاب می خورند"، توصیف کرد. می توانید آنها را

به هم ارتباط دهید؟ با کمی تمرین، به مرور زمان متوجه خواهید شد که افکار شروع به درست رفتار کردن می کنند و کمی آرامتر می شوند اما در همین زمان، شما باید با این میمون های وحشی صبور باشید.

بنابراین شکل ساده این مهارت چنین است: تمرین مشاهده و نظارت بر افکار بجای فکر صرف، تمرین مشاهده و نظارت بر احساسات بجای احساس صرف و تجربه هر نوع احساسی. این کار قطعا در ابتدا آسان نیست اما هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، در این مهارت بهتر خواهید شد. و وابسته به اینکه شما چگونه به افکار پاسخ می دهید، می توانید کنترل کمتر یا بیشتری بر آن بدست آورید. در فصل بعد، ابزارهای فوق العاده ای به شما خواهیم داد که کمک می کند در این مهارت همانند یک فرد حرفه ای شوید!

سوال سریع:

آیا تا بحال در مورد دستیابی به افکار خود بدین روش فکر کرده اید؟ فکر می کنید این روش برای قدرت شخصی شما در غلبه بر این اعتیاد چه معنایی می تواند داشته باشد؟



آنچه که ما شما را امروز به انجام آن دعوت می کنیم، تمرین نظارت بر افکار خود بجای فکر صرف بودن است. زمانی را برای "رژه افکار" خود به خود اختصاص دهید. برای انجام این کار به افکار و احساسات خود همانند یک رژه فکر کنید- رژه ای که می توانید انتخاب کنید تا از آن بیرون آمده و به سادگی گذر آن را تماشا کنید بجای آنکه در آنچه به همراه آن می آید، گرفتار شوید. زمانی که خود را با رگباری از افکار یافتید، آنچه را که در موردش صحبت کردیم، با بیرون رفتن از رژه و تماشای آن تمرین کنید. ببینید که آیا می توانید همین کار را برای احساسات نیز انجام دهید. آیا دوباره به سمت رژه کشیده می شوید؟ اگر چنین است، آیا می توانید خود را به کناری کشیده و مجددا از پیاده رو نظاره گر رژه باشید؟

فصل سوم: آموزش اساسی

به آموزش اساسی خوش آمدید! آماده اید؟ بیائید این کار را انجام دهیم. نگران نباشید. هیچکس از شما نمی خواهد تا حرکت شنا روی زمین را انجام دهید.

ما از شما می خواهیم تا تمرینات دیگری انجام دهید، تمریناتی که احتمالا ماهیچه های ذهنی شما را به روش های جدیدی کشش خواهد داد.

ما سعی نمی کنیم تا یکباره در همه کاری ماهر شوید. در عوض ما در هر زمان یک مرحله به پیش خواهیم رفت و بر هر یک از حوزه های اساسی که شما ممکن است برای شکست دادن این اعتیاد و دستیابی به تغییر همیشگی نیاز داشته باشید، متمرکز می شویم.

استراتژی # 1: S. T. A. R. بخش اول



حال که از چرخه اعتیاد و برخی از نقاط انتخاب پنهان آن بیشتر آگاه هستیم، درک می کنیم که لحظات متعددی وجود دارند که ما گزینه بیرون رفتن و حرکت در جهت مثبت به سمت آزادی را داریم. در حالی که این کار ممکن است آسان به نظر برسد، بخاطر داشته باشید: این چرخه برای الگو و نمونه نیست. بدلیل آنکه ما بطور باور نکردنی به راننده خودکار عادت کرده ایم، ما می توانیم بخش اعظمی از زندگی خود را با آگاهی اندکی از آنچه انجام می دهیم، بگذرانیم. حرکت در جهتی دیگر- حرکت بر خلاف نیروی حرکت مستقیم- می تواند ترس آور باشد.

در این بخش می خواهیم ابزاری در جهت محکم و پایدار کردن شما هنگام ایجاد تمایل به پورنوگرافی ارائه دهیم. اگر شما از این ابزار نینجایی هر بار که تمایل در شما ایجاد می گردد، استفاده کنید، شما خود را در هر مبارزه قویتر خواهید یافت و آن مبارزات را با زخم های کمتری ترک خواهید کرد.

آیا برای این کار آماده هستید؟ ما آن را S. T. A. R می خوانیم که مخفف موارد زیر است:

S- بازگشت و مشاهده

T- کشیدن چند نفس آگاهانه

A- پرسیدن از خود که واقعا چه می خواهید

R- پاسخ به شیوه ای سالم

در زمان های قدیم، وقتی مردم در دریا گم می شدند، آنها برای راهنمایی به ستاره شمال نگاه می کردند- یک نقطه ثابت که می توانست به آنها در پیدا کردن مسیر صحیح کمک کند. به شیوه ای مشابه، این ستاره می تواند برای کمک به ما هنگامی که بویژه احساس آسیب پذیری و شروع به بازگشت به چرخه اعتیاد را می کنیم، به کار آید.

برای شروع بیائید در مورد S از S.T.A.R صحبت کنیم: یعنی بازگشت و مشاهده. هنگامی که تمایل به استفاده در درون شما بوجود می آید، بازگشت و مشاهده خونسردانه وضعیت و تشخیص متفکرانه آنچه که واقعا اتفاق می افتد، می تواند مفید باشد: "من واقعا اینجا چه احساسی می کنم؟ چه نوع افکاری مرا مشغول می سازند؟ دقیقا حالا بدن من چه احساسی دارد؟" اگر بتوانیم این گام کوچک را با موفقیت برداریم، شانس ما برای شکستن چرخه و حرکت به سمت آزادی در حال حاضر بطور هنگفتی رشد کرده است. این کار نیاز به تمرین دارد و آسان نخواهد بود. اما گاهی اوقات آن را امتحان کنید. هر جا که هستید، هر کاری که انجام می دهید، همین حالا شروع به تمرین کنید. و زمانی که تمایل در شما ایجاد می شود، صبر کنید و یک گام به عقب بردارید.

یک گام به عقب برگشتن تضمین نمی کند که ما چرخه را خواهیم شکست. اگر ما این گام را با کار دیگری دنبال نکنیم، احتمال دارد که بلافاصله به مرحله راننده خودکار بیافتیم و مسیر را به سمت اعتیاد ادامه دهیم. حال بیائید در مورد بقیه S.T.A.R صحبت کنیم.

حتی پس از بازگشت و مشاهده وضعیت، احساس ناپایداری و کشش توسط میل هنوز آسان است. بدین دلیل، این مرحله بعدی مهم است: چند نفس آرام و آگاهانه بکشید. این کار به شما اجازه می دهد تا افکار خود را متمرکز کرده و حواس خود را جمع کنید. چشمانتان را ببندید و متوجه شوید که ریه هایتان به آرامی پر از هوا می گردد و سپس آزاد می شود. برای هزاران سال، مردم از تمرینات هوازی بعنوان روشی برای محکم کردن خودشان در مقابل چالش ها استفاده کرده اند. دانشمندان مغز کشف کرده اند که کار ساده ای همچون نفس کشیدن متفکرانه می تواند با کوتاه کردن جریان شارژ هجوم مواد شیمیایی به مغزتان، به آرام کردن بدن و ذهنتان کمک کند.

در این نقطه، آنچه که تصمیم به انجامش می گیرید، البته که هنوز انتخاب شماست. اما اگر شما انتخابتان را از موضع محکمتری انجام دهید، بیشتر احتمال دارد تا آنچه را که واقعا می خواهید انجام دهید. و این کار منجر به مرحله بعد می شود- یعنی مرحله A از S.T.A.R: از خودتان بپرسید که واقعا چه می خواهید. این سوال به شما کمک می کند تا با تمایل واقعی خود همسو گردید- آنچه که واقعا می خواهید و واقعا در طولانی مدت بدان امیدوارید. بجای دنبال کردن صرف هر انگیزشی که به بدن شما در هر لحظه ای می رسد، به خود فرصت

مطابقت با ارزش ها و مفاهیم اصلی که شما عمیقا می خواهید را بدهید. زمانی که خود را با آنچه که واقعا می خواهید منطبق کردید، بهتر قادر به پاسخ به شیوه ای که همراستا با آنچه که تمایل حقیقی شما است، خواهید بود. اما این بدان معنی نیست که تصمیم خود را گرفته اید.

هنوز پاسخ دادن مطابق با آنچه که واقعا می خواهید به شما بستگی دارد. آنگاه گام آخر در S.T.A.R پاسخ به شیوه ای سالم و تصمیم گیری در مورد آنچه است که می خواهید انجام دهید. این بدان معنی است که این تصمیم که آیا استفاده کنید یا نه انتخاب شما است. این تصمیم در دستور کار ما نیست. در عوض دستور کار ما آن است که مطمئن شویم انتخاب های شما واقعا انتخاب های خودتان است و صرفا انگیزش لحظه ای بدن یا حرکت آنی چرخه خارج از کنترل نیست. روشی که ما به شما کمک می کنیم تا در این جهت حرکت کنید با آموزش S.T.A.R به شما است.

با بازگشت به عقب، نفس کشیدن، و پرسیدن از خودتان درباره آنچه که واقعا می خواهید، شما دیگر به یک واکنش خودکار تحریک نمی شوید. در عوض شما در موقعیتی قرار می گیرید که انتخاب قابل اعتمادی انجام می دهید یا تصمیمی درست با آنچه که واقعا می خواهید، می گیرید. آیا این بدان معناست که شما می توانید استفاده را انتخاب کنید؟ بله اینطور است. با این حال، این حقیقت که شما در این برنامه هستید، نکات زیادی را در مورد آنچه که شما واقعا می خواهید بازگو می کند.

همچنان که به این موضع آرام دسترسی می یابید، فکر نمی کنیم که تقویت اعتیاد به پورنوگرافی آن چیزی باشد که شما انتخاب می کنید، یا حداقل برای طولانی مدت، این گزینه انتخاب شما نخواهد بود. همانند دیگران، شما نیز احتمالا در می یابید که بخش عمیق تر شما واقعا نمی خواهد آنقدر که فکرش را می کردید، استفاده کند. بخش های عمیق وجود شما چیزی فراتر از آنچه را می خواهد که پورن می تواند ارائه کند.

در نقطه ای که شما تصمیم خود را می گیرید، می تواند مفید باشد که به فعالیت دیگری رجوع کنید و تمایل خود را با چیز بهتری جایگزین کنید.

مانند چه؟ خوب، گفتن اینکه تمایل خود را با چیز بهتری جایگزین کنید آسانتر از انجام دادن آن است. به سادگی برگرداندن صفحه مجله و یا عوض کردن کانال تلویزیون این تمایل را از بین نمی برد. شما به چیز قویتری برای جایگزین کردن این تمایل دارید اگر واقعا می خواهید قادر بر غلبه بر حمله مواد شیمیایی که در مغز شما شروع می شود، باشید.

اینجاست که هوس و اشتیاق وارد عمل می شود. هوس چیزی است که شما واقعا انجام یا دنبال کردن آن عمل را دوست دارید. هوس چیزی فراتر از دوست داشتن صرف است. نه، هوس عمیقتر از دوست داشتن است. هوس چیزی است که ما به سختی می توانیم بدون آن زندگی کنیم- اموری که ما را آنکس که هستیم، می سازد. این هوس می تواند شامل ورزش، مهارت یافتن در یک آلت موسیقی، وقت گذرانی در کوه ها، رقص، نوشتن در دفتر

روزنگار، وبلاگ نویسی، و جدا کردن و سر هم کردن کامپیوتر باشد. هوس شما هر چه باشد، امری به غایت قدرتمند برای رقابت و شکست یک تمایل است.

پیشنهاد ما آن است که لیستی از هوس های خود را بصورت لیست شده دم دست داشته باشید. هر زمان که تمایلی ظاهر شد، می توانید این لیست را بیرون آورید و ببینید که کدامیک در آن لحظه برای دنبال کردن واقع گرایانه تر است. شما ممکن است همچنین بخواهید تا چند هوس را که می تواند در هر زمانی انجام شود، بدون توجه به جایی که هستید و اینکه چه ساعتی از شبانه روز است، مانند نویسندگی، هنر، تمرینات شخصی، یا موسیقی را در این لیست داشته باشید. به این ترتیب، اگر تمایلی در نیمه شب ایجاد شد، لازم نیست که با دوستان خود تماس بگیرید تا یک بازی انتخابی بسکتبال را انجام دهید.

ما دریافته ایم که فعالیت هایی با فشار فیزیکی مانند ورزش کردن، دویدن، پیاده روی کردن، توانایی باور نکردنی برای بازگرداندن قشر پری فرونتال مغز دارد، جایی که تصمیمات گرفته می شوند. این امر، مانند فشردن کلید شروع مجدد است. اگر شما تمایل را جایگزین کرده اید اما همچنان این تمایل شما را می آزارد، می تواند خوب باشد تا برای مدتی همراهی دیگران را نیز اضافه کنید که موجبات انحراف از تمایل را فراهم کرده و شما را به عدم استفاده تحریک می کند.

اگر شما مطمئن نباشید که هوسی دارید، آنگاه چه می شود؟ اشکالی ندارد. گاهی اوقات برخوردن به چیزهایی که شما در موردشان احساس هوس کنید، نیاز به زمان و تجربه دارد. صبر داشته باشید و به امتحان موارد جدید ادامه دهید. ما قول می دهیم که دیر یا زود شما فعالیت، سرگرمی یا ایده ای را خواهید یافت که قدرتمند تر از تمایل خواهد بود.

خوب، چه می گوئید؟ آیا برای امتحان آن آماده هستید؟ بیائید بگوئیم شما ایمیل هایتان را چک می کنید و بطور تصادفی بر روی لینکی کلیک می کنید که شما را به یک سایت پورنوگرافی می برد. شما شوکه می شوید و به سرعت مرورگر را می بندید. شما سعی کرده و آنچه را که دیده اید، فراموش می کنید. اما خیلی دیر شده است. آن تصاویر آزاد شدن مواد شیمیایی را به مغز شما شروع کرده اند و شما احساس می کنید که تمایل قدرتمندی ایجاد می شود. این حالت، موقعیتی عالی برای استفاده از S.T.A.R است.

بنابراین، شما به عقب بازگشته و آنچه را که اتفاق می افتد، مشاهده می کنید. چند نفس آگاهانه برای هموار کردن موج احساسات و بدست آوردن مجدد کنترل می کشید. سپس از خودتان می پرسید آن چیست که شما واقعا- بطور حقیقی و نه صرفا در آن لحظه- می خواهید. همانطور که این کار را می کنید، بخاطر می آورید که این استفاده فقط رضایت موقتی خواهد بود و قطعا شما را در بلند مدت راضی نخواهد کرد. در این نقطه ما هنوز از چرخه خارج نشده ایم، بلکه شما تنها کمی احساس کنترل بیشتری بر اوضاع می کنید چرا که تصمیم بسیار مهمی می گیرید: پس از آن چه کنیم. این لحظه ای است که می توانید مجددا به چرخه بازگردید یا انتخاب

کنید که به تمایل با جایگذاری آن با چیزی بهتر- یعنی با یکی از هوس هایتان- پاسخ دهید. پس از یک کشمکش کوتاه، شما انتخاب می کنید که اتاق را ترک کنید و برای بیرون رفتن با دوستانتان به بیرون می روید.

تبریک می گوئیم! شما در این جنگ پیروز شدید!

در نگاه اول برخی ممکن است S.T.A.R را بعنوان تمرین تقویتی ساده نیروی اراده اشتباه بگیرند: "بسیار خوب، مشکلی نیست، فقط انتخاب کنید تا بازگردید. آین کار آسان است!"

لطفا درک کنید: این چیزی نیست که ما می گوئیم. بخاطر داشته باشید که خروج از اعتیاد ، فقط مسئله سخت تلاش کردن نیست. در عوض، موضوع مبارزه هوشمندانه است.

و این نکته، کلیت S.T.A.R است- چهار مرحله برای کمک به پایدار کردن شما و متوقف کردن راننده خودکار چرخه اعتیاد، کمک به شما برای مطابقت با آنچه که واقعا می خواهید. توجه داشته باشید که بجای "انتخاب چیزی متفاوت"، چهار مرحله وجود دارد. ما همچنین دیده ایم که اگر شما فقط به مرحله آخر بپردازید، شما کل تاثیر S.T.A.R را از دست خواهید داد. مطمئن شوید که روند را کند تر کرده و زمان مورد نیاز را برای هر مرحله صرف می کنید.

همچنانکه S.T.A.R را تمرین می کنید، آگاهانه تر از انتخاب هایی که می خواهید انجام دهید، به نتیجه خواهید رسید- بجای آنکه بطور پیش فرض راننده خودکار را انتخاب کنید. اگرچه این مهارت می تواند پاسخ سالم را پشتیبانی کند، اما روند را به ناگهان آسان نخواهد کرد. تمرین این مهارت به کار واقعی نیاز دارد. و حرکت در مسیر جدید نیز نیاز به شجاعت، تلاش و فداکاری بسیار دارد.



استراتژی شماره دو جنگ:

لیست خود را از هوس ها یا چیزهایی که مطلقاً دوست دارید انجام دهید، تهیه کنید. اینطور، فرصت های کافی را زمانی که تمایلی به سراغتان بیاید، خواهید داشت. همچنین می توانید آن هوس ها را بر تکه کاغذ کوچکی بنویسید و این لیست را با خود در جیب یا کیفتان حمل کنید. هر کسی هوس های متفاوتی دارد که برای او موثر است. پس شما نیز لیست خود را تهیه کنید.

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 226 رجوع کنید.)



اقدام

همینک بر روی یکی از هوس های خود کار کنید. به احساس خود در مورد کاری که واقعا دوست دارید انجام دهید، توجه کنید.

S.T.A.R بخش دوم

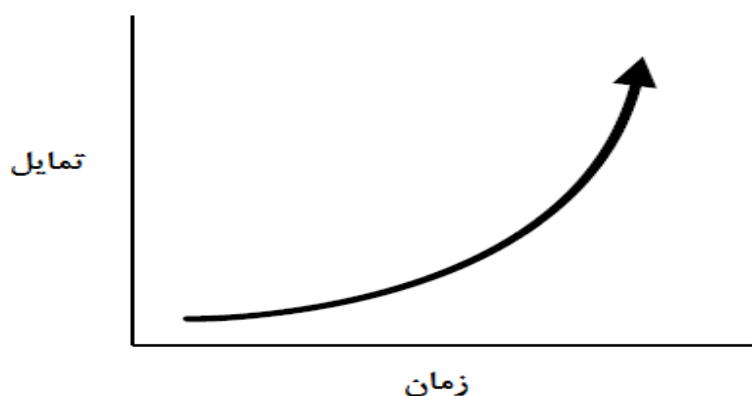
با آنچه که تا کنون آموخته اید، شما آماده مبارزه هوشمندانه هستید. و اگر زمانی که ما با بازگشت به یکی از هوسهایمان، تمایل را از خود دور کردیم، ما آماده خواهیم بود.

با این حال، همه ما می دانیم که تمایلات می تواند گاهی به دنبالتان افتاده و همانند سگ مزاحم به پایتان بچسبد. تمایلات می توانند سرسخت باشند بویژه اگر شما از این تمایل برای مدتی استفاده کرده باشید.

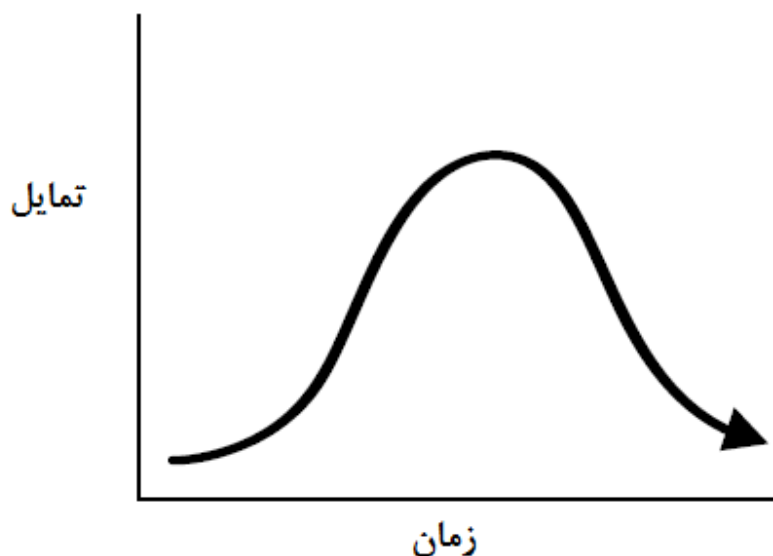
بنابراین، برای مبارزه با این تمایل، بیائید کمی بیشتر در مورد R از S.T.A.R صحبت کنیم: پاسخ به شیوه ای سالم. در حال حاضر ما در مورد یک روش قدرتمند برای پاسخگویی صحبت کرده ایم و آن جایگزینی تمایل با چیزی بهتر است- یعنی با یکی از هوس های شما. در حالیکه پاسخگویی به این روش می تواند اغلب برای کمک به شما در طول مبارزه کافی باشد، روش دیگری برای پاسخگویی وجود دارد که می تواند هنگامی که به نظر می رسد تمایل از فرد دور نمی شود، قدرتمند باشد.

بجای دوری کردن از تمایل، کاری شجاعانه را امتحان کنید: با آن تمایل تماس چشمی برقرار کنید. موقعیت خود را محکم نگهدارید. با خونسردی، آنچه را که احساس و فکر می کنید، مشاهده کنید. سعی کنید زمانی که تمایل خود را مشاهده می کنید، کنجکاو، حاضر و آرام بمانید. به عقب بازگشته و تجربه خود را همانطور که انجام این کار را با افکار خود بحث کردیم، مشاهده کنید: گویا یک رویداد ورزشی را در تلویزیون تماشا می کنید. توجه کنید که چگونه تمایل به مرور زمان تغییر کرده و همانند موجی در اقیانوس حرکت می کند.

زمانی که تمایل آغاز می شود و شما احساس میل به استفاده می کنید، اکثر مردم بطور کلی باور دارند که اشتیاق از نظر شدت به افزایش ادامه خواهد داد تا زمانی که فرد بدان گرفتار شود. همانزوری نیست که ما معمولاً فکر می کنیم؟ از این دیدگاه، تمایل خط مستقیمی است که به صعود به سمت بالا ادامه خواهد داد تا زمانی که ما بر اساس آن عمل کنیم یا آن را به گونه ای متوقف کنیم.



با اینحال، زمانی که شما واقعاً یک صحنه تمایل را تماشا می کنید، می تواند شما را شگفت زده کند. در واقعیت، تمایل کمتر مشابه خط صعودی و بیشتر مشابه یک موج است؛ این خط به سمت نوک یا قله برجسته می شود و سپس اگر منتظر بمانیم، بطور طبیعی فروکش می کند. به عبارت دیگر، تمایل و اشتیاق - هر چقدر هم که قدرتمند باشد - در نهایت دور می شوند. همیشه همینطور بوده است. نه فقط گاهی اوقات - همیشه. گاهی اوقات زمان زیادی طول می کشد تا تمایل بگذرد و ممکن است چنین احساس شود که هرگز دور نخواهد شد، اما به ما اعتماد داشته باشید، این تمایل عبور خواهد کرد. برخی افراد این حالت را "گذار تمایل" می خوانند.



در حالیکه درگیر یک تمایل شدن، مطلقاً به هیچ انرژی و تلاشی نیاز ندارد، انتخاب برای مقابله، روبرو شدن و تماشای یک تمایل نیاز به چیز دیگری دارد. این کار نیازمند شجاعت است.

انجام این کار قطعاً می‌تواند چالش برانگیز باشد، غالباً بدان دلیل که شما می‌خواهید کاری بیش از تماشای آن را با حالت لمیده و یک کیسه پاپ کورن انجام دهید. همانند خارش جای نیش پشه، شما می‌خواهید کاری انجام دهید تا آن را برطرف کنید- حتی اگر این حالت بدتر شود، حتی اگر شما باید در طول لحظات شدت سماجت کرده و ادامه دهید. برای پایان دادن به یک تمایل، سعی کنید بر روی نفس کشیدن خود برای چند ثانیه قبل از بازگشت به تماشای تمایل، تمرکز کنید.

احتمالاً فکر می‌کنید که "شوخی می‌کنید؟ اگر من کاری نکنم، تمایل پیروز خواهد شد."

بیشتر مردم وقتی که برای اولین بار می‌شنوند که به آنها می‌گوییم تا سعی کنند از تمایل یک گام به عقب برگشته و آن را تماشا کنند، همین فکر را می‌کنند. می‌توانید ببینید که چرا این کار یک تکنیک سطح بالا است. این کار دشوار است اما بطور باور نکردنی قدرتمند است و ثابت خواهد شد که یکی از موثرترین شیوه‌های پاسخ دهی است. زمانی که شما یک فرد حرفه‌ای شوید، متوجه خواهید شد که توانایی اداره انگیزش‌ها را در موقعیت‌های بسیار متفاوت دارید. این کار زمان می‌برد اما همچنان که شروع به تمرین کم و بیش آن کنید، قبل از آنکه خودتان بدانید، صاحب کمر بند سیاه در این زمینه خواهید بود.

در مجموع، ما تا کنون دو روش مختلف را برای پاسخگویی با S.T.A.R بررسی کرده ایم. روش اول با جایگذاری تمایل با مشغول شدن با یکی از هوس‌های خود سر و کار دارد. روش دوم شامل بازگشت از تمایل است، به این ترتیب تمایل از آنکه شما هستید جدا می‌شود و سپس باید آن را مشاهده و نظارت کنید. همچنان که این کار را انجام می‌دهید، به اطراف خود و احساس خود در آن لحظه و همینطور بدن و افکارتان توجه

کنید. سپس شما به سادگی می توانید تماشا کنید که تمایل جان گرفته و تا آخرین توان خود رشد می کند و در نهایت درست همانند موج اقیانوس به هیچ تبدیل می شود. آماده اید تا این کار را امتحان کنید؟

تصور کنید که ایمیل خود را چک می کنید و تبلیغاتی را برای پورنوگرافی در پوشه هرزنامه خود می بینید. شما می توانید میل به باز کردن و دیدن آن را احساس کنید. در گذشته شما بلافاصله این کار را می کردید. با این حال، اینک که شما S.T.A.R را دارید، تصمیم می گیرید یک گام از این موقعیت به عقب باز گردید، چندین نفس آگاهانه بکشید و از خودتان بپرسید که واقعا چه می خواهید و سپس پاسخ دهید. اما این بار شما بطور متفاوتی پاسخ می دهید. در عوض جایگذاری تمایل با یک هوس، تصمیم می گیرید حاضر باشید و نفس بکشید. شما آگاه می مانید و هیجاناتی را که احساس می کنید، تشخیص می دهید. متوجه می شوید که تمایل با تمام توان خود رشد می کند و شما فقط تماشا می کنید. همانند دانشمندی که رفتار یک شیئی را مطالعه می کند یا شکارچی که در جنگل حیوانی را تماشا می کند، شما صبورانه منتظر می مانید تا این تمایل از هم پاشیده شده و پراکنده گردد. برای یک دقیقه این کار سخت است، اما بدان پایبند بمانید.

سپس این تمایل نیز رفع می شود. شما این کار را انجام دادید!

شما فکر می کنید: "بسیار خوب، عالی است، اما آیا این تمایل و اشتیاق مجدداً باز نمی گردد؟" مطمئناً می تواند و احتمالاً نیز- بویژه در ابتدا- همینطور خواهد شد. این امر به شما شانس کافی میدهد تا تمرین کنید. اما هر بار که شما چنین کاری می کنید، از شدت تمایل اندکی کاسته می شود. و به مرور زمان، شما به مغز خود به تدریج مجدداً آموزش می دهید تا با هر تمایل گذرایی تحریک نشود.

البته برخی روزها، شما ممکن است نخواهید S.T.A.R را تمرین کنید. ممکن است تصمیم بگیرید تا به تمایل اجازه ورود دهید و بگذارید که آن پیروز شود. این انتخاب شماست اما بدانید که هر بار که چنین کاری می کنید، خود را احتمالاً برای آمدن تمایلات قویتر و قدرتمندتر آماده می کنید. آیا می دانستید که اجازه دادن به انگیزه، اگرچه تمایل را برای لحظاتی تسکین میدهد، اما در واقع تمایل را به مرور زمان قویتر می سازد زیرا مسیر عصبی مغز را تقویت می کند که منجر به استفاده می شود؟ برعکس هر بار که شما S.T.A.R را تمرین کنید، شما مسیر دیگری را در مغز خود روشن تر می سازید. این مسیر جدید می گوید: "تمایل وجود دارد اما من برده نیستم و امروز حتی با این موضوع نیز حرکتی نخواهم کرد."

هر چه زمان طولانی تری S.T.A.R را تمرین کنید، شدت تمایل کمتر خواهد بود زیرا شما آن را تغذیه نکرده یا آن را نادیده می گیرید. نکته نهایی: کلید عدم مواجهه با تمایلات قدرتمند در باقی زندگیتان، یادگیری پاسخگویی خردمندانه و قدرتمند در حال حاضر است.

در همین حال، بخاطر داشته باشید که در مورد خودتان صبور باشید. ممکن است دست برداشتن از تمایلات زمان ببرد. ممکن است سقوط کرده و دچار تمایلات شوید. مهم آن است که تسلیم نشوید و به تمرین

S.T.A.R ادامه دهید تا زمانی که برای شما تبدیل به امری ذاتی گردد. پس از مدتی از آن رها شده و دوری از تمایل آسانتر می گردد.

خبر هیجان انگیز آن است که شما روش های هوشمندانه را یاد می گیرید که اجازه میدهد انگیزه ها بگذرند و در توانایی شما برای تحمل ناملاپمات و حاضر بودن در زمان شدت، اعتماد به نفس ایجاد می کند. ما زمان قابل توجهی را صرف بررسی روش های مختلف برای تقویت ظرفیت ذهنی شما جهت پاسخ به الگوهای اعتیاد آور کرده ایم. هر چقدر که لازم است زمان صرف کنید تا مطمئن شوید که درک می کنید چگونه S.T.A.R را در زندگی خود اجرا کنید بطوری که زمانیکه تمایلی در شما ایجاد می شود، بتوانید آماده باشید.

سوال سریع:

شما در مورد پاسخ به یک تمایل با بازگشت و تماشای ساده رشد تمایل و در نهایت تبدیل شدن آن به هیچ، چه احساسی دارید؟ می توانید ببینید چگونه ممکن است شما قادر به انجام این امور باشید هنگامی که تمایلی به سراغتان می آید؟



اقدام

آنچه که امروز ما شما را دعوت به انجام آن می کنیم، تمرین تماشای تمایلی است که ایجاد می شود- حتی اگر این تمایل کار ساده ای مانند میل به خوردن تنقلات باشد. بجای فرصت دادن به تمایل، متوجه شروع آن و چگونگی احساس این تمایل در بدن خود باشید. آنچه را که درباره اش صحبت کرده ایم از طریق تماشای تمایل و نفس کشیدن بعنوان روشی برای پایدار ساختن خود، تمرین کنید. پس از چند دقیقه، آیا متوجه می شوید که تمایل تغییر می کند؟ به تماشای آن ادامه دهید. این اتفاق خواهد افتاد. خبر خوب در مورد این روش پاسخ آن است که شما شروع به یادگیری این نکته می کنید که برده هر تمایل یا اشتیاق ایجاد شده نباشید. شما می توانید بیاموزید که به سمت تمایل کشیده نشوید و سطح جدیدی از آزادی را بر اساس توانایی جدید خود برای نظارت افکار و احساسات خود بدون درگیر شدن با آن کسب کنید.

استراتژی # 2: تحمل صفر

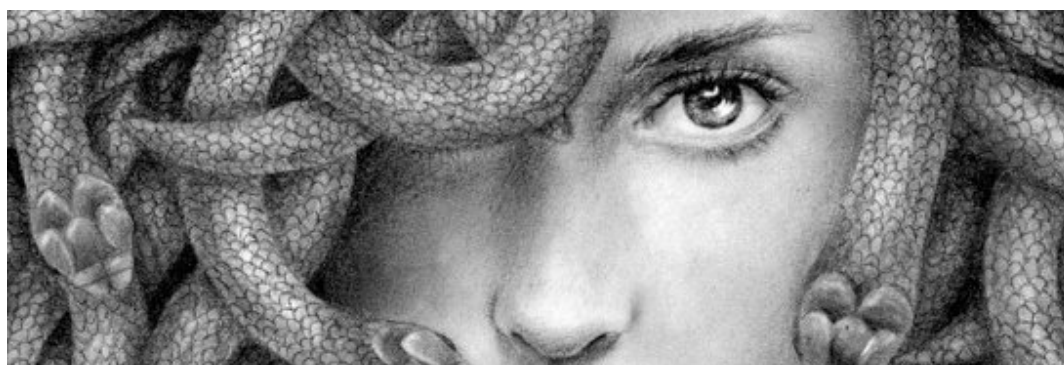
ما همینک صحبت کردن در مورد روش هایی را که می توانید هنگام ایجاد تمایلی از خودتان دفاع کنید، تمام کردیم. حال زمان آن است که برخی استراتژی های دیگر را که به شما در پیشگیری از جنگ های آتی کمک خواهند کرد، بررسی کنیم.

در اسطوره شناسی یونان، از مدوسا، هیولایی با موهای مار شکل، می ترسیدند زیرا نیروهای شیطانی او فلج کرده و هر کسی را که مستقیماً به او نگاه می کرد، تبدیل به سنگ می کرد. با وجود شهرت او، مردم از ظاهر او وحشت زده می شدند و می گفتند: "آه، اگر فقط کمی به او نگاه کنم، حالم خوب می شود."

به روش مشابه، گاهی اوقات فکر می کنیم که تماشای اندکی پورنوگرافی چندان مسئله بزرگی نخواهد بود. از آنجا که پورنوگرافی بطور بصری انتقال می یابد، راحت است که فکر کنیم پورنوگرافی صرفاً تحریک ذهنی است و به اندازه ماده مخدر فیزیکی مضر نیست.

زمانی که فرد می خواهد پس از مدتی استفاده، آن را ترک کند بسیار آسان است که فکر کند: "هی من فقط کم و بیش از آن استفاده کردم. این کار، دوباره مرا به پورنوگرافی جلب نخواهد کرد."

اینها فقط توهمات است. بیائید واقعیت ها را مرور کنیم- علوم مغزی: حتی یک نگاه به پورنوگرافی هجوم مواد شیمیایی لذت را در مغز تحریک کرده و مواد دیگری را به جریان خون آزاد می کند. همانند سطح الکل خون در یک راننده مست، این جریان مواد شیمیایی در سراسر بدن می تواند قضاوت را مختل کرده و بر احساس عمیق تر آنچه که بهترین است، غلبه کند- یعنی بطور موثری فرد را به تمایلات و علایق واقعی خویش نابینا سازد.



آیا میدانستید که مطالعات حقیقتاً نشان داده اند که نورهای چشمک زن و تصاویر به سرعت در حال تغییر تلویزیون و صفحات کامپیوتر تأثیری هیپنوتیسمی بر بینندگان دارند؟ توجه خود را به هر کجا که جلب کنیم، این اثرات عظیم است. اثرات آنچه که ما بطور بصری دریافت می کنیم، بویژه قدرتمند هستند. این هجوم مواد شیمیایی لذت که استفاده از پورنوگرافی باعث می گردد، می تواند منجر به وابستگی به این تصاویر و در نهایت اعتیاد گردد. بنابراین، ماهیت پورنوگرافی به اندازه هر چیز دیگری فیزیکی است- به اندازه فردی که مشروب می خورد، شلیک مجدد، استفاده از یک ماده مخدر دیگر و دود کردن یک سیگار بیشتر فیزیکی است.

نکته نهایی: جایی که ما نگاه می کنیم، مسئله بزرگی است. حتی یک نگاه کافی است تا مواد شیمیایی لذت را تحریک کند و فرایند هیپنوتیزم کردن را که ما را به واقعیت نابینا می سازد، شروع کند و در نهایت افراد را با هیپنوتیزم شدن و بطور موثری "تبدیل به سنگ شدن" با نسخه جهان مدرن مدوسا ترک می کند.

پس با فلسفه "فقط یکبار" گول نخورید. در اطراف خود به تجربه خود و دیگران نگاه کنید. حتی فقط یک بار نیز اثرات خود را خواهد گذاشت.

اگر شما در مورد یافتن عمیق ترین احساس پایداری جدی هستید، ممکن است اتخاذ ذهنیت تحمل صفر را در روش خود برای ساختن سبک زندگی بدون پورن در نظر بگیرید. این روش به چه معناست؟ این روش چیزی بیش از یک تلاش بی میلانه است. این روش چیزی بیش از "بسیار خوب، من یک فیلتر نصب خواهم کرد"، می باشد. تحمل صفر درباره تعهد به آینده ای بدون پورنوگرافی و متوقف نشدن تا رسیدن به آنجا است.

با انجام تعهد تحمل صفر، شما بیش از یک بهبود کلی در جهت یک تغییر کامل حرکت می کنید.

بخاطر داشته باشید برخی مواد که بصورت فنی مربوط به پورنوگرافی نیستند نیز می توانند شما را به تمایل به استفاده از پورنوگرافی وا دارند و شما را از توانایی برای مقاومت محروم سازند. برنامه های تلویزیونی، عکس ها، فیلم ها، آوازه ها و کتاب هایی که سکس عادی را روشن می کنند و دیدگاه هیچ اتفاقی نمی افتد را باشکوه می سازند، پیام مشابه پورنوگرافی را آموزش می دهند.

همچنان که تعیین می کنید چه چیزی در زندگیتان باشد، نه فقط آنجا را که باعث سقوط شما می شود، بلکه آنچه را که باعث ارتقای شما می شود، شناسایی می کنید. تشخیص اینکه آیا حتی یک اینچ از خطی که قسم خوردید نگذردید، گذشته اید یا نه، در توانایی شما برای توجیه و تفکر دقیق تاثیر خواهد گذاشت. یک انحراف دو اینچی از مسیر ریل می تواند بعدها به هزاران مایل تفاوت منجر شود.

آیا در مورد این بخش تحمل صفر احساس خستگی می کنید؟ چند نفس عمیق بکشید. فقط چشمانتان را ببندید و برای یک دقیقه نفس بکشید. نگران نباشید. آنچه که اینجا گفته می شود رویکرد "ترک ناگهانی" نیست. درست همانطور که قبلاً گفتیم، ما درباره تعهد به آینده ای بدون پورنوگرافی و متوقف نشدن تا رسیدن به این نقطه صحبت می کنیم. ما نمی گوییم که شما اینک باید در خط پایان ماراتن باشید بلکه شما باید متعهد شوید که مسابقه را به پایان برسانید و آن را ترک نکنید. تعهد به ذهنیت تحمل صفر به شما کمک خواهد کرد تا به این نقطه برسید. شما باید به حرکت خود ادامه دهید و برای غلبه بر اعتیاد به اقدامات خود ادامه دهید و این امر شامل آگاه بودن از اموری است که شما را از پیش رفتن و پیروز شدن باز می دارد.

این ذهنیت شامل حساس تر بودن به رسانه های پیرامون شما است، چرا که رسانه های بسیاری وجود دارند که شما را از پیش رفتن باز می دارند. همراه شدن با رسانه هایی که امور جنسی را روشن کرده یا آن را شکوهمند جلوه می دهد، مانند تلاش برای دویدن در ماراتن است در حالی که وزنه هایی به پاهایتان بسته باشید. این وزنه ها ممکن است شما را از پای درآورد و یا تلاش برای عبور از خط پایان را بسیار سخت تر و یا غیر ممکن سازد. بسیار خوب، دوباره نفس بکشید. آیا آرام هستید؟

در حالیکه همه این مطالب مربوط به پورنوگرافی بنظر نمی رسند، گرفتن تصمیمات مثبت کوچکتر شما را از چرخه اعتیاد به بیرون می کشد و به شما در تعهد به تغییر کمک می کند. بازگشتن به پورنوگرافی بدون همکاری شما تا حدی اتفاق نمی افتد.

دانستن اینکه شما کنترل بر اوضاع دارید باید توانمند کننده باشد. این امر به شما بستگی دارد. ما قول می دهیم که این مبارزه با اعتیاد بسیار آسانتر خواهد بود اگر شما به ذهنیت تحمل صفر متعهد باشید.



استراتژی شماره سه جنگ:

چگونه می خواهید ذهنیت تحمل صفر را در زندگی خود اجرا کنید؟ چه محدودیت هایی را قرار است برای خودتان تعیین کنید؟

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 227 رجوع کنید)

استراتژی # 3: محکم نگهداشتن مبنای خانه تان

برای هر کسی که با اعتیاد مواجه است، احساس آشفتگی درونی آسان است. ما می توانیم چنان بر امورات درونی خود متمرکز باشیم که گاهی حتی فراموش کنیم که چقدر محیط ما می تواند بر ما تاثیر گذارد. با این حال در هر مبارزه ای، نادیده گرفتن پیرامونمان می تواند خطرناک باشد.

بعضی از شما بازی کامپیوتری سیم سیتی را می شناسید. در این بازی، شما بعنوان بازیکن، پادشاه هستید. هدف شما ایجاد فرهنگ و شهری است که به اهداف شما دست یابد: شما در مورد ساخت وساز، الگوهای مصرف، تجارت، سرگرمی و غیره تصمیم می گیرید.

برای لحظه ای تصور کنید که سازنده بازی خویی شیطانی گرفته و با نسخه جدید بازی به نام سیم سیتی: نسخه معتاد ابدی ظاهر می شود که در آن هدف، ایجاد جامعه و فرهنگی است که انواع مختلف اعتیاد را پرورش می دهد. پس از عبور از مرحله 1 و 2- مواد مخدر و سیگار و تنباکو- شما وارد چالش واقعی می شوید: ایجاد جامعه ای که اعتیاد به پورنوگرافی را گسترش می دهد. این جامعه چطور بنظر می رسد؟

برای دقیقه ای در این باره فکر کنید. بر اساس آنچه که ما در زندگی واقعی می بینیم، برخی استراتژی های خوب می تواند شامل موارد زیر باشد:

- محدود کردن زمانی که مردم صرف تعامل با یکدیگر می کنند- هر چه زمان تنهایی بیشتر باشد، بهتر است.

- هنگامی که افراد زمان خود را با مردم دیگر می گذرانند، تعامل آنها را به کارهای سطحی متمرکز کنید مانند اینکه فرد دیگری چگونه بنظر می رسد یا نمی رسد- به هر قیمتی که شده از عمیق تر شدن و تفکر اجتناب کنید.

- ورزش بسیار کم یا عدم ورزش! و نور خورشید محدود- هر آنچه که لازم است تا بدن آنها مداوما احساس بیماری و اضطراب کند.

- حصول اطمینان از اینکه افراد در معرض تقریبا مداوم رسانه ها (موسیقی، ویدئو، تلفن) قرار گیرند و تقریبا هیچ زمانی برای نشستن و اندیشیدن نداشته باشند.

آیا این شرایط اصلا آشنا به نظر می رسند؟

جامعه فعلی که ما در آن جا داریم، ما را به افتادن در دام الگوهای اعتیاد آور جدی در برخی سطوح و نه صرفا پورنوگرافی هدایت می کند.

مهم است که ما از این موضوع آگاه باشیم. در این صورت می توانیم خود را در مقابل مشکلات تقویت و نیرومند کنیم. احتمالا شما واقعا آنقدر ضعیف نیستید؛ احتمالا شما در جامعه ای محکم زندگی می کنید؛ و احتمالا این امر به شما احساس عجز و ناتوانی می بخشد زیرا دشوار است ببینید که ما چگونه جهان اطراف خود را تغییر می دهیم.

چطور است با مسئله ای شروع کنیم که می توانیم آن را کنترل کنیم: محیطی که در اطرافمان ما فوراً بدان خو می گیریم بویژه در خانه خودمان.

آیا ممکن است محیطی ایجاد کنیم که این گرایشات بزرگتر را خنثی کرده و یا حتی بر آنها غلبه کند؟

در راهپیمایی شما به سمت آزادی بزرگتر، توجه به مبنای خانه تان حیاتی خواهد بود. در هر جنگی، شما به مکان های امنی نیاز دارید که در آن محافظت شده و تجدید حیات یابید. زمانی که این مکان ها به خطر افتند و توسط آنچه که ما با آن مبارزه می کنیم، مورد نفوذ قرار گیرند، چه رخ می دهد؟ برای کسی در موقعیت شما غیر عادی نیست که در محیط خانه ای زندگی کنید که یافتن آنچه را که شما سعی می کنید از آن فرار کنید، آسان می سازد.

تصور کنید چقدر ترک سیگار سخت است زمانی که فرد معتاد مداوما اطراف دیگر افراد سیگاری است. یادآوری مکرر اثرات ارضا کننده فوری آنچه که ما سعی می کنیم تا آن را ترک کنیم، مقاومت در برابر آن را به مراتب دشوارتر می سازد. ما انسان هستیم و گاهی اوقات احساس می کنیم که می توانیم به مقدار مشخصی وسوسه شویم قبل از آنکه گرفتار آن گردیم. به این علت است که بسیار مهم است تا مبنای خانه خود را امن نگه دارید- بطوری که منبع تقویت باشد بجای آنکه محلی برای خطر و آسیب پذیری باشد. معنای دیگر واژه فوریتفای چنین است: قوی کردن و امن ساختن یک مکان با تقویت و استحکام آن. هنگامی که یک سنگر نقطه ضعف دارد و مکانی است که حمله به آن آسان است، دیوارهای جدید باید ساخته شود.

برای آن دسته از مبارزانی که درباره پیروزی جدی هستند، ایجاد یک پناهگاه برای بازیابی موفق ضروری است. با قرار دادن سنگر خود بر روی یک تپه، جاذبه همراه شما خواهد بود زمانی که مخالفان شما قبل از آنکه بتوانند به شما برسند، خسته بر روی دامنه سکندری می خورند.

پس بیایید در مورد مبنای خانه شما صحبت کنیم. آیا خانه شما تا بحال با پورنوگرافی مورد نفوذ واقع شده است؟ اگر چنین بوده است، چگونه؟

لیستی از روش هایی را که پورنوگرافی در خانه شما در دسترس بوده است و کانال های مختلفی که از طریق آنها در گذشته وارد خانه تان شده است، خواه از طریق تلویزیون کابلی، دی وی دی، تبلت، تلفن همراه، دستگاه های بازی، کامپیوترهای خانگی، لپتاپ، کتاب و یا مجلات تهیه کنید. با لیست کردن این موارد، درک بهتری از نقاطی که خانه شما نیاز به استحکام بیشتری دارد، خواهید داشت.

بیایید با تلویزیون و فیلم ها شروع کنیم.

خواه تلویزیون HBO باشد یا کابلی، شما می توانید برنامه های بسیاری را ببینید که شما را به استفاده از پورنوگرافی هدایت می کنند. آن نباید صرفا اعتیاد شدید به پورنوگرافی باشد که آزاد شدن مواد شیمیایی را به مغز شما تحریک کند. تمام آنچه که این عمل نیاز دارد چند ثانیه از محتوایی تحریک کننده است که شما را در مسیر چرخه اعتیاد قرار می دهد.

درباره لحظاتی پس از آنکه تلویزیون و یا نوع خاصی از فیلمی را تماشا کردید زمانی که حس کردید به شدت آسیب پذیر هستید، فکر کنید. آیا می توانید متوجه چیزهای خاصی شوید که تماشای آنها شما را مشتاق به تفریح با ایده استفاده کرد؟

در مورد اینترنت چطور- زمین مورد علاقه پورن؟ اینترنت جایی است که اکثریت ما درگیر آن می شویم. درست است؟ مشغول کردن ما به تماشای پورنوگرافی بصورت آنلاین، جایی است که صنعت پورن بیشتر انرژی خود را بر آن متمرکز می کند. و این صنعت در این زمینه نیز بسیار خوب است. اینطور نیست؟

خواه پورن بصورت سری بی پایانی از پنجره های پاپ آپ، هرزنامه الکترونیکی، تبلیغات بیرحم، سایت های پنهانی (سایت های پورن با آدرس های به ظاهر بی ضرر) یا چت روم باشد، صنعت پورن می داند که در تلاش خود برای به چنگ آوردن شما چه کار می کند.

بنابراین بجای قربانی شدن در این تلاش های زیرکانه، ما به شما پیشنهاد می کنیم تا نوعی دیوار آتش بین خود و پورنوگرافی بکشید. اگر صفحات خبری خاص یا وب سایت هایی وجود دارد که تقریباً همیشه پیش ماده استفاده شما است، آن را به فیلتر بیافزایید. برخی انتخاب های سخت را انجام دهید- سایت ESPN را بجای Sports Illustrated و NBC را بجای HBO استفاده کنید. شاید برای شما تماشای یوتیوب در حال حاضر مناسب نباشد. یک نفر که می دانیم می خواست تا عادت خود را برای چت سکسی متوقف کند، نرم افزار چت را از کامپیوتر خود حذف کرد و برخی سایت ها را بلاک کرد.

اگر شما در مقابل پورنوگرافی آسیب پذیر هستید و زمان زیادی را در گشت و گذار در وب صرف می کنید، قبل از آنکه خودتان بدانید در معرض مواد مربوط به پورنوگرافی قرار می گیرید. پس در عوض چه کاری می توانید انجام دهید؟ این مورد چطور است: زمانی که آنلاین می شوید، یک لیست ذهنی از اهداف و مأموریت هایی که می خواهید انجام دهید، تهیه کنید و زمان مشخصی برای هر یک داشته باشید. ما این نوع مرور کردن را هدفمند می خوانیم.

شاید لیست اینطور باشد:

- چک کردن فیس بوک (البته)
- چک کردن ایمیل خود
- نوشتن یک مقاله مدرسه
- چک کردن موزیک ویدئوی جدید گروه مورد علاقه خود
- وبلاگ نویسی در مورد جلیقه و کت جدید گربه تان

به لیست خود پایبند بمانید و سپس خارج شوید. مرتبه دوم که از مسیر خود منحرف شوید، خود را آماده بازگشت می کنید. ذهنیت تحمل صفر را اعمال کنید و به این لیست پایبند بمانید.

گاهی اوقات این کار واقعاً نیازمند نصب نرم افزاری است که اینترنت را فیلتر کرده و کامپیوتر شما را از محتوای نامناسب ایمن نگاه می دارد. دستیابی به فیلتر کردن صحیح بدون کمک فرد دیگری در خانه که شما می توانید به او پاسخگو باشید، کار دشواری است. ممکن است لازم باشد تا با دیگران برای حفظ غیر قابل نفوذ بودن فیلترها کار کنید. اگر بتوانید از کسی که با شما زندگی می کند و با او احساس راحتی می کنید برای انجام این کار کمک بگیرید، بهتر خواهد بود. اگر نه، حداقل می توانید اتاق خود را ایمن نگاه دارید.

اگر انجام این کار به تنهایی مسئله را حل نمی کند، یک تاکتیک بدون شکست، قطع اتصال از هر منبع رسانه ای است که وسوسه ایجاد می کند و خلاص شدن از اینترنت در حال حاضر است. ما می دانیم که باور این مسئله دشوار است، اما افراد بدون اینترنت هم زنده می مانند.

در طول این سم زدایی رسانه ای، تنها به خود اجازه دهید که اگر ضروری است به وب و آن هم در مکان های عمومی مانند کتابخانه شهر یا آزمایشگاه کامپیوتر مدرسه دسترسی داشته باشید.

درک کنید که مسئله ایمن کردن مبنای خانه تان بیش از یک مسئله مربوط به فن آوری است. همچنین لازم است تا ما پیرامون خود را با تصاویر، موسیقی و ادبیاتی که با افکار مثبت و روحیه بخش الهام می بخشد، احاطه سازیم. شما در مورد اینکه می خواهید محیط خانه تان تا چه حد ایمن باشد، حق انتخاب دارید. انجام تلاش از روی بی میلی آسان است. ما شما را به صداقت بیرحمانه با خودتان درباره آسیب پذیری خانه تان به چالش می کشیم.

به این مورد همانند داشتن در شکسته ای در خانه بیاندیشید. می دانید که نه فقط کسی می خواهد به شما حمله کند، بلکه قبلا نیز این اتفاق بارها و بارها افتاده است. چقدر به تعمیر این در و نصب قفل ضد سرقت متعهدید؟

ما شاید لازم باشد در تلاش خود جسور باشیم و تمام منابعی را که برای حفظ خانه خود از پورنوگرافی لازم است، گردآوری کنیم اگر واقعا می خواهیم تا یک پناهگاه امن داشته باشیم. آیا شما مایلید؟ در مورد کارهای کوچکتر چطور؟ آیا می خواهید تا بر روی کامپیوتر خود فیلتر بگذارید؟ انتقال کامپیوتر به بخش دیگری از خانه که بخش عمومی تر خانه است، چطور است؟ آیا می خواهید از شر موسیقی ها و ویدئو ها خلاص شوید، عکس ها را پاره کنید و فیلم ها را دور بریزید؟

شما می توانید این کار را انجام دهید! و بخاطر داشته باشید: برای مبارزان جدی درباره پیروزی، ایمن کردن مبنای خانه تان کاری لوکس و آرایشی نیست. این کار حیاتی است - و احتمالا تفاوت بین آزادی و اسارت همین است.



استراتژی شماره چهار جنگ:

برای ایمن کردن مبنای خانه تان چه کاری قرار است انجام دهید؟ قرار است چه چیزهایی در پیرامون خود قرار دهید؟ قرار است از شر چه چیزی خلاص شوید؟ قرار است به چه چیزی در زندگی خود اجازه دهید؟

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 227 رجوع کنید.)

استراتژی # 4: لنگرها ("من شما را بیشتر دوست دارم")

اگر اعتیادی به مدت طولانی ادامه می یابد، پورنوگرافی شروع به نفوذ و حتی به خطر انداختن قلب ما یعنی مرکز هسته ای ما می کند. حال زمان آن است تا در مورد چیزی حتی بزرگتر از اعتیاد صحبت کنیم. در مورد آخرین لحظه ای که استفاده کردید، فکر کنید. واقعا چه اتفاقی افتاد؟ بسیاری از ما، در آن لحظه تصمیم گرفتیم که تنها چیزی که برایمان اهمیت دارد، احساس خوب داشتن در آن لحظه و آنجا است. هر چیز دیگری از جمله تعهدات قبلی، افراد دیگر، و نیازهای دیگر، موقتا نادیده گرفته شدند. تنها چیزی که بدان بیش از هر چیز دیگری توجه داشتیم این بود که در آن لحظه چه احساسی داریم.

به عبارتی حتی اگر شما از این اعتیاد متنفرید، پورنوگرافی تا حدی منعکس کننده چیزی است که شما در آن لحظه می خواستید و انتخاب کردید. در آن لحظاتی که شما استفاده می کنید، شما هجوم پورنوگرافی را بیش از هر چیز دیگری می خواهید.

می بینید که اعتیاد به پورنوگرافی به مراتب بیش از رفتاری است که متوقف شود. این اعتیاد فراتر از این می رود. مشکل آن است که پورنوگرافی، تمایلات و بسیاری از چیزهایی را که به ما انگیزه می دهد، می رباید.

و در نهایت به این دلیل، تمایل شما به تغییر باید قویتر از تمایل شما به پورنوگرافی باشد. اجازه دهید یک بار دیگر بگوئیم: تمایل شما به تغییر باید قویتر از تمایل شما به پورنوگرافی باشد.

قبل از آنکه تمایل برای آزادی بر مبنای ثابتی جهت غلبه بر این اعتیاد به حد کافی قوی گردد، ممکن است مدتی طول بکشد. در ضمن شما به لنگری نیاز خواهید داشت، چیزی که شما را در طول طوفان خروشان، ثابت و پایدار نگه دارد؟ آیا چیزی وجود دارد؟ هر چیزی که وفاداری شما را قویتر از پورن نگه میدارد؟



پسری را می شناسیم که سالها با اعتیاد به پورنوگرافی مبارزه کرد. در لحظه بزرگترین جدایی او و تمایل به تغییر، او مانیتور کامپیوتر خود را با یک چکش آهنگری خرد کرد. در جعبه ای با تکه های شکسته کامپیوترش، او به سادگی یادداشتی برای همسرش گذاشت: "من تو را بیشتر دوست دارم."

ما از شما نمی خواهیم تا با چکش آهنگری مانیتور خود را بشکنید. ما فقط به سادگی از شما این مطلب را می خواهیم: آیا چیزی وجود دارد که شما بیشتر دوست دارید؟ آیا کسی یا چیزی در زندگیتان وجود دارد که شما بیشتر از آن ویدئوها، تصاویر و آن پیام ها دوست دارید؟ آن چیز، کیست یا چیست؟

این امر ممکن است که برای دور شدن از پورنوگرافی چنان ثابت قدم باشیم که بسیاری از چیزها یا افرادی را که در زندگیمان بیشتر دوست داریم فراموش کنیم یا نادیده بگیریم. چه اتفاقی می افتد اگر تصمیم بگیریم که دیگر آنها را فراموش نکنیم یا نادیده نگیریم؟ چه می شود اگر آنها در این مبارزه لنگرهایی برای ما باشند؟

بیشتر لنگرها در یکی از سه گروه مختلف قرار می گیرند: افراد، هوس ها یا اهداف. بیائید در ابتدا در مورد افراد صحبت کنیم. این دسته به کسانی در زندگی شما اشاره دارد که احساس می کنید با اعتیاد شما تهدید می شوند مانند دوست دختر/ دوست پسر، دوست صمیمی، خانواده شما، یا حتی خانواده آتی شما. مردی که

کامپیوترش را خرد کرد، پی برد که همسرش برای او مهم تر از اعتیاد به پورنوگرافی است و بنابراین همسرش، لنگری برای او بود.

هنگامی که S.T.A.R را به شما آموزش می دادیم، در مورد هوس صحبت کردیم. هوس ها، ایده ها یا فعالیت هایی هستند که ما را مشخص می کنند- کارهایی که ما واقعا دوست داریم انجام دهیم یا آنها را دنبال کنیم. هر چه که بیشتر روی هوس هایمان کار کنیم، شادتر می شویم. همانطور که بسیاری از شما می دانید، اعتیاد، روش جالبی برای سر راه قرار گرفتن هوس های واقعی ما دارد. به این دلیل است که هوس ها می توانند به عنوان لنگری برای ما عمل کنند. آنها می توانند قدرت یک تمایل را زمانی که ما نمی خواهیم انجام دادن یا کار کردن بر چیزی را که دوست داریم برای ارضای اعتیاد خود ترک کنیم، خنثی کنند.

هدف چیزی است که همه ما تلاش می کنیم تا آن را در زندگی خود بیابیم. بدون هدف، ما احساس گم شدگی می کنیم و کوچکترین بادی می تواند ما را از مسیر خود دور کند. برخی، هدف را در این ایده می یابند که آنها می خواهند روزی همسر یا شریک خوبی باشند. برخی دیگر می خواهند نمونه خوبی برای همتایان خود باشند. برخی هدف را در باورهای مذهبی خود می یابند. هدف شما هر چه که باشد، این نکته را بدانید: اعتیاد، دشمن هدف واقعی است. این دو نمی توانند با هم وجود داشته باشند. شناسایی هدف- یا هدف مورد نظرتان- می تواند به عنوان لنگری برای شما هنگام مقایسه خشنودی موقتی که با استفاده از پورن دریافت می کنید با آنچه که عمیقا از هدف واقعی خود در زندگی احساس می کنید، خدمت کند.

ما توصیه می کنیم که حداقل یک لنگر را در هر یک از این دسته ها بیابید- افراد، هوس ها، و هدف- و آنها را بنویسید. این کار به عنوان یادآوری برای شما خدمت خواهد کرد زمانی که اوضاع سخت می شود.

بنابراین اگر می خواهید پورنوگرافی را از زندگی خود پاک کنید، چه چیزی جای آن را خواهد گرفت؟ در لحظاتی که کسل، تنها، خسته، عاطل و باطل و یا مضطرب هستید، به جای پورنوگرافی به کجا رجوع خواهید کرد؟ اگر نتوانیم به این نوع سوالات پاسخ دهیم، رها شدن واقعی به مراتب سخت تر خواهد بود. زمانی که شرایط سخت می شود به یاد آورید که جنگ واقعی این است. و جایی که جنگ واقعی در آن رخ می دهد، قلب و ذهن شما است.

بار دیگر می گوئیم که فقط رد کردن پورنوگرافی کافی نیست. شما به چیزی نیاز دارید که بتواند شما را نگه دارد، کسی یا چیزی که لنگر شما باشد. وقت آن است که به حرف قلب خود گوش دهید و امیال عمیق خود را اثبات کنید. وقت آن است که دوست داشتن کسی یا چیزی را بیشتر از پورنوگرافی تمرین کنید.



استراتژی شماره پنج جنگ:

در مورد چیزهایی در زندگیتان بنویسید که بیشتر از پورنوگرافی دوست دارید یا مایلید. سعی کنید تا حداقل در مورد یک لنگر برای هر دسته فکر کنید (افراد، هوس، و هدف). توضیح دهید که چرا هر یک از اعتیاد به پورنوگرافی مهمتر هستند.

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 227 رجوع کنید.)



اقدام

بدلیل آنکه گاهی اوقات فراموش کردن امیال واقعی و عمیق ما آسان است، ممکن است ایجاد یک یادآوری کننده تصویری از آن امیال مفید باشد. تکه کاغذ کوچکی که می توانید آن را با خود به همه جا ببرید پیدا کنید و لنگرهایی را که برای استراتژی جنگ شماره پنج شناسایی کردید، بنویسید. این کاغذ می تواند شامل عکسی از خانواده فعلی خود یا تصاویری از خانواده ای که ارزو می کنید داشته باشید، باشد. اگر نمی خواهید آن را با خود به همه جا ببرید، آن را بر روی دیوار نصب کنید.

استراتژی # 5: واقعیت های رابطه برای غیر ابرقهرمانان

در مسیر جاده بهبود، این فکر آسان است که "من می توانم این کار را انجام دهم. من بحد کافی قوی هستم. فقط لازم است که سخت تلاش کنم، بیشتر کار کنم و آن را عملی سازم. من به هیچ کمکی نیاز ندارم". همه ما دوست داریم به این چیزها باور داشته باشیم. اما چه می شود اگر این مطلب همیشه درست نباشد؟ چه می شود اگر در زمان هایی مانند حالا، به اندازه کافی قوی نباشیم؟ چه می شود اگر فقط تلاش سخت و کار بیشتر تضمینی برای منجر شدن به آزادی نباشد؟ بجز آنکه بطور پنهانی یک ابرقهرمان با نیروی فوق انسانی باشید، ممکن است بدون کمک فرد دیگری قادر به غلبه بر این مشکل نباشید.

ما در مورد تراپیست ها صحبت نمی کنیم، اگرچه درمان هم اگر در دسترس باشد، عالی است. همینطور ما در مورد خودمان در شرکت مبارزه با مواد مخدر جدید صحبت نمی کنیم اگرچه شما مطالب زیادی در مورد نحوه

مبارزه ما با یکدیگر شنیده باشید. ما در واقع در مورد افراد در زندگی شما که هر روز در اطرافتان هستند و شما را می بینند و از هوایی که شما در آن نفس می کشید، تنفس می کنند صحبت می کنیم. در میان این شبکه از افراد، معدودی هستند که ممکن است در یافتن آزادی شما کلیدی باشند. چگونه؟ پاسخ یک عامل بزرگ است: پاسخگویی.

در حالیکه روابط مثبت بسیاری از چیزهایی را که همه ما نیاز داریم فراهم می کند، در هنگام بهبود، یکی از مهمترین چیزهایی که روابط خوب به ما ارائه می دهد کسی است که ما میتوانیم در مقابل او پاسخگو باشیم. اجازه دهید این نکته را با داستانی که فردی با ما به اشتراک گذاشت، نشان دهیم.

پس از سال ها چالش با اعتیاد، مرد جوانی به پدر خویش گفت که چطور نمی تواند استفاده از پورنوگرافی را پس از ماه ها تلاش ترک کند. علیرغم تلاش خود برای شکست پورنوگرافی، او مکرراً به پورنوگرافی بازگشته بود و می ترسید. بلافاصله پس از گفتن این موضوع به پدرش، احساس آرامش به این مرد جوان بازگشت. تقریباً بلافاصله امید در او بوجود آمد چرا که پدرش به دقت به او گوش کرد و همراه با او گریه کرد.

پس از آن، همه چیز برای او تغییر کرد گرچه این اتفاق یک شبه نیفتاد. تنها سیستم فیلتری که پدرش برای نصب آن کمک کرد یا آغوش گرم و پشتیبانی که او در پایان هر مکالمه بررسی از پسرش می کرد، کمک کننده نبود. توافق آنها برای صحبت هفتگی در مورد چگونگی پیشرفت او برای حل این مشکل نیز کلید موفقیت بود. دانستن اینکه پدرش از او در این مورد خواهد پرسید و او با صداقت کامل همه چیز را با او به اشتراک خواهد گذاشت، سطح کاملاً جدیدی از انگیزه را به او بخشید. اعتماد و امید او را به تدریج به سمت آزادی کامل سوق داد.

اجازه دهید بار دیگر، اما این بار بطور مستقیم از شما بپرسیم: آیا کسی مانند چنین فردی را در زندگی خود دارید؟ کسی که بتواند با شما بماند و مایل به پرسیدن سوالات سخت از شما در مورد اینکه چه می کنید، باشد؟

در حالیکه داشتن یکی از والدین به عنوان چنین فردی بسیار خوب است، فردی که در خانواده شما باشد همیشه در دسترس و حمایت کننده نیست. داشتن فرد مناسبی برای حمایت از شما، ضروری است. ما تصمیم گیری در این مورد را که شما با چه کسی صحبت خواهید کرد، به شما واگذار می کنیم. ما می دانیم که شما فرد مناسب را انتخاب خواهید کرد. با آنچه که گفته شد، هر کسی که می توانید به او اطمینان کنید، می تواند فرد مناسبی باشد: خاله، عمو، پسر دایی، همسایه، مشاور مدرسه، دوست یا یک رهبر مذهبی. شما ممکن است داشتن چند نفر را که می توانید به آنها پاسخگو باشید، مفید بیابید.

همانطور که احتمال دارد در حال حاضر بدانید، مخفی نگهداشتن مشکل پورنوگرافی و نگفتن آن به کسی آسان است. همانطور که پاسخگویی می تواند به رهایی کمک کند، انزوا می تواند مشکل را بدتر کند. اما خبر خوب آن است که شرکت شما در این برنامه نشانه آن است که شما می خواهید در این مسئله انزوا را بشکنید.

ببینید، ما می دانیم که به اشتراک گذاشتن این مشکل با فرد دیگری چقدر می تواند سخت باشد. طبیعی است که احساس شرمساری یا خجالت کنید. مشکل اینجاست که اگر حالا بدان رسیدگی نکنید، بعدها سخت تر خواهد شد. زیرا هر چه اعتیاد شما عمیق تر گردد، انگیزه بیشتری برای پنهان کردن و مخفی نگهداشتن آن خواهید داشت. متوجه باشید که افراد زیادی با این مشکل دست و پنجه نرم کرده اند و شما تنها نیستید.

پس دوباره در این مورد با خود فکر کنید. اگر از فکر خود به این نتیجه رسیده اید که شما قدرت فوق بشری دارید، بخاطر داشته باشید که حتی ابرقهرمانان هم در هنگام نیاز به فرد دیگری تکیه می کنند.



استراتژی شماره شش جنگ:

لیستی از افرادی را که تصور می کنید می توانند در میل به بهبود شما، حامی شما باشند، یادداشت کنید. این لیست می تواند شامل اعضای خانواده، رهبران مذهبی، و دیگر افرادی که به آنها اعتماد دارید، باشد. این لیست را در اطراف خود داشته باشید همچنان که در مورد داشتن شرکایی با قابلیت پاسخگویی به آنها فکر می کنید.

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 228 رجوع کنید.)

استراتژی # 6: دنبال کننده مبارزه

در مبارزه ای که ما با یکدیگر بررسی می کنیم، تمرکز بر زمان هایی که شکست می خوریم و می افتیم، آسان است- بازگشت با دیدگاهی که فقط بر زمان های بد ما متمرکز است. پس روزهایی که ما قوی هستیم، چه می شود؟ زمان هایی که اجازه می دهیم تمایل بگذرد چطور؟

شما ممکن است در مورد دنبال کردن روزهای خوب- یا روزهایی در این مورد- فکر نکرده باشید. بیشتر افراد به ندرت روزهای خوب یا بد را دنبال می کنند و بنابراین تصویر روشنی از نوع اعتیادی که با آن سر و کار دارند، ندارند. اغلب چقدر به اعتیاد خود اجازه ورود می دهید؟ طولانی ترین مدتی که توانسته اید بدون بازگشت، ادامه دهید چقدر بوده است؟ بیشتر چه مواقعی از روز را دچار این چالش می شوید؟ اغلب چه نوع فعالیت هایی منجر به استفاده می شود؟

اینها انواع سوالاتی است که معتادانی که درباره بهبود خود جدی هستند، اغلب در نظر می گیرند. آنها دقیقا می دانند که آخرین بازگشت آنها چه زمانی بوده است و زمان بین هر بازگشت چقدر بوده است. آنها همچنین می توانند شروع به دیدن الگوهایی کنند که پدیدار می شوند از جمله این که چه ساعتی از روز و یا کدام روز هفته بیشتر دچار چالش می شوند. بدین دلیل است که اگر شما از یک الکلی سابق بپرسید که چه مدت از زمان مصرف آخرین جرعه الکلی می گذرد، اغلب می تواند با ساعت دقیق به شما بگوید. این افراد معمولا تاریخ ترک را نیز بخوبی تاریخ تولد خود می دانند. یک فرد الکلی بهبود یافته به ما گفت که از حالا تا پنج سال در مورد مصرف دوباره الکلی تمرکز نخواهد کرد. در عوض او هر روز و گاهی اوقات هر ساعت بر چگونگی غلبه بر آن تمرکز می کند. او گفت که در ابتدا او چنین کاری می کرد اما حالا که بیش از پنج سال است الکلی را ترک کرده و هوشیار است، عدم تمرکز بر الکلی بسیار راحت تر شده است و او نمی دانست که می تواند چنین شاد باشد.

می بینید، معتادان بهبود یافته این اطلاعات را دنبال می کنند تا خود را حتی زمانی که احساس آسیب پذیری می کنند، قوی نگه دارند. دانستن اطلاعاتی در مورد اعتیاد خود ضروری است زیرا نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا الگوها را در اعتیاد خود ببینید، بلکه در سنجش موفقیتتان به شما انگیزه می بخشد.

برای کمک به شما در جهت شروع دنبال کردن، قرار است به شما راه بسیار ساده ای برای سنجش این اطلاعات به شما بدهیم. در انتهای این کتاب، شما آنچه را که ما دنبال کننده مبارزه می خوانیم خواهید دید که ضرورتا تقویمی برای دنبال کردن مبارزات و پیروزی هایتان است. شما متوجه خواهید شد که هر روز سه ستون جداگانه دارد که نشان دهنده صبح، بعد از ظهر و شب است. در هر ستون 4 بسته مختلف با مقادیر عددی از 0 تا 3 وجود دارد. هر عدد نشان دهنده شدت میل خاصی است- یا آنچه که ما یک مبارزه می خوانیم.

برای مثال، اگر تمایل قوی برای تماشای پورنوگرافی شما را در صبح فرا گیرد، آنگاه در بسته بالایی ستون صبح علامت ضربدر خواهید گذاشت. اگر هیچ تمایلی برای تماشای پورنوگرافی در بعد از ظهر نداشتید، آنگاه در بسته پایین ستون بعد از ظهر علامت ضربدر خواهید گذاشت که نشان می دهد شما در این مدت روز هیچ مبارزه ای نداشته اید. دادن رتبه به هر مبارزه مهم است. در ابتدا ممکن است با مبارزه سطح 1 برخورد کنید اما همچنانکه قویتر می شوید، ممکن است به نقطه ای برسید که دو مبارزه سطح 3 جداگانه را در یک روز بدون هیچ عقب نشینی تجربه کنید. هر پیروزی، شما را برای مبارزه بعدی قویتر خواهد کرد.

شما همچنین متوجه مکانی برای علامت گذاری خواهید شد که آیا در آن روز عقب نشینی داشته اید یا نه. پذیرفتن شکست موقت هرگز آسان نیست، اما زمانی که این اتفاق می افتد، مهم است که به آن اذعان کنید. برخی از مبارزان ما این بسته را با ضربدر قرمز علامت می گذارند. هر چه ضربدر کمتری در آن ماه ببینند، اوضاع بهتر است. در طول چند ماه اول ممکن است شکست بیشتری را نسبت به آنچه که انتظار داشتید، تجربه کنید. با اینحال کسانی که به این تقویم پایبند می مانند و استفاده از دنبال کننده مبارزه را ادامه می دهند، می توانند به مرور زمان شاهد پیشرفت خود باشند.

همچنین در دنبال کننده مبارزه، فضایی برای مشخص کردن جایی که عقب نشینی رخ داد و چه چیزی آن مبارزه خاص را تحریک کرد، وجود دارد (تلویزیون، مرور وب، بیلپورد و غیره). این کار به شما کمک خواهد کرد الگوها را تشخیص دهید و به شما اطلاعات ضروری را برای تطبیق و بدست آوردن مزیتی بر اعتیاد بدست میدهد.

یکی از مبارزان ما، دنبال کننده مبارزه را بعنوان یکی از قدرتمندترین سلاح های خود توصیف کرد. وقتی شما می توانید واقعا مبارزات روزانه خود را مشاهده و ثبت کنید و موفقیت ها و عقب نشینی های خود را دنبال کنید، می توانید درکی بدست آورید که به مبارزات شما علیه پورنوگرافی، وضوح و قدرت می بخشد.

علاوه بر سنجش رفتار خود، همچنین ممکن است تعیین اهداف کوتاه مدت را در نظر بگیرید. اهداف کوتاه مدت می توانند هدف بزرگتر را- مانند غلبه بر اعتیاد- قابل کنترل کنند. این اهداف می توانند بر تنظیم اندک برنامه زمانی شما برای اجتناب از لحظات آسیب پذیری ممکن متمرکز باشند. برای مثال اگر شما دریافته اید که اواخر شب اغلب اوقاتی هستند که شما به تمایلات خود امکان می دهید، ممکن است هدفی را برای زودتر به خواب رفتن و اجتناب از بیدار ماندن تا دیروقت تعیین کنید. اهداف شما همچنین می توانند بر شکستن دوره طولانی ترین زمان بدون عقب نشینی، نشست های هفتگی با شریک پاسخگوی شما در مورد پیشرفت شما متمرکز باشند. دنبال کردن پیشرفت روزانه خود با تقویم دنبال کننده مبارزه همچنین به شما کمک خواهد کرد تا تشخیص دهید که کدام اهداف در کمک به پیروزی شما در مبارزه موثرتر بوده است.

اطمینان حاصل کنید زمانی که شما اهداف کوتاه یا بلند مدت تعیین می کنید، فرمول اهداف S.M.A.R.T را دنبال می کنند. این فرمول مخفف اهدافی است که مشخص، قابل سنجش، قابل دستیابی، واقع گرایانه و محدود به زمان هستند.

بیایید چند مورد از اهداف را بیازمائیم و ببینیم که آیا از آزمون اهداف S.M.A.R.T قبول می شوند.

هدف # 1: بهتر باشید

آیا این هدف مشخص است؟ نه واقعا. قرار است در چه چیزی بهتر باشیم؟ آیا قابل سنجش است؟ نه. آیا قابل دستیابی است؟ خوب بله اما با توجه به چه چیزی؟ آیا واقع گرایانه است؟ حتما، ما همیشه می توانیم بهتر باشیم اما باز هم کمی مبهم است. آیا محدود به زمان است؟ نه اصلا.

هدف # 2: این ماه قرار است که فقط با کامپیوتر خانگی خود وارد اینترنت شوم (که در اتاق خانوادگی واقع شده است) و هر روز فقط بین ساعت 3-6 بعد از ظهر از آن استفاده خواهم کرد.

آیا این هدف مشخص است؟ بسیار. آیا قابل سنجش است؟ بله، ما می توانیم بسنجیم که چه روزهایی این هدف را به انجام رساندیم و یا نرسانیدیم. آیا قابل دسترسی است؟ شرط می بندم. آیا واقع گرایانه است؟ مطلقا. آیا

محدود به زمان است؟ بار دیگر بله. ما به وضوح اعلام کردیم که این یک هدف روزانه است که در طول یک ماه باقی خواهد بود.

با دنبال کردن این فرمول، قادر خواهید بود تا اهدافی موثر و قدرتمند تعیین کنید. از این نقطه، ما شما را تشویق می کنیم تا از دنبال کننده مبارزه خود استفاده کنید و اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. این استراتژی تهاجمی را با استراتژی های قبلا مذاکره شده ترکیب کنید و شما واقعا به یک جنگجو تبدیل می شوید- یک مبارز واقعی!

بررسی

به شما برای تکمیل آموزش پایه تبریک می گوئیم. اما فکر نکنید که فقط اتمام مطالعه این فصل بدان معنی است که شما می توانید تمرین آنچه را که آموخته اید، متوقف کنید. اصلا اینطور نیست. این مطلب را بار دیگر می گوئیم: این کار نیاز به تمرین زیاد دارد. شما باید استراتژی های خود را به منظور جدی بودن در بهبود تمرین کرده و توسعه دهید. اینکه چقدر در مورد تمرین روزانه خود جدی هستید، می تواند بین اینکه چقدر در سه ماه، شش ماه یا دوازده ماه بعد از حالا آزاد هستید، تفاوت ایجاد کند.

با آنچه گفته شد، بیائید با یکدیگر تمرین سریعی با S.T.A.R انجام دهیم. آماده اید؟ بسیار خوب، شروع کنیم.

البته، در این لحظه احتمالا با تمایل به تماشای پورنورگرافی سر و کار ندارید، اما این امر ما را از توانایی تمرین فرایند استفاده از S.T.A.R باز نمی دارد. به این ترتیب، زمانی که تمایل به سراغ ما بیاید، ما آماده هستیم.

اول، اجازه دهید از شما بپرسیم این مبارزه برای شما چطور به پیش رفته است؟ چند بار شانس استفاده از S.T.A.R را در مبارزات روزانه خود داشته اید؟ از آن زمان هایی که از S.T.A.R استفاده کرده اید، تجربه شما چطور بوده است؟ اگر اصلا این روش اثری داشته است، چگونه بر تصمیمات شما تاثیر گذاشته است؟ اگر هنوز این مسئله را درک می کنید، اشکالی ندارد. ممکن است مدتی طول بکشد تا S.T.A.R تبدیل به بخشی طبیعی از این فرایند گردد.

حال می خواهیم تا یک گام به عقب بردارید- این بار نه از تمایل خود بلکه از موقعیت فعلی خود. سرعت خود را کم کنید و پیرامون خود را مشاهده کنید. خود را از اتاقی که در آن هستید، کتابی که در دستتان دارید، و مردم اطرافتان جدا کنید. توجه بصری خود را بر یک نقطه متمرکز کنید یا چشمان خود را ببندید تا موارد منحرف کننده را رفع کنید. می توانید احساس کنید که زندگیتان کمی کند شده است؟ حال چند نفس آگاهانه بکشید. توجه کنید که هوا به تدریج ریه هایتان را پر می کند و سپس رها می شود. به آرامی نفس بکشید و بازدم کنید. همچنان که بنظر می رسد زمان کند شده است، می توانید احساس کنترل و وضوح را حس کنید؟

آیا فکر می کنید در موقعیت خوبی هستید تا از خود بپرسید که واقعا چه می خواهید؟ شما باید در حالت آرامی باشید تا به روشنی فکر کرده و واقعا با آنچه که برایتان در طولانی مدت و بلند مدت مهم است، منطبق باشید. در این موقعیت باید آماده پاسخگویی باشید. آیا برای تصمیم گیری و پیش رفتن در جهتی که معنا دار است، احساس راحتی می کنید؟

آیا عالی نیست که وقتی تمایل به تماشای پورنوگرافی شما را درگیر می کند، اینطور کنترل داشته باشید؟ شما می توانید چنین باشید. کل نکته S.T.A.R همین است. همانطور که به تمرین و بهتر شدن در هر یک از چهار مرحله ادامه می دهید، می توانید کنترلی را به دست آورید که به شما اجازه می دهد انتخاب هایی را که شما واقعا می خواهید و آن چیزی نیست که اعتیاد شما می خواهد، انجام دهید.

سعی کنید تا S.T.A.R را چندین بار در روز با و یا بدون حضور تمایل تمرین کنید.

فصل چهارم: تقویت خویشتن

ساخت زندگی که شما واقعا می خواهید

شما آموزش های پایه را به اتمام رساندید و حال برخی مهارت های تدافعی دارید که می توانید در هر زمانی که مورد نیاز باشد، آنها را به کار گیرید. همچنین برخی استراتژی ها را دارا هستید که می توانید علیه تهاجم به این اعتیاد به کار ببندید. اگرچه تمام این استراتژی ها برای پیاده شدن نیازمند اندکی تمرین هستند، مشکلی وجود ندارد. شما که از کمی کار و تلاش نمی ترسید. درست است؟

اگر این مهارت ها و استراتژی ها تنها مواردی بودند که شما می آموختید و این برنامه اکنون تمام می شد، ما از کاری که می توانستید در ماه های آتی انجام دهید، هیجان زده می شدیم. همچنان که شما قویتر می شوید، در اجتناب از دام هایی که برای به چنگ انداختن شما استفاده می شوند، بیشتر و بیشتر موفق خواهید بود.

شما احتمالاً فکر می کنید "بسیار خوب، کمک به پیروز شدن در مبارزات بیشتر، عالی است. من می خواهم این کار را انجام دهم. اما بقیه زندگیم که در پیش است، چه می شود؟ آیا قرار است برای همیشه در نبردهای یکسانی مبارزه کنم؟"

برخی افراد می گویند که این مورد همیشه یک نبرد خواهد بود. یعنی شما همیشه با این موضوع در چالش خواهید بود. آن را باور نکنید! ما باور نمی کنیم! با تلاشی هوشمندانه و متمرکز، شما می توانید به جایی برسید که دیگر مبارزه نکنید و در نهایت کاملاً احساس آزادی از اعتیادتان بکنید.

آنچه را که قبلاً در مورد شکل پذیری مغز گفتیم، به یاد می آورید؟ ما شوخی نمی کردیم. اگر الگوهای واقعی فیزیولوژیکی در مغز ما می تواند تغییر کند، این امر در دیگر الگوهای رفتاری، افکار و حتی امیال ما به چه معناست؟ شما نکته را گرفتید: آنها نیز می توانند تغییر پیدا کرده و به مرور زمان تکامل یابند. اگرچه شما هنوز ممکن است به پورنوگرافی نسبت به چیزهای دیگر آسیب پذیری بیشتری داشته باشید، به مرور زمان وزن اعتیاد می تواند سبکتر و سبکتر گردد به حدی که دیگر حتی وجود آن را در زندگی خود احساس نکنید.

اگر در مورد دنبال کردن این نوع از سطح عمیق تر تغییر و آزادی جدی هستید، پس زمان آن است که به مرحله بعدی مبارزه بروید. دقیقاً منظور ما چیست؟ بجای بریدن شاخه های اعتیادتان، چه می شد اگر تصمیم می گرفتید که عمیق تر شده و به ریشه های چالش خود برسید که کمک می کند از این دام به سمت خوب شدن بیرون بیایید؟ درباره آخرین باری که در یک اتاق تاریک بوده اید فکر کنید. اگر می خواستید آن را تغییر دهید، چه کار می کردید؟ آیا برای خاموش کردن تاریکی تلاش می کردید؟ البته که نه.

بدیهی است که تلاش برای برطرف کردن تاریکی فیزیکی با بستن آن بی معنی است - و ما اغلب فرض می کنیم که این روش با تاریکی عاطفی و ذهنی کار می کند. بجای تلاش برای "خاموش کردن" تاریکی در یک اتاق، پاسخ روشن کردن چراغ است. در قوانین جهان، روشنی بر تاریکی حکم می راند - زمانی که نور می آید، تاریکی باید برود. می بینید، جایی که نور هست، تاریکی نمی تواند وجود داشته باشد. در واقع در تعریف، تاریکی نبود نور است.

به عبارت ساده تر، اگر واقعا می خواهیم از پورنوگرافی دور شویم، نمی توانیم تمام انرژی خود را برای مبارزه با خود "تاریکی" متمرکز کنیم. ما باید قسمتی از انرژی خود را نه تنها بر بازگشتن، بلکه بر برگشتن به سمت چیز دیگری متمرکز کنیم. چه می شود اگر شما زندگی خود را با چیزهای دیگر پر کنید - یعنی فعالیت ها و عاداتی که شروع به قانع کردن شما و شکل دادن زندگی که واقعا همیشه می خواستید زندگی کنید، نماید؟ آیا حرکت

در این مسیر واقعا می تواند به این معنی باشد که اعتیاد در نهایت باید ترک شود- هر مرحله قدرت خود را از دست داده و متفرق می کند؟



بجای یافتن صرف روش های بیشتری برای مقاومت در برابر اعتیاد یا مبارزه با تاریکی، زمان آن است تا در مورد پر کردن زندگیتان با نور توسط ایجاد عادات سالم صحبت کنیم که زندگی را بسیار خشنود کننده می سازد و پورنوگرافی رنج آور می گردد.

بطور خلاصه، شما بطور طبیعی تمرکز زیادی بر آنچه نباید انجام دهید، می کنید که قابل درک و مهم است. با اینحال، ما درباره تغییر تمرکز اصلی به جای متفاوتی صحبت می کنیم: به آنچه انجام می دهیم.

بنابراین، چه کاری باید انجام دهید؟ ما در مورد چه نوع کارها و فعالیت هایی صحبت می کنیم؟ برای کمک به شما جهت بررسی این احتمالات، ما تصمیم گرفتیم به تحقیقات نگاه کرده و هر چیزی را که ممکن است شما را برای آسیب پذیری در برابر اعتیاد آماده کند، بیابیم.

مهم است بدانیم در حالی که گاهی اوقات ممکن است در مورد صحبت از "علت" یک اعتیاد بشنوید، هیچ علت واحدی برای اعتیاد به پورنوگرافی وجود ندارد- هیچ کار واحدی مسئول همه اعتیاد نیست. چیزهای بسیاری وجود دارد که می تواند ما را برای اعتیاد آماده کند. دانشمندان، این یاری دهندگان را "عوامل خطر" یا "آسیب پذیری" می نامند.

بر اساس مطالعات عامل خطر، ما چند حوزه مختلف را شناسایی کرده ایم که شایسته توجه است. بدلیل آنکه عوامل زیادی وجود دارد، ما آنها را در یک نظر سنجی برای شما خلاصه کرده ایم. در بخش بعد قادر خواهید بود نظرسنجی "لیست خود را تقویت کنید" را کامل کنید که به شما کمک خواهد کرد نقاط آسیب پذیری و قوت خود را در زندگیتان تشخیص دهید. در فصل های بعد، شانس این را خواهید داشت که به حوزه های دیگر زندگی خود نگاه کنید و آسیب پذیری های ممکن را مشخص کنید.

تقویت لیست زندگیتان

دستورالعمل ها: لیست زیر روشی برای کمک به شما است که یاری دهندگان بالقوه به اعتیاد را بررسی می کند. هر سوال از یک مطالعه تحقیقاتی آمده است که این مسئله را به نوعی از اعتیاد آنلاین مربوط ساخته یا متصل می کند. هیچ علت واحدی برای اعتیاد وجود ندارد. در عوض، در اینجا تمرکز "سیستم ریشه" است که اعتیاد را زمینه قرار می دهد و هر دو حوزه آسیب پذیری و قوت را بررسی می کند.

برای امتیاز دهی لیست خود، تعداد مراتبی را که در هر بخش "بله" پاسخ داده اید، بشمارید و مقدار کل را با معیار امتیاز دهی در انتهای هر بخش مقایسه کنید تا بفهمید که آیا این حوزه در زندگیتان، آسیب پذیری در نظر گرفته می شود یا نقطه قوت.

چالش های گذشته		
☐	☐	1. آیا تا بحال آسیب مغزی من جمله از تصادف داشته اید؟
☐	☐	2. آیا در گذشته به هر نحوی بصورت فیزیکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته اید؟
☐	☐	3. آیا در گذشته به هر نحوی بصورت جنسی مورد سوءاستفاده قرار گرفته اید؟
☐	☐	4. اگر به هر نحوی سوءاستفاده را تجربه کرده اید، آیا آن را برای خود نگه داشته اید؟
☐	☐	5. آیا تا بحال سوءاستفاده یا تجاوز را از والد به فرزندان دیگر در خانواده تان مشاهده کرده اید؟
☐	☐	6. آیا تا بحال سوءاستفاده یا تجاوز را بین والدین یا قیم هایتان مشاهده کرده اید؟
اگر به یک یا بیش از یک سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود.		
اگر به هر شش سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.		
کنترل کلی در زندگیتان		
☐	☐	1. آیا اغلب تصمیمات تکانشی آنی (بدون تفکر زیاد) می گیرید؟
☐	☐	2. آیا از نظر رابطه جنسی (با فرد دیگر) فعال هستید؟
☐	☐	3. آیا رفتارهای دیگری دارید که برای متوقف کردنشان سختی می کشید؟
☐	☐	4. آیا نیکوتین یا ماری جوانا می کشید؟
☐	☐	5. آیا الکل می نوشید؟
☐	☐	6. آیا هر نوع از مواد مخدر غیر قانونی را مصرف می کنید؟
☐	☐	7. آیا آنلاین شرط بندی می کنید و برای متوقف کردنش سختی می کشید؟
☐	☐	8. آیا بیش از حد خرید می کنید و برای متوقف کردنش سختی می کشید؟
☐	☐	9. آیا بقدری زیاد ورزش می کنید که افراد نگرانند بیش از حد ورزش می کنید؟
☐	☐	10. مستقل از پورنوگرافی، آیا حس می کنید غالباً باید در اینترنت باشید؟
☐	☐	11. بر اساس دانسته های شما، آیا افراد دیگری در خانواده تان هستند که پورنوگرافی می بینند (خواهر برادر، والدین)؟

12. آیا کسی از اعضای خانواده تان با اعتیادهای دیگر مانند الکل، سیگار یا مواد مخدر نبرد میکند؟	
اگر به دو یا بیش از دو سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به 11 سوال یا بیشتر "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.	

سلامت کلی		
ب	ن	1. آیا منظم با خواب در تقلا هستید مثلا به سختی به خواب می روید، شب خوب نمی خوابید، بسیار طولانی می خوابید یا دیگر مشکلات خواب را دارید؟
ب	ن	2. آیا اغلب در طول روز خواب آلود هستید؟
ب	ن	3. آیا می بینید که از فرصت های ورزش اجتناب می کنید؟
ب	ن	4. آیا غذاهای فرآوری شده را بیش از غذاهای کامل (سبزیجات، میوه، یا دانه کامل) می خورید؟
ب	ن	5. آیا مقدار زیادی قهوه، نوشیدنی های انرژی زا، یا نوشابه های کافئین دار می نوشید؟
ب	ن	6. آیا مقدار زیادی شیرینی، دسر یا دیگر خوراک ها را می خورید؟
ب	ن	7. آیا تقریبا متداول است که از صبحانه صرفنظر کنید؟
ب	ن	اگر به دو یا بیش از دو سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به شش سوال یا بیشتر "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

منظور و هدف		
ب	ن	1. آیا می گوئید که از زندگی روزانه تان راضی نیستید؟
ب	ن	2. آیا باور دارید که هدف کم یا تقریبا هیچ هدفی در زندگی وجود دارد؟
ب	ن	3. آیا می گوئید که دین یا ایمان برایتان مهم نیست؟
ب	ن	4. آیا گاهی اوقات آرزو می کنید که از زندگیتان فرار کنید؟
ب	ن	5. آیا درباره انتخابهایی که در گذشته کرده اید، احساس گناه بسیار می کنید؟
ب	ن	6. آیا معمولا در مورد خود سختگیر هستید (برای مثال سرزنش کردن، محکوم کردن خود)؟
ب	ن	7. آیا غالبا بعنوان یک فرد احساس بی ارزشی می کنید؟
ب	ن	8. آیا غالبا احساس افسردگی یا ناامیدی می کنید؟
ب	ن	9. آیا علاقه و لذت خود را در فعالیت هایی که از آنها لذت میبردید، از دست داده اید؟
ب	ن	10. آیا غالبا احساس اضطراب یا ترس می کنید؟

ب	ن	11. آیا گاهی در مورد چیزی چنان دچار وسواس می شوید که برای فکر نکردن به آن سختی می کشید؟
ب	ن	12. آیا از بدن، قیافه یا وزن خود ناراضی هستید؟
ب	ن	13. آیا گاهی احساس جدایی از بدن و جهان اطراف خود می کنید؟
		اگر به دو یا بیش از دو سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به 12 سوال یا بیشتر "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

مواجه شدن با امور سخت در گذشته

یک چیز که می تواند مردم را به هر نوع از اعتیادی بکشاند، تجربیات سخت گذشته است بویژه اگر هنوز حل نشده است. چالش های مختلف بسیاری وجود دارد که می تواند در زندگی رخ دهد از جمله از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا دوستان، یا سوء استفاده. بیائید لحظه ای را بر سوء استفاده- از هر نوع آن- متمرکز شویم.

ما عادت داریم فکر کنیم که سوء استفاده کمیاب بوده و تنها در بخش کوچکی از جمعیت روی داده است اما جامعه اینک آن را بهتر می داند. حال ما می دانیم که چندین شکل از سوء استفاده بویژه از کودکان بسیار متداول هستند. گاهی اوقات سوء استفاده از جانب همسایه یا غریبه است. گاهی اوقات از جانب کسی در خانواده خودتان است- یعنی کسانی که فرض می شود آنجا هستند تا از شما محافظت و مراقبت کنند.

درک این مسئله دشوار است که چرا فردی که قرار است تا شما را دوست داشته باشد، شما را می زند، سیلی می زند یا به هر نحوی بطور فیزیکی به شما آسیب می رساند. این مورد سوء استفاده فیزیکی نامیده می شود و درست نیست. همچنین درک این مسئله دشوار است که چرا فردی که قرار است تا شما را دوست داشته باشد، شما را با نام هایی می خواند یا چیزهای دیگری می گوید که به شما احساس بی ارزشی می دهد. این نوع، سوء استفاده عاطفی نامیده می شود و آن نیز بسیار اشتباه است. هر دو نوع این سوء استفاده می تواند منجر به گرایش فرد به رفتار اعتیاد آور شود. این اتفاق در اغلب موارد روی میدهد زیرا فردی که مورد سوء استفاده قرار گرفته است به دنبال راه فراری از این واقعیت تلخ است و نمی داند که چگونه به نحو مناسبی با آن مقابله کند.

با این حال، نوع دیگری از سوء استفاده وجود دارد که شایسته مباحثه است. می توانید آن را حدس بزنید؟ شما را راهنمایی خواهیم کرد: این نوع بطور نزدیکی با اعتیاد به پورنوگرافی در ارتباط است. درست است، سوء استفاده جنسی.

درک این مسئله دشوار است که چرا یک فرد، عمل جنسی را با یک کودک انجام میدهد. هیچ عذر و بهانه ای برای این کار وجود ندارد، هیچ گونه. آنچه که شما ممکن است ندانید آن است که ارتباط قابل توجهی بین سوء استفاده جنسی از کودکان و استفاده از پورنوگرافی وجود دارد. آیا جالب نیست؟ اشتباهی سیری ناپذیر یک فرد به پورنوگرافی می تواند منجر به این عمل گردد که فرد توهمات خود را بر روی اطرافیان خود اعمال کند.

کودکان اغلب هدف قرار داده می شوند زیرا آنها کم سن هستند و می توانند کنترل شوند. نه تنها بین سوء استفاده جنسی از کودکان و استفاده از پورنوگرافی میان سوء استفاده گران رابطه وجود دارد، بلکه همچنین زمینه استفاده از پورنوگرافی در بین سوء استفاده شدگان وجود دارد.

آیا نکته را گرفتید؟ این نکته مهم است، بنابراین آن را دوباره می گوئیم. بسیاری از افرادی که در هنگام کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، در نبرد با رابطه جنسی خود رشد می کنند و اغلب برای فرار از واقعیت سخت به پورنوگرافی روی می آورند.

اگر سوء استفاده از هر نوعی در گذشته شما روی داده باشد، باید مطلبی را همینک بدانید: مهم نیست که چه فکری می کنید، آن اتفاق تقصیر شما نبوده است. شما سزاوار آن نبودید که این گونه رفتار شوید. هیچ کسی سزاوار این عمل نیست. و شما نباید به چالش های گذشته اجازه دهید به آشفته کردن زندگیتان ادامه دهند.

نوع دیگری از سوء استفاده وجود دارد که بسیاری آن را تشخیص نمی دهند. این نوع، شاهد بودن سوء استفاده از دیگران است مانند سوء استفاده از خواهر یا برادر یا یکی از والدینتان. شاهد بودن سوء استفاده از خواهر یا برادر یا یکی از والدینتان به شدت دردناک و عذاب آور است. اگر هر یک از این موارد را تجربه کرده اید یا شاهد بوده اید- سوء استفاده فیزیکی، عاطفی یا جنسی- تقریباً یکی از موارد قطعی است که دور شدن از پورنوگرافی را برای شما سخت تر می سازد.

بدلیل آنکه تجربیات سوء استفاده بسیار عذاب آور و دردناک هستند، اغلب منجر به مشکلات بسیار دیگری نیز می گردند که از افسردگی گرفته تا اضطراب و حتی اختلالات خوردن متفاوت است. این مشکلات بدان دلیل رخ می دهد که مغز و بدن ما طراحی شده اند تا دوست داشته شوند و محافظت شوند نه اینکه مورد حمله قرار گیرند. هنگامی که ضربه روحی روی میدهد، سالمترین چیز برای انجام تشخیص آنچه است که روی داده و اشتباه بوده است. سعی کنید درک کنید که چرا این اتفاق می افتد و به پیش می رود. اما این امر چیزی نیست که معمولاً رخ می دهد. در عوض ما اغلب تجربیات دردناک را نادیده گرفته، آنها را سرکوب کرده و وانمود می کنیم که گویا رخ نداده اند. ما سعی می کنیم تا از صحبت یا تفکر درباره آنچه رخ داده است، اجتناب کنیم به این امید که اثرات آن احتمالاً برطرف شوند. این نوع درد معمولاً بخودی خود برطرف نمی شود، گرچه این درد هنوز ما را به نحوی در ناخودآگاهمان آزار می دهد. این درد ما را در خود می شکند. هنوز هم از آن آسیب می بینیم، بنابراین به دنبال راهی برای آسیب کمتر و احساس بهتر می گردیم. پورنوگرافی می تواند روشی منحرف کننده از درد و ماده مخدر انتخابی ما باشد.

خوشبختانه، روش های سالم بسیاری برای خلاص شدن از این بار وجود دارند. یک روش، تکیه به فرد دیگری است. این کار نیاز به شهامت دارد تا واقعاً این موضوع را با کسی به اشتراک بگذاریم و به فرد دیگری اعتماد کنیم حتی وقتی که این فرد کسی است که به او اعتماد دارید. ممکن است شگفت زده شوید "این صحبت

کردن چه فایده ای دارد وقتی که ما نمی توانیم به آن زمان بازگشته و چیزی را تغییر دهیم؟ آیا برای افراد بهتر نیست که این موضوع را فراموش کنند؟"

در حالیکه درست است که تشریح هر چیزی درباره یک تجربه دردناک می تواند ناسالم باشد، همینطور درست است که گذشته می تواند ادامه یابد تا بطور منفی ما را تحت تاثیر قرار دهد اگر به روش سالمی با آن روبرو نشویم. همانند پنهانکاری در اعتیاد، پنهانکاری در مورد سوء استفاده گذشته می تواند فشار سوء استفاده را بر ما تقویت کند. شکستن پنهانکاری می تواند به ما اجازه دهد تا شفا یافتن را در عمیق ترین سطح آغاز کنیم.

ما در مورد انجام کاری چشمگیر صحبت نمی کنیم. در واقع، آنچه ما پیشنهاد می دهیم آن است که فقط درباره هرگونه سوء استفاده در گذشته با کسی که به او اعتماد دارید و او را دوست دارید و می دانید که شما را دوست دارد، صحبت کنید. زمانی را برای صحبت با او تعیین کنید و از قبل به او توضیح دهید که شما به خلوت و زمانی که وی بتواند کاملاً به شما توجه کند، نیاز دارید و سپس آنچه را که برایتان اتفاق افتاده است، با او به اشتراک گذارید.

آن گاه یک نفس عمیق بکشید و با او صحبت کنید. اگر چه آغاز صحبت درباره چنین موضوع سختی دشوار است، به ما اعتماد کنید: شما با انجام این کار نه فقط در کوتاه مدت، بلکه بطور بلند مدت احساس آرامش خواهید کرد. بیان کردن تجربیات سخت می تواند به شما کمک کند تا بدانید که چگونه آنها را پردازش کرده و بیاموزید که برای رفع این تجربیات تلخ به چه چیزی نیاز دارید. پس شما نباید دردی را که سایرین باعثش بوده اند تا ابد با خود به همراه ببرید.

اگر این کار شما را راحت می کند، می توانید با کسی که آموزش حرفه ای دارد مانند مشاور مدرسه یا تراپیست صحبت کنید. این نوع افراد حرفه ای می توانند به شما کمک کنند تا درباره این موضوع صحبت کرده و تجربه تان را بازگو کنید.

اما اگر شما آماده نباشید، چطور؟ اشکالی ندارد. هر موقع که آماده باشید، می دانید که چه خواهید کرد. فقط برای انجام این کار در یک نقطه برنامه ریزی کنید. همانطور که در این جهت به پیش می روید، حتی می توانید به جایی برسید که قادر باشید چیزی مانند بخشش را در نظر بگیرید.

شما ممکن است فکر کنید که "دست نگهدارید! چطور می توانم کسی را که چنین کار وحشتناکی با من کرده است، ببخشم؟"

متوجه هستیم. در نظر گرفتن این کار چندان آسان نیست.

در نهایت، به منظور اقدام و متوقف کردن تحمل این بار، شاید لازم باشد که بخشش نیز بخشی از روند شما باشد. یکی از نقل قول های مورد علاقه ما از پائول بوئس است که می گوید: "بخشش گذشته را تغییر نمیدهد بلکه آینده را وسیع تر می سازد."

با این فکر که با بخشیدن این فرد، شما نشان میدهید کاری که این فرد انجام داده است درست بوده یا مناسب بوده است، دچار اشتباه نشوید. این طرز فکر اصلا درست نیست. کاری که این افراد با شما کردند اشتباه بوده است و هرگز درست نخواهد بود. شاید مهمترین چیزی که درباره بخشش باید به یاد داشته باشید این است که بخشش بخاطر فردی که به شما آسیب رسانده است، نیست بلکه بخاطر خود شماست. زمانی که شما صادقانه ببخشید، احساس خواهید کرد که وزن از دست داده اید. شما با فرد سوء استفاده گر احساس همدردی خواهید کرد و متوجه خواهید شد که احساس آزادی جدیدی در شما نشأت می گیرد. بخشش، ارزش این احساس را دارد. ما قول می دهیم.



استراتژی شماره هفت جنگ:

اگر این بخش به شما مربوط است و شما شما قادر نبوده اید تا کاملا برخی از تجربیات گذشته را احضار کنید، فرد مورد اعتمادی را پیدا کرده و در این باره با او صحبت کنید. بطور ویژه با چه کسی می توانید صحبت کنید؟ چه زمانی قصد دارید با این فرد یا افراد صحبت کنید؟

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 228 رجوع کنید.)

به دست آوردن کنترل دوباره در زندگیتان

ما در جامعه ای زندگی می کنیم که ما را با بسیاری از چیزها مواجه می سازد که بنظر می رسد نیاز به واکنش دارند: به گفته یکی از تبلیغات تجاری "از عطش و اشتیاق خود پیروی کنید."

بنابراین ممکن است تعجب آور نباشد که بسیاری از ماها به عادات مختلفی برسیم که برخی از آنها خوب و برخی نه چندان خوب است. آیا کسی را می شناسید که با این بار در تقلا است؟ فردی که 7 ساعت در روز

تلویزیون تماشا می کند، چطور است؟ یا کسی که 8 ساعت در روز بازی می کند؟ یا کسی که خرید را ترک نمی کند تا زمانی که خط اعتباری از کار می افتد؟

شما مطلب را گرفتید. کنترل خود در جامعه ای که تا 100 روش سریع و فوری برای احساس بهتر در حال حاضر عرضه می کند، کار آسانی نیست. به این دلیل است که ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم کنترل زندگی خود را به دست آورید. همانطور که قبلاً گفتیم، ما اینجا نیستیم تا راه حلی سریع برای مشکل شما ارائه دهیم. ما می خواهیم به شما راه حل های طولانی مدت و پایدار و روش هایی ارائه دهیم که فردا و هر روز پس از آن احساس بهتری داشته باشیم.

اگر شما نمی توانید زندگی خود را هدایت کنید، آنگاه شما کنترل زندگی خود را به کس یا چیز دیگری داده اید. و چه کسی این را می خواهد؟ کنترل خود، یک بخش حیاتی از یک زندگی سالم و شاد است. کسانی که این نوع زندگی را ندارند، زندگی را با صدمه به خود و کسانی که شدیداً دوستشان دارند، به پایان می برند. این امر بدان دلیل است که روابط و عشق نیازمند فداکاری هستند.

اگر شما توانایی رها کردن برخی لذت های فوری را در زندگی ندارید، آنگاه شما در یک رابطه، قابل اعتماد و پایدار نخواهید بود. بجای آنکه توسط نیازهای دیگران هدایت شوید، شما توسط احساساتی که در آن لحظه دارید، به پیش خواهید رفت.

در واقع، تحقیقات نشان می دهد که یک ناحیه از مبارزه اعتیاد آور می تواند به بخش دیگری تغذیه گردد. برای مثال، اگر شما با مقدار بسیار زیادی دونات پرخوری کنید، در ساعتی پس از پرخوری، بیشتر احتمال دارد که تمایل به سمت پورنوگرافی داشته باشید.

این دیگر چیست؟ این مسئله بسیار ساده است. این عادات وسواسی، همان مسیرهای کلی را تمرین کرده و نوع یکسانی از هجوم مواد شیمیایی را که در مورد پورنوگرافی مشاهده شده، آزاد می کنند. به این ترتیب، هر بار که شما در عادت اعتیاد آوری درگیر می شوید، شما مغز را آماده می کنید و به عبارتی "چرخ ها را روغن کاری می کنید" تا طالب پورنوگرافی باشید.

همانطور که در "لیست خود را تقویت کنید"، مشاهده کردید، انواع بسیاری از عادات اعتیاد آور می تواند فرد را مستعد اعتیاد به پورنوگرافی بسازد. بعنوان مثال کسی که با خشم خود مبارزه می کند، با آسان و بطور منظم عصبانی شدن، بیشتر احتمال دارد که مشکلات پورنوگرافی داشته باشد. همین امر در مورد وسواس به خودآزاری و خود زنی نیز صحت دارد. اگر شما با هر رفتار اعتیاد آوری در مبارزه و کشمکش هستید، از جمله قمار بازی، خرید افراطی، الکل، مواد مخدر، خشم، خود آزاری، پرخوری، کم خوری و غیره، این مشکل احتمالاً مشکل پورنوگرافی شما را نیز تغذیه و تقویت می کند.

زمانی که چندین اعتیاد با هم وجود دارند، مشکل می تواند بطور ویژه ای ناامید کننده باشد. ممکن است از دیگران شنیده باشید که "شما فقط یک فرد وسواسی هستید" یا "شاید شما شخصیت اعتیاد آور پیدا کرده اید."

حرف آنان را باور نکنید. بخاطر داشته باشید که داشتن چندین اعتیاد بطور همزمان، بسیار متداول است. و حتی نزدیکتر به نکته اصلی آن است که این فرد شما نیستید. ما این مطلب را قبلا گفته ایم و آن را دوباره خواهیم گفت و اگر بخواهید با ما بطور تلفنی تماس بگیرید، این نکته را بطور شخصی به شما نیز خواهیم گفت.

خبر خوب آن است که به محض آنکه شما کنترل یک اعتیاد را به دست بگیرید، این کار کنترل شما را بر دیگر موارد نیز افزایش خواهد داد. روش دیگری برای فکر درباره این مورد آن است که تشخیص دهید اگر شما با چندین اعتیاد مبارزه می کنید، در واقع تمام این اعتیادها مشکل یکسانی هستند- یعنی رجوع به یک چیز بعنوان راه حل برای فرار از مشکلات زندگی. تعریف هر رفتار اعتیادآور چنین است.

بنابراین، در مورد زندگی خود فکر کنید. چه اعتیادها یا رفتارهای وسواسی دیگری در خود مشاهده می کنید؟ آیا روش هایی غیر از پورنوگرافی وجود دارند که شما امتحان کرده و از مشکلات زندگی فرار کرده اید؟ شرط می بندیم که شما هرگز فکر نمی کردید که دیگر رفتارها می تواند به اعتیاد شما به پورنوگرافی مربوط باشد. آیا فکر می کردید؟ اما اینطور است!

بسیار خوب، پس شما حالا فکر می کنید "حال چه می شود؟ چطور می توانم از شر رفتارهای اعتیاد آور خود خلاص شوم؟" صبر کنید. آیا درباره چیزی شبیه به این موضوع در در فصل قبل صحبت نکردیم؟ بله درست است. در واقع تقریبا هر چیزی که در آموزش پایه بحث کردیم، تا حد زیادی می تواند به هر نوع اعتیاد دیگری کمک کند.

بنابراین، دفعه بعد که می خواهید به یک راه حل سریع مراجعه کنید، استفاده از S.T.A.R را امتحان کنید یا از نفوذ یکی دیگر از استراتژی ها علیه آنچه که با آن مواجهید، استفاده کنید.

سوال سریع:

از چه عادات ناسالم دیگری استفاده کرده اید یا دیده اید که دیگران برای فرار از مشکلات زندگی استفاده می کنند؟



استراتژی شماره هشت جنگ:

بعد از انداختن نگاهی عمیق تر به باقی زندگی خود، آیا می توانید مناطق دیگری را بیابید که بنظر برسد کمی خارج از کنترل هستند؟ آنها را بنویسید و سپس به ایده های مختلف که به شما کمک می کنند به این رفتارهای ناخواسته ضربه بزنید، بیانیشید.

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 229 رجوع کنید.)

شارژ دوباره بدن خود

برخی از جالب ترین چیزها که بر هر اعتیادی (شامل پورنوگرافی) اثر می گذارد، چیزهای اساسی مانند خواب، تغذیه و ورزش هستند. شما فکر می کنید: "بسیار خب، چطور عادت های خوردن، خوابیدن و ورزش کردن من بر اعتیادم اثر می گذارد؟"

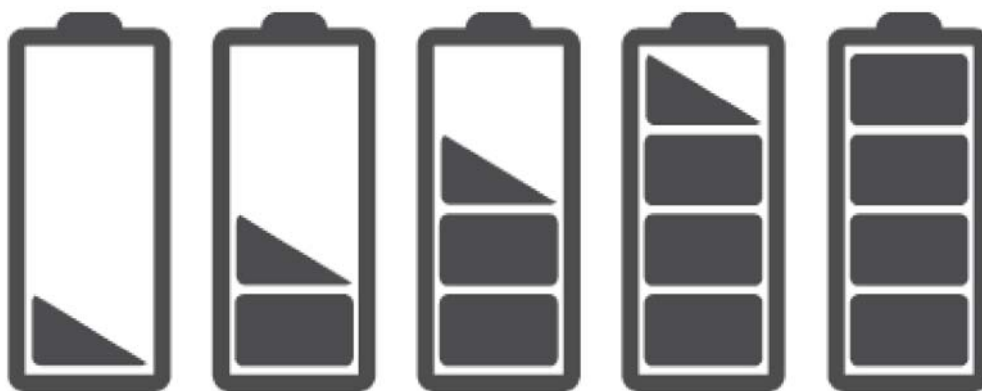
ما به شما خواهیم گفت. در بسیاری از مطالعات درباره عواملی از سبک زندگی که بر اعتیادها اثر می گذارند، چیزهایی که بزرگ و واضح هستند "این سه مسئله بزرگ" هستند - تغذیه، ورزش و خواب. هر کدام از اینها تفاوتی عظیم در کیفیت حالت و سلامت کلی ذهنی و احساسی ما دارند. این موارد هم به طور جداگانه و هم در ترکیب با یکدیگر بر هر چیزی از افسردگی و اضطراب گرفته تا اینکه چقدر خوب می توانیم توجه خود را در هر لحظه متمرکز کنیم، اثر می گذارند.

بنابراین، نیازی نبود دانشمندی این مطلب را به شما بگوید. تنها به آخرین باری که از خوردن یک آبنبات هالووین لذت برده اید یا همه روز را در داخل خانه لم داده اید، فکر کنید. چه احساسی داشتید؟ گاهی چیزهایی که در لحظه به ما احساس خوبی می دهد، در لحظه ای دیگر حس خوبی ایجاد نخواهد کرد. وقتی توجه می کنیم، درمی یابیم که این الگوهای کوچک خواب، خوراک یا ورزش تا چه اندازه بر حالت ما اثرگذار هستند. زمانی که احساس خوبی نداریم، بسیار راحت است که دوباره تلاش کنیم، به روشی - هر روشی - احساس بهتری پیدا کنیم.

این چیز است که ما قبلاً آن را بررسی کردیم – اینکه تلاش های ما برای اجتناب از ناراحتی های زندگی اغلب ما را در مسیری به سمت استفاده قرار می دهد. زمانی که بدن نامتعادل است، این احتمال بیشتر وجود دارد که هر چیزی را طلب کنیم و هر تلاشی برای یافتن آرامش انجام دهیم.

پس علاوه بر کارهای دیگری که برای قوی تر شدن انجام می دهید، می توانید خود را با بهبود سلامتی پایه با ایجاد برخی سازگاری ها در سبک زندگی کلی فیزیکی خود تقویت کنید.

بیایید نگاهی به عادات خوابتان بیاندازیم. مطالعه اخیر که توسط بنیاد ملی خواب انجام شده است، این مطلب را دریافته است که اکثر نوجوانان امریکایی طی سالهای مدرسه خواب مورد نیاز بدن خود را دریافت نمی کنند (بنیاد ملی خواب، 2011).



خواب کافی بخصوص برای هر کسی که می خواهد اعتیادش بهبود یابد ضروری است. چرا این مهم است؟ ساده است. در حقیقت بدن و مغز شما در زمان خواب شارژ و تعمیر می شود. اگر ما خواب کافی دریافت نکنیم، توانایی ما برای استدلال و تفکر بگونه ای واضح آسیب می بیند. آیا می دانید مطالعات نشان داده است که یک راننده خواب آلود در حقیقت به خطرناکی یک راننده مست است؟

نکته نهایی: یک مغز خسته و یک ذهن تیره و تار شما را در برابر هر هوسی که به سرتان بزند، آسیب پذیر خواهد کرد. کمبود خواب می تواند از قضاوت شما جلوگیری کند، بنابراین هنگامی که ضرورت استفاده از پورنوگرافی بوجود می آید، شما برای مبارزه با آن زیاد آماده نیستید.

میزان کافی خواب را اولین اولویت خود قرار دهید. اگر هر چیزی مانع دریافت کافی خواب برای شماست، خیلی جدی با آن برخورد کنید، چرا که اگر در خواب شما مداخله کند در بهبود شما نیز مداخله خواهد نمود.

علاوه بر خواب، راه دیگری برای شارژ بدن شما بررسی نوع سوختی است که به بدن خود می دهید.

آیا شما تا بحال ریختن شربت افرا یا اسانس را در مخزن گاز یک ماشین آزمایش کرده اید؟ ما از شما نمی خواهیم این کار را در خانه خود آزمایش کنید، اما اگر اینکار را انجام دهید چه می شود؟ چه مسافتی را می توانید با آن ماشین بروید؟ بنظر احمقانه است، اما بیایید روراست باشیم: ما با حذف صبحانه، پر کردن بدن خود از چیزهایی که به آنها نیاز ندارد یا نمی خواهد و دور کردن آن از خواب، کار احمقانه ای با آن انجام می دهیم. چطور از بدن خود انتظار داریم به خوبی کار کند؟ زمانیکه بدن به خوبی کار نکند، شما میزان انرژی و قدرت لازم برای انجام کاری که می خواهید را نخواهید داشت. شما باید برای خارج شدن از چرخه اعتیاد، بیشتر مسئول باشید.

پس چه کاری می توان انجام داد؟ نگران نباشید – ما نمی خواهیم درباره قطع مصرف انواع خاصی از غذا و تبدیل شدن به یک مهره سلامت صحبت کنیم. ما حتی نمی خواهیم به شما بگوییم باید چه چیزی بخورید یا چه چیزی نخورید.

به جای آنکه به هر شخص دیگری گوش دهید تا به شما بگوید چه بخورید، چرا به بدن خودتان گوش نمی دهید؟ ما تنها در مورد داشتن توجه بیشتر به اینکه بدن شما به چه چیزی نیاز دارد و چه می خواهد، صحبت می کنیم.

وقتی بدن ما از هر نیازی محروم باشد، چه خواب و چه غذا، ما شروع به جستجوی چیزی برای آرام کردن این ناراحتی می کنیم – مخصوصا جایگزین هایی که باعث می شوند بدن به سرعت احساس رضایت کند. گرسنه یا خسته بودن می تواند هرکسی را در مقابل بازگشت به پورنوگرافی یا هر نوع اعتیاد دیگری آسیب پذیر کند.

بسیار خب، بیایید این بحث را با یک چیز دیگر تمام کنیم. درحالیکه شارژ بدن خود از طریق استراحت و سوخت خوب مهم است، اگر می خواهید آن را بیشتر شارژ کنید، چیزی بسیار قوی تر را امتحان کنید: حرکت.

اگرچه این روزها درباره فعالیت فیزیکی زیاد بحث می شود، امریکایی ها هنوز بسیار می نشینند. نشستن چه عیبی دارد؟ البته که هیچ، مگر اینکه هیچ کار دیگری انجام ندهید. ما با بی حرکتی و نداشتن هیچگونه فعالیت مغز خود را به روشی دیگر گرسنگی می دهیم و آن را برای همان الگوها تنظیم می کنیم.

برعکس آن چطور است؟ اگر سطح فعالیت خود را بالا ببریم، چه می شود؟ دکتر ون پراگ و همکارانش در آزمایشگاه زنتیک در موسسه سالک در ساندیگو، CA، در اواخر دهه 1990، نشان دادند که ورزش نورو زایی را افزایش می دهد – این زمانی است که سلول های جدید مغز ساخته می شوند.

هنگامی که شما ورزش می کنید، سیلی از اکسیژن وارد مغز شما می شود و فرآیندهای دیگری به راه می افتند که به مغز شما کمک می کند رشد کند. بنابراین با ورزش، ما حقیقتا مغز را به روشی سالم مجددا سیم کشی می کنیم و به آن برای عملکرد به بهترین نحو، کمک اضافی می کنیم!

منظور ما این نیست که شما تبدیل به یک قهرمان مدال طلای المپیک شوید. ما تنها درباره حرکت بیشتر صحبت می کنیم.

به جای تلاش برای تغییری چشمگیر، پیدا کردن روش هایی برای افزایش ملایم سطح فعالیت فیزیکی تان سودمندتر است. درحالیکه گاهی یک برنامه تخصصی می تواند مفید باشد، روش های دیگری نیز وجود دارند تا فعالیت فیزیکی را در زندگی خود افزایش دهید. بیایید خلاق باشیم:

- استفاده از پله بجای آسانسور
- رانندگی نکردن یا درخواست نکردن از کسی برای رساندن شما به جایی که می روید، پس می توانید پیاده بروید یا از دوچرخه استفاده کنید.
- مشارکت کامل در فعالیت ها در زمان کلاس ورزش در مدرسه
- پیاده روی و قدم زدن در منطقه خود
- گذراندن زمان در یک پارک
- جمع کردن دوستان برای بازی و ورزش
- انجام تعدادی دراز نشست یا وزنه زدن قبل از حمام
- اگر رانندگی می کنید، هنگام رفتن به مرکز خرید ماشین خود را در پشت پارکینگ پارک کنید
- اگر دوچرخه ندارید، کرایه کنید.

مطالعات نشان می دهد که ضعف سلامت می تواند موجب شود بیشتر در معرض تصمیم گیری های تکانشی (آنی و بدون فکر قبلی) باشیم. تلاش برای توسعه بهتر عادات سلامتی بطور غیر مستقیم در نبرد بزرگتر علیه پورنوگرافی به ما کمک می کند. بیایید این را انجام دهیم!



استراتژی شماره نه جنگ:

وارد عمل شدن برای داشتن سلامتی فیزیکی درست چه احساسی دارد؟ مهم نیست شما در چه مرحله ای از اعتیاد خود باشید، گرفتن این تصمیم، یک گام نزدیکتر به آزادی شما است. برای افزایش فعالیت فیزیکی خود چه می توانید انجام دهید؟ برای بهبود عادات غذایی خود چه می توانید انجام دهید؟ قصد دارید چه زمانی به رختخواب بروید و هر روز چه زمانی بیدار شوید؟

(برای پاسخ، به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 229 رجوع کنید.)



اقدام

برای هفته بعد، سعی کنید در هر روز 15 دقیقه بیشتر در بیرون به کاری که دوست دارید، بپردازید. این کار می تواند رفتن به پیاده روی، دوچرخه سواری، بازی کردن بسکتبال، عکاسی، پرتاب فریزی (نوعی دیسک)، بازی با سگتان و غیره باشد.

یافتن مقصود و هدف

آیا می دانید که عزت نفس پایین می تواند شما را نسبت به رفتارهای اعتیادآور آسیب پذیرتر کند؟ (هاردون، گوپتا و دورنسکای 2004) چرا فکر می کنید اینگونه است؟ بعد از اینکه چند ثانیه درباره آن فکر کردید، تقریباً واضح است، اینطور نیست؟

هر چقدر احساس بدتری به خودتان داشته باشید، بیشتر بدنبال راه هایی برای یافتن احساس پذیرفته شدگی، مهم بودن و در کنترل بودن می گردید. بیشتر اوقات ما به این علت به سمت پورنوگرافی می رویم که به ما احساس اشتباه ارتباط با افرادی که در صفحه کامپیوتر یا مجله هستند، می دهد. با این حال، در واقع ما با مراجعه به پورنوگرافی یا هر رفتار اعتیادآور دیگری برای فرار از احساس بی ارزش بودن، بر روی آتش بنزین می ریزیم و آتش را شعله ورتر می کنیم.

ما دوستی داریم که با عزت نفس پایین و اعتیاد به پورنوگرافی مبارزه می کند و چرخه ای را که این دو شرایط ایجاد می کردند، اینگونه شرح می داد: "این بامزه است. بخاطر عزت نفس پایینم، متوجه شدم که برای تسکین به پورنوگرافی روی آورده ام، اما پس از آن واقعا احساس بدتری پیدا کردم و حتی عزت نفس من کاهش یافت. بنابراین بدون در نظر گرفتن رابطه میان این دو، به چیزی که این وضع را بدتر می کند، روی آوردم."

مشاهده او با تحقیقی که همان الگو را به وضوح نشان می دهد، سازگار است: توجه به اعتیادهایی مانند الکل، موارد مخدر خیابانی یا پورنوگرافی برای تسکین افسردگی، تنهایی یا نفرت از خود، اشخاص را بیشتر وارد این عادت های احساسی می کند. هرچه بیشتر در این عادت ها فرو برویم، با شدت بیشتری بدنبال جایی برای رهایی می گردیم. آیا شما مارپیچ رو به پایین را می بینید؟

بنابراین عزت نفس پایین می تواند از طریق اعتیاد به پورنوگرافی بدتر شود؛ اما این مطلب را در نظر داشته باشید: آیا شما می دانید که پورن نیز در واقع موجب کاهش عزت نفس می شود؟

با توجه به این الگو، احساس هدف و ارزش به خود می تواند با هر اعتیادی مغلوب شود. زمانیکه ما در پاسخ به تصویر روی صفحه یا مجله، دائما هجوم دوپامین را به مغزمان روانه می سازیم، فکر می کنید وقتی از روی صندلی مان بلند می شویم و به دنیای واقعی بازمی گردیم، چه رخ می دهد؟

درست است: کسل کننده است! درباره آن فکر کنید؛ زندگی واقعی گاهی در مقایسه با آن ویدئوها و تصاویر ملال آور است. ممکن است ما احساس کنیم اشتیاقمان به هر چیزی کمتر و کمتر می شود، و این احساس خودمان را- ارزش و رفاه ما را- نیز در بر می گیرد.

افرادی که دارای اعتیاد به پورنوگرافی هستند، به سادگی توجه به زندگی خود را متوقف می کنند. آنها حس از دست دادن احساس امید، هدف و مقصود در زندگی را گزارش می کنند.

و این چرخه ادامه می یابد: سپس این حالت ضعیف ما را به این فکر وا می دارد که خواهان و نیازمند هجوم دوپامین مصنوعی پورنوگرافی هستیم. با همه اینها، وقتی هر کدام از ما احساس بد و ضعف داشته باشیم، بدنبال تسکین آن هستیم.

و زمانیکه از طریق پورنوگرافی یا مواد مضر دیگر تلاش میکنیم از آن احساسات بد فرار کنیم، شروع به ورود در چرخه اعتیادی می کنیم که قبلا درباره آن صحبت کرده بودیم. آیا راه دیگری برای کنترل این درد احساسی وجود دارد؟

چه می شد اگر درباره حالت ضعیف یا احساس ناامیدی مانند سیستم هشدار که در بدن آزاد می شود می اندیشیدیم؟ زمانیکه انگشت شما به اجاق داغ می خورد، دردی که حس می کنید آسیب زننده است- اما به شما چیزی نیز می گوید، درست است؟ این اتفاق به شما می گوید که دست خود را از اجاق داغ دور نگه دارید! چه

میشد اگر بدن شما به شما نمی گفت که باید دست خود را از اجاق داغ دور نگه دارید؟ در آن صورت ما آسیب دیدگی های جدی تری پیدا می کردیم و احتمالا بعضی از اعضای بدن خود را از دست می دادیم، اینطور نیست؟ اینکه ما درد را حس می کنیم چیز خوبیست، چرا که به ما کمک می کند تا سازگاری هایی انجام دهیم.

درد فیزیکی و احساسی مشابه هستند. اگرچه هر دو آسیب می رساند، احساس غمگینی، ناراحتی، تشویش یا عصبی بودن چیزی مهم درباره زندگی مان به ما می گویند. برای فردی، این درد احساسی ممکن است بگوید از این عادت به سرعت دور شود. هنگامی که متوجه شدید دچار خمودگی و درد هستید، سعی کنید آن را بعنوان محرکی برای هر چیزی که تمرین می کنید، یاد می گیرید و عملی می کنید، در نظر بگیرید.

و اینجا بهترین خبر ممکن از میان تمامی آنهاست: درحالیکه استراتژی هایی را که در آموزش پایه یاد گرفتید تمرین می کنید، حدس بزنید چه چیزی در حال رخ دادن است – معکوس الگوی بالا. بر خلاف پورنوگرافی، که حس هدف و مقصود شما را از بین می برد، رها بودن از اعتیاد به پورن به بازگرداندن هدف و مقصود به زندگی تان کمک می کند.

درحالیکه شما شروع به کاهش تحریک مصنوعی می کنید و دوباره به سطوح سالم احساس خو می گیرید، مغز در واقع شروع به یادآوری این امر می کند که زندگی واقعی لذت بخش است و ارزش لذت بردن دارد.

توجه کنید که این مسئله چقدر با چگونگی صحبت ما درباره عزت نفس در جامعه متفاوت است. بطور معمول اینگونه شنیده می شود که ما تنها نیاز داریم به خودمان عشق بورزیم و دریابیم که خاص هستیم.

رویکرد ما متفاوت است. بجای آنکه تلاش کنید احساسات را تنها با گفتن "تو عالی هستی، فقط این را به خودت بگو،" با زیرکی بهبود دهید، ما درباره کار کردن و ساختن یک زندگی که به آن باور دارید صحبت می کنیم، زندگی که در آن چیزی را به جهان ارائه می دهید، جایی که انرژی شما مهم است، جایی که شما برای کسی تفاوتی ایجاد می کنید. زمانی که این کار را انجام دهید، همه چیز را تغییر خواهد داد. شما متوجه حس عمیق تر هدف و کمک خواهید شد.

اینها تعدادی از کارهایی هستند که می توانند به شما کمک کنند چنین زندگی را بسازید:

- بجای وقت گذراندن با افرادی که انرژی شما را کم می کنند، با افرادی وقت بگذرانید که شما را سرحال می کنند
- زمانی را به مطالعه و اندیشیدن به چیزی که واقعا باور دارید، اختصاص دهید
- اهداف کوچک تعیین کنید و به آنها دست یابید
- نقاط قوت خود و کاری را که به خوبی انجام می دهید، بشناسید
- به افراد دور و بر خود کمک کنید تا وضعیت خود را بهبود دهند

- درگیر هدفی بزرگتر از خودتان شوید و به آن کمک کنید
- در جستجوی نقاط مثبت اطرافیان خود باشید- همه افراد دور و برتان
- سخت تلاش کنید تا علایق خود را به مهارت تبدیل کنید
- با لهجه بریتانیایی صحبت کنید (بنا به دلایلی که همیشه جواب میدهد)

برای بیشتر افرادی که با اعتیاد جدی مواجه اند، معنویت - هرگونه که شما آن را تعریف می کنید - نیز می تواند نقش مهمی در رهایی یافتن بازی کند. بسیاری قدرت را در تبدیل شدن به قدرتی بیشتر می دانند. اگر این چیز است که برای شما کار می کند، از آن استفاده کنید!

درحالیکه رها شدن از اعتیاد به پورن شما، یا هر اعتیاد دیگری، مهم است، داشتن راهنما یا چراغی برای پر کردن جای خالی در زندگی شما که پورنوگرافی آن را پر کرده است، چیز است که واقعا به شما معنا و هدف می بخشد.

سوال سریع:

به گذشته و شادترین زمان های زندگی تان فکر کنید. سعی کنید تحلیل کنید که چرا این زمان شاد بوده است. درگیر چه چیزی بودید؟ دوستانتان چه افرادی بودند؟ چه باوری داشتید؟



استراتژی شماره ده جنگ:

لیستی از سه چیز که به شما کمک می کند احساس ارزشمند بودن را در خود بسازید و می توانید شروع به کاربرد آنها در زندگی خود کنید تهیه کنید.
(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 229 رجوع کنید)

بررسی

شما در نیمه راه برنامه فورتیفای قرار دارید و کارتان عالی است! آیا آماده بررسی دیگری هستید؟

بیایید زمان بیشتری را با S.T.A.R. سپری کنیم و این بررسی را بر پاسخ دهی متمرکز کنیم. آیا شما روش های متفاوتی را برای پاسخ دهی تمرین کرده اید؟ آیا شما تلاش کرده اید خودتان را از این تمایل جدا کنید و آن را بدون عمل کردن به آن تماشا کنید؟ آسان نیست، هست؟ بعضی از شما ممکن است روی آن کنترل داشته باشید و تنها درک کنید که این چقدر می تواند قدرتمند باشد. بقیه شما ممکن است به این فکر کنید که "من این را نمیفهمم. من به تلاش ادامه می دهم ولی نمی توانم آن را بفهمم."

صرفنظر از اینکه کجا قرار دارید، این تمرین به شما کمک خواهد کرد این مفهوم را کمی بهتر درک کنید و به شما کمک می کند شروع به استفاده از آن در جنگ کنید. می بینید، ایده تماشای تمایل بزرگ می شود و در طول زمان بدون آنکه عمل کردن به آن نیازمند آن باشد که شما عضلات ذهنی خاص را تقویت کنید، فروکش می کند - عضلاتی که شما احتمالا نمی دانید در اختیارشان دارید.

این درست مانند بار اول یک اسکی باز است: مهم نیست که شما چند فیلم وارن میلر را دیده اید؛ وقتی شما واقعا روی آن کوه قرار دارید باید از عضلاتی که هیچگاه نمی دانستید در اختیار دارید برای درست پیچیدن استفاده کنید. صحبت درباره اینکه هنگام وقوع تمایل نیاز است چه کاری انجام دهید و اینکه آن را واقعا انجام دهید دو چیز مشابه نیست. ما می توانیم توضیح دهیم که چه کنید و اینکه چگونه چنین کاری انجام می شود تا زمانی که از آن خسته شویم، اما چنین تلاشی ممکن است شما را درگیر خود نسازد. این هدف میسر نمی شود مگر آنکه شما آن را در عمل انجام دهید و واقعا آن را امتحان کنید. آن وقت است که متوجه قدرت واقعی این تمایل خواهید شد.

پس بیایید تمرین کنیم. ما می خواهیم بجای آنکه یک سناریوی ساختگی برای تصور به شما بدهیم، از شما می خواهیم تا استفاده از عضلات ذهنی مورد نیاز برای تماشای موفقیت آمیز یک میل و عمل نکردن به آن را تمرین کنید.

می خواهیم هرجایی که اکنون هستید، چشمان خود را ببندید و بطور ذهنی از هر چیزی که در اطرافتان قرار دارد، یک گام به عقب بروید. به آرامی به صداهای اطرافتان گوش دهید. به بدن خود و چگونگی احساس آن توجه کنید. افکار و احساسات خود را بشناسید. در این لحظه خاص چه حسی دارید؟ چه افکاری در ذهنتان می گذرد؟ هرچه که هستند - خوب یا بد - خود را از آن افکار و احساسات جدا کنید بدون اینکه هیچ کاری انجام دهید آنها را تماشا کنید. بطور ذهنی آنها را از بدن خود جدا کنید و آنها را مشاهده کنید. این را بفهمید که آنها هیچ کنترلی بر شما ندارند.

اگر حس می کنید توسط فکر یا حسی کشیده می شوید یا به کنترل آن درمی آیید، سریعاً برای مهار کردن ذهن خود بر تنفس تان تمرکز کنید. ببینید که افکار و احساساتتان زندگی خودشان را آغاز کرده اند و سرانجام از هم می پاشند.

چطور پیش می رود؟ آیا مانند این است که زمان کمی کند شده است؟ این چیز خوبی ست. با کند کردن فرآیند تصمیم گیری خود و اتصال با امیال اصلی خودتان، بیشتر احتمال دارد که خود را طی یک جنگ کنترل کنید.

این کار را آنقدر تمرین کنید تا به آن مسلط شوید. روزی چند بار این کار را انجام دهید - با تمایل یا بدون آن. با کار کردن این عضلات ذهنی شما سرانجام به اندازه ای قوی می شوید که این تکنیک را در میل و برد واقعی بکار می برید!

فصل پنجم: روابط خود را تقویت کنید

لیست روابط خود را تقویت کنید

دستورالعمل: لیست زیر روشی برای کمک به شما جهت بررسی یاری دهندگان بالقوه به اعتیاد است که ممکن است بر شما تاثیر گذارد. هر سوال از یک مطالعه تحقیقاتی استخراج شده است که مسئله مورد بحث را به نوعی به اعتیاد آنلاین مرتبط می سازد.

بجای جستجو برای یک دلیل واحد اعتیاد، تمرکز در اینجا بر سیستم ریشه است که زمینه اعتیاد را فراهم کرده و هر دو حوزه آسیب پذیری و قوت را بررسی می کند.

برای امتیاز دهی لیست خود، تعداد دفعاتی را که در هر بخش پاسخ بله داده اید بشمارید و مقدار کل را با معیار امتیاز دهی در پایین هر بخش مقایسه کنید تا دریابید که این حوزه بعنوان آسیب پذیری یا نقطه قوت در زندگیتان در نظر گرفته می شود.

ارتباط و اجتماع		
☐	☐	1. آیا از روابط خانوادگی فعلی خود خرسند نیستید؟
☐	☐	2. آیا معمولاً حمایت خانواده و دوستانتان را احساس نمی کنید؟
☐	☐	3. آیا خانواده تان در کل احساس قطع ارتباط و دوری می کند؟
☐	☐	4. آیا سبک ارتباطات خانواده تان را ناسالم توصیف می کنید؟
☐	☐	5. آیا در زندگیتان پرورش کم یا محدودی از والدینتان دریافت کرده اید؟
☐	☐	6. آیا تا بحال توسط یکی از والدینتان طرد یا تسلیم شده اید؟
☐	☐	7. آیا جدا از خانواده تان زندگی می کنید؟
☐	☐	8. آیا از نظر اجتماعی بسیار منزوی یا طرد شده هستید؟
☐	☐	9. آیا زمان زیادی را به تنهایی صرف می کنید؟
☐	☐	10. آیا اکثر اوقات احساس تنهایی می کنید؟
☐	☐	11. آیا کسی هستید که در روابط خود با دیگران فاقد صمیمیت و نزدیکی هستید؟
☐	☐	12. آیا والدینتان از هم جدا شده اند؟
☐	☐	13. آیا در خانه با یکی از والدینتان رشد و پرورش یافته اید؟
☐	☐	14. آیا می گویند اینترنت مکان اصلی ارتباط شما با سایرین است؟
☐	☐	15. آیا بر مبنای منظمی در چت روم ها وقت گذرانی می کنید؟
☐	☐	16. آیا بیش از یک ساعت در روز را صرف سایت های شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک می کنید؟
اگر به سه یا بیش از سه سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به بیش از 13 سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.		

روابط در زندگیتان		
☐	☐	1. آیا خود را فردی خجالتی توصیف می کنید؟
☐	☐	2. آیا اغلب خود را در موقعیتهای اجتماعی نامطمئن یا مضطرب احساس می کنید؟
☐	☐	3. آیا از وقت گذرانی با دیگران دچار چالش می شوید؟
☐	☐	4. آیا گاهی اوقات به دیگران پرخاشگری می کنید؟
☐	☐	5. آیا دیگران به شما می گویند که شخصیت قابل کنترلی دارید؟
☐	☐	

ب ن	6. آیا اغلب از دیگران احساس زودرنجی می کنید یا با چیزهای کوچک آزرده خاطر می شوید؟ 7. آیا فردی با نیاز قوی به صمیمت و نزدیکی هستید؟
ب ن	8. آیا می گویند که از نظر عاطفی فرد بسیار حساسی هستید؟ 9. آیا خود را در کل بعنوان فردی که خود منجذب است و واقعا توجهی به احساسات دیگران ندارد، توصیف می کنید؟
ب ن	10. آیا می گویند که هدف اصلی شما از سکس، لذت شخصی است؟ اگر به دو یا بیش از دو سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به نه یا بیش از نه سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

پاسخگویی	
ب ن	1. آیا از صحبت بی پرده در مورد برخی چیزها در خانه یا با خانواده تان احساس ناراحتی می کنید؟
ب ن	2. آیا والدینتان از صحبت با شما در مورد رابطه جنسی سالم اجتناب می کنند؟ 3. آیا می بینید که رازهایی زیادی را از افرادی که دوستشان دارید، مخفی نگه می دارید؟
ب ن	4. آیا تا بحال از دورغ برای محافظت از خود استفاده کرده اید؟ 5. آیا با خود درباره زندگیتان صادق نیستید؟
ب ن	6. آیا دسترسی آزاد و راحت به سایتهای اینترنتی دارید که کسی استفاده شما را نظارت نکند؟ 7. آیا در قسمت خصوصی خانه که کسی بالای شانه تان را نبیند به اینترنت وصل می شوید؟
ب ن	8. آیا اغلب در اواخر شب به اینترنت وصل می شوید؟ اگر به دو یا بیش از دو سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به هفت مورد از هشت سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

ارتباطات واقعی

بطور کلی 20 درصد آمریکایی ها - حدود 60 میلیون نفر - از زندگی خود بخاطر تنهایی راضی نیستند. این مسئله در سراسر دنیای غرب در حال رخ دادن است. ما شروع به مشاهده نتایج چیزی که کارشناسان به آن تنهایی اپیدمیک می گویند، کرده ایم (مارچ، 2012).

دکتر رابرت پوتنام، جامعه شناس دانشگاه هاروارد در تلاشی برای فهم بهتر چگونگی ارتباطات آمریکاییها با افراد دور و برشان، مطالعاتی را با گروهی از افراد در یک دوره زمانی 30 ساله انجام داد که تمرکز این مطالعات بر حس ارتباط افراد با دیگران و جامعه شان بود. او چیزهایی مانند ورق بازی، لیگ های بولینگ، دوره می دوستانه،

تعطیلات خانوادگی، شام های خانوادگی، حضور در کلیسا و مشارکت مدنی را مورد بررسی قرار داد. تقریبا با هر مقیاسی، ارتباط امریکایی ها کاهش یافته بود (پوتنام، 2000).

به عبارت ساده، مردم مانند گذشته اوقات فراغت خود را با دیگران نمی گذراندند. در عوض، آن را در مقابل صفحه نمایش می گذراندند. دکتر پوتنام اشاره می کند: "ما بین سالهای 1965 تا 1995، به میانگین شش ساعت در هفته اوقات فراغت افزایش یافته دست یافتیم و ما تقریبا تمامی آن شش ساعت اضافه را صرف تماشای تلویزیون کردیم." (پوتنام، 2000)

این مطالعه ای بود که در بیش از یک دهه پیش انجام شده بود. فکر می کنید از آن زمان بهتر شده ایم؟ خیر. بسیار بدتر شده است. ما امروز نسبت به همیشه، از طریق تکنولوژی و رسانه اجتماعی فرصت های بیشتری برای ارتباط با یکدیگر داریم و هنوز با کمبود فزاینده ارتباط واقعی انسانی مواجه ایم. طبق گفته محققان دانشگاه کارنچی ملون، در سال 1998 استفاده از اینترنت با افزایش تنهایی شروع به مطابقت کرد. تحقیق پیشنهاد می دهد که، ما بعنوان یک جامعه، به بالاترین سطح تنهایی ثبت شده رسیده ایم و این بر بهزیستی فیزیکی و ذهنی ما بسیار اثرگذار است (روزنامه ساینس دیلی، 1998).

در اوایل قرن بیستم، 20 درصد بزرگسالان بالای 45 سال تنهایی مزمن خود را گزارش کردند. تا قبل از سال 2010، این رقم به 35 درصد افزایش یافته بود (اندرسون، 2010). این یک افزایش 75 درصدی در ده سال است.

حال بیاید مطلب را روشن کنیم، بین تنهایی و تنها بودن تفاوت وجود دارد؛ آنها حقیقتا بسیار متفاوتند. تنها بودن می تواند چیز واقعا خوبی باشد- زمانی برای اندیشیدن بی وقفه و بدون مداخله؛ برای خودسازی و بازخورد شخصی. با این وجود، تنهایی، احساسی تهی از نداشتن همدم و دوست است. این یک حالت روانی است، نه حالت فیزیکی که کسی در اطرافمان نیست.

بعبارت دیگر، شما ممکن است در میان میدان تایمز در روز اول سال نو، در حالیکه هزاران نفر شما را احاطه کرده اند احساس تنهایی کنید. از طرفی دیگر، ممکن است کاملا تنها در کوهستان در حال پیاده روی باشید و حس کنید کاملا از تنهایی خود راضی هستید.

این مهم است که ما با دیگران احساس ارتباط کنیم و بر روابط دنیای واقعی تمرکز کنیم. آیا میدانستید که یک نوزاد انسان که بطور مرتب به آن غذا داده می شود و جایش عوض می شود، با شرایط محیط مناسب ممکن است از داشتن ارتباط انسانی کافی بمیرد؟ (بنجامین، 2000). این امر در DNA ماست. روابط اجتماعی درست مانند غذا، آب و خواب برای سلامتی و شادی ما لازم هستند. ما باید زندگی را بعنوان موجودات اجتماعی تجربه کنیم. و این روابط معنی دار اجتماعی بسیار رضایت بخش تر از راحتی ساختگی پورنوگرافی است. در حقیقت، پورنوگرافی نشان داده است که حقیقتا موجب انزوا می شود. بسیاری از افراد که زمانی اجتماعی و دوستدار

حضور در موقعیت های اجتماعی بوده اند، بعلت اعتیاد به پورنوگرافی منزوی تر و از نظر اجتماعی بی دست و پا شده اند (زیمباردو^{۱۰} و دونکان^{۱۱}، ۲۰۱۲).



جان کاچیپو، یکی از کارشناسان پیشتاز جهان در موضوع تنهایی، این مطلب را دریافت که داشتن تعاملات رو در روی بیشتر، تنهایی را کاهش می دهد و اینکه یک راه قدرتمند برای جلوگیری از تنهایی، داشتن روابط سالم در زندگی تان و استفاده از اوقات فراغت برای ارتباط با افرادی است که برایتان مهم هستند (کاچیپو، ۲۰۰۸).

هرچه بیشتر با دیگران ارتباط داشته باشیم و خود را از انزوا دور نگه داریم، میل کمتری برای بازگشت به سمت یک اعتیاد پیدا می کنیم. ذهن های ما در طول زمان، با ارتباط با دیگران آنقدر درگیر و راضی می شود که اعتیاد ما مجبور می شود در صندلی عقب بنشیند و سرانجام از ماشین پیاده خواهد شد.

"پس تکنولوژی چه می شود؟ آیا تکنولوژی نمی تواند گاهی به داشتن ارتباط بیشتر کمک کند؟"

مطمئناً. یک چیزی درباره تکنولوژی وجود دارد که همه ما از آن لذت می بریم. بیایید روراست باشیم، شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک فوق العاده هستند. تنها به این بستگی دارد که چطور از تکنولوژی استفاده کنیم- و چقدر به آن تکیه می کنیم. برای مثال، اگر شما از یک شبکه اجتماعی برای تشکیل یک بازی فریزی نهایی استفاده کنید، ما خواهیم گفت که این روشی مناسب برای ارتباط است. با این وجود، اگر شما بجای بازی کردن در آن به شبکه اجتماعی آن رو بیاورید، این کار احساس انزوای شما را تغذیه می کند و بنابراین، شما را برای اعتیاد آماده می سازد. اگرچه ممکن است شما دوستان زیادی در فیس بوک یا توییتر داشته باشید، تحقیق منتشر شده از جامعه شناس، اریک کلیننبرگ، نشان داده است که این کیفیت و نه کمیت تعامل اجتماعی است که به بهترین نحو پیش بینی می کند آیا فردی تنها خواهد بود یا خیر.

¹⁰ Zimbardo

¹¹ Dunkan

و در نظر بگیرید، 23 درصد کاربران فیس بوک بیش از 5 بار در روز حساب کاربری خود را چک می کنند! تنها در آمریکا 58 میلیون نفر وب سایت های رسانه اجتماعی خود را معمولاً بیشتر از وعده های غذایی که می خورند چک می کنند. خیلی از ما اکنون از طریق اینترنت برای داشتن تجربه اجتماعی ساختگی ارتباط کاذب داریم.

مشکل زندگی آنلاین این است که ما کمتر و کمتر بر روابط دوستانه عمیق و معنادار تمرکز میکنیم و بیشتر و بیشتر بر روابط پوچ تمرکز داریم و این ما را تنها تر خواهد کرد (کراسنوا^{۱۲}، ونینگر^{۱۳}، ویدجایا^{۱۴} و بوکسمن^{۱۵} 2013). ما بطور فزاینده اکثریت تعاملات خود با دیگران را در مقابل صفحه نمایش می گذرانیم. راحتی روابط شبکه اجتماعی این وسوسه را در افکار ایجاد می کند که این نوع از رابطه با دیگران در مواردی بهتر از روابطی است که بصورت رو در رو توسعه می یابد. حقیقت این است که اینطور نیست.

برای کمک به شما برای برداشتن گامی رو به جلو در بهبودتان، زمانی را به تحلیل ارتباطات و روابط در زندگی خود اختصاص دهیم. سعی کنید ارزیابی کنید که آیا اینها روابط واقعی هستند (روابطی که معنادارند و می توانند منجر به رضایت درست شوند) یا اینکه روابط تو خالی هستند (روابطی که بر خوشگذرانی و بحث بی معنی متمرکزند).

در حالیکه شما شروع به از بین بردن روابط تو خالی و جایگذاری آنها با روابط واقعی می کنید، زندگی خود را معنادارتر و رضایت بخش تر می یابید، که در عوض به تقویت شما در مقابل اعتیاد کمک می کند.

سوال سریع:

از زمانی که شروع به مبارزه با اعتیادتان کرده اید، آیا احساس انزوا و تنهایی بیشتری می کنید؟ اگر چنین است، از چه روش هایی؟

¹² Krasnova

¹³ Wenninger

¹⁴ Widjaja

¹⁵ Buxmann



استراتژی شماره یازده جنگ:

لیستی از ایده هایی که به چگونگی افزایش روابط واقعی تان در زندگی کمک می کند، تهیه کنید. خاص و دقیق باشید.

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 230 رجوع کنید)



شخصی را از زندگی خود انتخاب کنید که مدتهاست برای وی زمان نگذاشته اید- ترجیحا از اعضای خانواده تان. ببینید آیا این هفته می توانید زمان بیشتری را با آنها بگذرانید.

همه چیز درباره روابط است

بسیار خب، ما درباره اهمیت روابط واقعی و اجتناب از روابط پوچ و توخالی در زندگی مان صحبت کردیم. حال بیایید درباره اطمینان حاصل کردن از اینکه این روابط واقعی ما سالم هستند یا خیر صحبت کنیم.

بیشتر افراد نمی دانند که آیا روابطی که با والدین، خواهرها و برادرها، دوستان، دوست دختر و دوست پسر خود دارند از اعتیاد آنها جلوگیری می کند یا آنها را برای اعتیاد آماده می کند. همه اینها به سلامت کلی و کیفیت این روابط بستگی دارد.

ما در لیست تقویت روابط شما، سوالاتی درباره روابط شما پرسیدیم. پاسخ های شما می تواند به شما در شناسایی تعدادی از کیفیت های مختلف که ممکن است روابط شما را تقویت یا تضعیف کند - از خودخواهی و عصبانیت گرفته تا حساسیت و عشق - کمک کند. ما در تلاش برای ترک یک اعتیاد می توانیم بطور تحت الفظی ساعت ها درباره اهمیت روابط قوی و سالم صحبت کنیم، اما قول می دهیم شما را خیلی اینجا نگه نداریم!

در اینجا هدف کمک به تشخیص روابط ناسالم بالقوه در زندگیتان و کمک به فهم اهمیت بهبود آن روابط است؛ همچنین ما می خواهیم شما را راهنمایی کنیم تا بدانید چطور این کار را انجام دهید.

روابط سالم چیز است که باعث می شود در زندگی احساس تامین کنیم. اگر در روابط خود روزنه هایی داشته باشیم، اغلب تلاش می کنیم این جای خالی را با چیزی که فوراً به ما احساس بهتری می دهد پر کنیم، و این اعتیاد را پرورش می دهد.

پس یک رابطه ناسالم به چه شکل است؟ شما چطور می دانید که یک رابطه سالم یا ناسالم است؟

تشخیص اینکه آیا یک رابطه ناسالم است یا خیر، نیازمند این است که با خودتان واقعاً روبرو شوید. آیا شما اغلب وقتی با آن فرد صحبت می کنید عصبانی میشوید؟ آیا از آن افراد بخاطر اینکه از منجر شدن حرفتان به دعوا می ترسید، دوری می کنید؟ آیا شما وقتی در حضور آنان هستید بخاطر عدم اطمینان به چگونگی پاسخ آنها، احساسات واقعی خود را نشان نمی دهید؟ آیا شما دائماً به دستاوردهای آنان حسودی می کنید؟ آیا کاری را انجام می دهید که آنان از شما خواسته اند انجام ندهید تا باعث آزارشان شوید؟ آیا شما برای یافتن و گفتن چیزهای مثبت درباره آنان مبارزه می کنید؟

این روابط ناسالم می تواند مخصوصاً هنگامی که فرد مورد نظر از اعضای خانواده شما است دشوار باشد، چرا که اگر طرف مقابل با شما زیر یک سقف نباشد، دور کردن خودتان از او راحت تر است.

مساله این است که، روابط خانوادگی مهمترین روابطی هستند که ما تابحال داشته ایم. دوستان و آشنایان به زندگی ما می آیند و می روند، اما خانواده ما همیشه به ما متصل است. ما به شما قول می دهیم که یادگیری هرچه زودتر درمان و بهبود مهمترین روابطتان جلوی بسیاری از سردردها و قلب دردهای آینده را خواهد گرفت.

پس یک رابطه سالم چه شکلی است؟ بیایید مهارت های پایه رابطه که، اگر تمرین شوند، زندگی را بسیار لذت بخش تر می کنند مرور کنیم.

1. به جای تمرکز بر نقاط ضعف دیگران، بر نقاط قوت آنان تمرکز کنید: ببینید، همه ما ضعف هایی داریم، درست است؟ هیچ کس دوست ندارد دائماً درباره ضعف های خودش بشنود و وقتی این کار را انجام می دهند ممکن است در یک رابطه بسیار دشوار باشد. در عوض، بیایید زمان و انرژی خود را بر نقاط قوت دیگران و چیزی که به خوبی انجام می دهند متمرکز کنیم. نمی توانید تصور کنید که این تغییر ساده چه تفاوتی در روابط پرچالش ایجاد می کند.

2. خدمت کردن: میل خدمت به دیگران که در اطراف شما هستند را در خود بپرورانید و برای انجام خدمت گذاری زمان بگذارید. هر دقیقه ای که صرف فکر کردن درباره دیگران و انجام کاری برای آنان می کنید، دقیقه ای دیگر است که مغز شما خودش را به آنچه که شما می خواهید باشد، سم زدایی و نوسازی می کند.

3. کاملاً روراست باشید: هیچ چیز یک رابطه سالم را سریعتر از سوء نیت تخریب نمی کند. اگر افرادی که به آنها توجه دارید به شما اعتماد نداشته باشند، شما برای ترویج روابط سالم اوقات بسیار سختی خواهید داشت. به حقیقت بچسبید و همین است. به خودتان اجازه ندهید وقتی نوبت به حقیقت می رسد چیزی را بسط دهید، پنهان کنید، طفره بروید، اجتناب کنید، به دور خود بچرخید یا دستکاری کنید.

4. عذرخواهی کنید: این کار همیشه آسان نیست، اما می تواند یکی از قوی ترین ابزارها برای درمان یک رابطه باشد. بسیاری از افراد عذرخواهی نمی کنند چرا که فکر می کنند این یک نقطه ضعف است – یک شکست. همچنین افراد نیز می گویند وقتی دیگران از آنها عذرخواهی میکنند آن را بعنوان یک نشانه قدرت و شخصیت بزرگ می بینند. چرا اینگونه است؟ چرا ما از دید خود به عذرخواهی بعنوان چیزی خوب از دید دیگران و چیزی بد از دید خودمان نگاه می کنیم؟ حقیقت این است که این نشانه ای بر ضعف نیست بلکه نشانه ای عمیق از نقطه قوت، فروتنی و حسن نیت است. آن را امتحان کنید. ببینید چه رخ می دهد.

5. همیشه ببخشید: روابط سالم وقتی هر شخص به سرعت طرف دیگر را به خاطر کاری که انجام داده می بخشد، پیشرفت می کنند. ادامه رنجش های قبلی توانایی شما برای حفظ رابطه سالم را بسیار محدود می کند. شما نیاز دارید یاد بگیرید که گذشت کنید. به شما قول می دهیم اگر اینکار را انجام دهید شادتر خواهید شد.

6. گشاده رو باشید: ارتباط کلید هر رابطه بزرگی هست. گشاده رو باشید و درباره چیزهای کوچک، مثل اینکه روزتان چگونه گذشت، همچنین چیزهای بزرگتر مانند آرزوها و ترسهایتان صحبت کنید. این ارتباط باز پایه های رابطه ای پرطراوت و غنی را بنیان می گذارد.

حالا شما این دیدگاه را در مورد یک رابطه سالم دارید- یک نمایش لحظه ای بسیار خوب از چیزی که یک رابطه سالم شبیه آن است. هر بار روی یک توصیه کار کنید تا هر شش توصیه را با موفقیت در مهمترین روابط زندگی خود بکار ببرید.

تصور کنید با همه روابط بهتری دارید – والدینتان، خواهر و برادرهایتان، همکارانتان، و شاید یک فرد قابل توجه دیگر. همچنانکه شما تمرین می کنید تا روابط سالمی در زندگی خود داشته باشید – مثلاً با خانواده تان – در حال ایجاد عادت های خوبی که به شما کمک می کنند روابط سالمی در حوزه های دیگر، مانند دوستان و دوست دختر یا دوست پسر خود داشته باشید، هستید.

تصور کنید این روابط سالم برای همیشه قسمتی از زندگی شما هستند. این تصاویر را نگه دارید. این چیز نیست که شما می توانید انتظارش را داشته باشید. در این میان، چیزهایی که می توانید امروز شروع به انجام دادن آنها کنید را برای بهبود و شاید ترمیم روابط اطرافتان بیابید.

در عوض، در حالیکه روابط خود را تقویت می کنید، فریب دهنده‌گی پورنوگرافی کمتر و کمتر خواهد شد. شما درگیر چیزی می شوید که بسیار راضی کننده تر از پورنوگرافی است – روابط سالم با افراد واقعی.



استراتژی شماره دوازده جنگ:

قصد دارید در زندگیتان روی کدام روابط تمرکز کنید؟ قصد دارید چه اقدامات خاصی را برای تقویت آنها انجام دهید.
(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 230 رجوع کنید)

اقدام

در روزهای آتی، فرصتی برای خدمت رسانی به کسی که به شما نزدیک است، بیابید. این کار می تواند به سادگی مرتب کردن تخت یکی از اعضای خانواده تان، چیدن میز بدون اینکه از شما خواسته شده باشد، کمک به دوستان در انجام تکالیفش، یا پیشنهاد مراقبت از خواهر یا برادرتان زمانی که والدینتان به قراری می روند، باشد.

زمان جدی شدن

حال که به اهمیت روابط پی بردیم، قصد داریم با موضوعی قدیمتر دوباره دیدار کنیم: پاسخگویی. چرا؟ چون مهم است!

نیاز است بدانید که تلاش برای مبارزه با یک اعتیاد بدون درمیان گذاشتن این مشکل با کسی که به وی اعتماد دارید مانند این است که از دکتر بخواهید بدون اینکه نشانه های بیماری شما را بداند آن را درمان کند. اگر با دیگران رک و روراست نباشید، بیشتر در مقابل اعتیاد آسیب پذیر هستید.

پنهانکاری، سوخت مورد علاقه اعتیاد است. حفظ رازها به اعتیاد کمک می کند چرا که عادت های بد را از دیگران می پوشاند و به فرد معتاد این اجازه را می دهد تا حس کند دارد با رفتارش این عادت های بد را بدون داشتن پیامدهای جدی دور می کند. معتادان غالباً نمی دانند که پنهانکاری راه حل بلند مدتی نیست. آنها اغلب

فکر می کنند که مخفی نگهداشتن اعتیادشان امری است که می تواند تا ابد ادامه داشته باشد. آنها خود را متقاعد می کنند که هرگز کسی به راز آنها پی نخواهد برد. حقیقت آن است که اعتیاد همیشه در ظاهر آشکار است. مسئله این نیست که آیا دیگران بدان پی خواهند برد یا نه، بلکه مسئله این است که چه هنگام می فهمند.

افرادا نزدیک به فرد معتاد بالاخره می فهمند که خبری هست - حتی اگر انگشت بر آنچه که اشتباه است نگذارند. خانواده شما متعجب خواهد شد. دوستان شما متوجه برخی چیزها خواهند شد. پس به نفع شماست که کنترل اوضاع را به دست گیرید و کسی باشید که موضوع را مطرح می کنید به جای آنکه منتظر بنشینید تا اعتیادتان همه چیز را آشکار کند.

منطقی به نظر می رسد که شما بخواهید خانواده تان را از درد اینکه بدانند شما اعتیاد دارید، محافظت کنید. درست است؟ با این همه، اگر به آنها نگوئید، ممکن است که رنج و آسیب را از آنها مضایقه کنید. این روش ممکن است بنظر برسد که برای مدت زمانی کار کند. دوست دختر یا دوست پسر و یا خواهر و برادر و والدین و دوستان شما ممکن است در ابتدا مردکی نداشته باشند و به این دلیل بهتر به نظر برسد.

با این حال، آنها این فاصله و عدم ارتباط با شما را احساس خواهند کرد. اگر دیده اید که این الگو شروع به گسترش می کند، احتمالاً زمان آن است که تغییراتی ایجاد کنید. اگر می خواهید با افرادی که دوستشان دارید احساس نزدیکی کنید، صداقت و روراستی کلید مساله است. ارتباط، جزء ضروری هر رابطه سالم است. تصور کنید که چه احساسی دارید وقتی هیچ رازی با خود ندارید.

تصور کنید با کسانی رابطه دارید که همه چیز را در مورد شما می دانند و هنوز هم بی قید و شرط دوستان دارند. عالی به نظر می رسد. اینطور نیست؟

البته که همینطور است. و این امر امکانپذیر است اما نیاز به کمی سخت کوشی دارد.

برخی از شما ممکن است فکر کنید که "آنها دیوانه خواهند شد" یا "من از آنچه که آنها درباره ام فکر می کنند، شرمند می شوم". می خواهیم بدانید که تقریباً در هر موردی، به محض آنکه شما این مسئله را با افرادی که قابل اعتماد هستند در میان بگذارید و صادقانه نشان دهید که نیاز به حمایت دارید، درخواهید یافت که بسیاری از افراد در اطافتان هستند که مایل به کمک می باشند.

پورنوگرافی شما را از افرادی که مراقب شما هستند، جدا کرده است. ما سعی می کنیم این نیرو را خنثی کنیم - شما را تشویق کنیم تا در جهت دیگر حرکت کنید، تا والدینتان و دیگر افراد مورد اعتماد را به عنوان یاوران خود ببینید نه مخالفان خود.

آن لحظه شجاعانه که شما با والدین یا افراد مورد اعتماد خود با صداقت کامل به گفتگو می نشینید، می تواند نقطه عطف بزرگی در بهبود شما باشد. به ما اعتماد کنید! روراست بودن و صادق بودن به شما در دفع این اعتیاد

کمک خواهد کرد بطوری که دیگر نباید با اسکلت هایی در کمد خود زندگی کنید و نباید این رازها را از دیگران مخفی نگهدارید.

از آنجا که انجام این مرحله می تواند دشوار باشد، ما نه نکته در مورد چگونگی ایجاد شهامت برای به اشتراک گذاشتن آنچه که بدان گرفتار هستید و داشتن تجربه مثبت زمانی که چنین کاری را انجام می دهید، مطرح می کنیم.

1. درک کنید که شما اعتیادتان نیستید. این اعتیاد شما نیستید، بلکه چیزی است که به زندگی شما نفوذ کرده است و شما گام های مورد نیاز را برای خلاص شدن از آن بر می دارید.
2. درباره این واقعیت فکر کنید که شما این کتاب را می خوانید و پیشرفتی را که تا کنون داشته اید، تشخیص می دهید. داشتن قدرت اراده برای بهبودی، نکته بزرگی است. با خواندن مطالب تا این بخش از کتاب، شما نشان داده اید که خود را وقف ایجاد تغییر کرده اید.
3. شریکی را برای پاسخگویی به او انتخاب کنید که قابل اعتماد است و حامی خوبی خواهد بود. ما مطرح کردن مسئله را به فردی مورد اعتماد که در مورد آینده شما نگران است و مایل به کمک خواهد بود، توصیه می کنیم.
4. اطمینان حاصل کنید که وقتی برای اولین گفتگوی خود با شریک مسئولتان برنامه ریزی می کنید، زمان کافی برای پرداختن مناسب به مسئله را دارید. شما ممکن است به یک یا دو یا سه ساعت زمان نیاز داشته باشید. فقط اطمینان حاصل کنید که مانعی برای توانایی شما در مطرح کردن این موضوع وجود ندارد.
5. فقط جزئیاتی را که مربوط به بهبود شما هستند و در مطرح کردن آنها راحت هستید، به اشتراک بگذارید. نیازی نیست که شریک مسئول شما همه جزئیات اختصاصی را بداند.
6. خونسرد و صبور باشید و واکنش طرف دیگر را درک کنید. خود را از اعتیاد جدا کنید و از آن دفاع نکنید.
7. نگرشی متواضعانه داشته باشید و تمایل خود به تغییر و کار و تلاش در جهت راه حل را ابراز کنید. تشخیص دهید که شما ممکن است نیاز به کمک داشته باشید.
8. تعیین یک بررسی هفتگی را در پیشرفت خود در نظر بگیرید. از شریک مسئول خود بخواهید تا نگاهی به سیستم فیلتر اینترنت شما بیاندازد یا نرم افزار مسئولی داشته باشید که به شما در حفظ تعهدتان کمک کند.
9. استراتژی جنگ، اهداف و آسیب پذیری های بالقوه خود را به اشتراک بگذارید تا شریک مسئولتان بتواند از اینکه چگونه به بهبود شما کمک کند، کاملاً آگاه باشد. اگر هنوز برنامه ای ندارید، برنامه ای را با یکدیگر تهیه کنید.

بسیاری از افراد دریافته اند که داشتن یک شریک پاسخگو، انگیزه محکمی برای ترک اعتیاد در جهت خوب شدن است. ارزش داشتن حامی قابل اعتماد و مثبت را که می توانید با او در مورد این مسئله صحبت کنید، دست کم نگیرید.

سوال سریع:

از یک شریک پاسخگو و مسئول، چه چیزی نیاز دارید؟



استراتژی شماره سیزده جنگ:

به لیست شریک پاسخگوی ممکن که قبلاً تهیه کردید، رجوع کنید. طرحی را برای دستیابی به یکی از این افراد بر اساس نکاتی که مطرح کردیم، بریزید. (برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 230 رجوع کنید)

اقدام

پس از پایان استراتژی جنگ شماره 13، به نزد فردی که انتخاب کرده اید، بروید و از او بخواهید تا شریک مسئول شما باشد. در صورت نیاز می توانید از متن زیر به عنوان راهنما استفاده کنید.

هی، میتوانم چند لحظه با شما صحبت کنم؟ من به شما بسیار اعتماد دارم و به همین دلیل است که حالا با شما صحبت می کنم. فکر می کنم درباره موردی که با آن در چالش هستم به کمک شما نیاز دارم. از شما می خواهم تا درک کنید که خودم مدت هاست که تلاش می کنم تا با آن مقابله کنم اما احساس می کنم برای اینکه حقیقتاً بر این مشکل غلبه کنم به کمک شما و سایرین نیاز خواهم داشت.

من با پورنوگرافی در مبارزه هستم و پس از آنکه فهمیدم پورنوگرافی نیز می تواند به اندازه سایر موارد مخدر اعتیاد آور باشد، متوجه شدم که نمی توانم به تنهایی بر این مشکل غلبه کنم. بنابراین برنامه فوریتهای را شروع کردم- برنامه ای که برای نوجوانانی که با اعتیاد به پورنوگرافی در چالش و مبارزه هستند، توسعه داده شده است- و این برنامه به من کمک کرده است تا اهمیت حضور فردی مثل شما را درک کنم. احساس می کنم که

باید به کسی پاسخگو باشم و امیدوارم که شما مایل باشید تا این فرد باشید. آیا شما شریک مسئول من خواهید بود؟ این امر می تواند مفید و کمک کننده باشد اگر بتوانیم هفته ای حداقل یک بار با یکدیگر درباره چالش ها و پیشرفت من صحبت کنیم و ایده هایی را در مورد اینکه چگونه می توانم به بهبود ادامه دهم، با یکدیگر به بحث گذاریم. همینطور خوب است که استفاده اینترنت مرا با استفاده از نرم افزار پاسخگویی نظارت کنید تا به من کمک کنید متمرکز بمانم.

من ممکن است در نهایت دیگران را نیز برای تقویت حمایت از من و شانس بهبود به کمک دعوت کنم. این یک مسئله کاملا شخصی است و من به شما اعتماد دارم که این موضوع را بین خودمان نگاه خواهید داشت تا زمانی که برای مطرح کردن آن با دیگران راحت باشم. از اینکه به حرفهایم گوش دادید و درک کردید متشکرم. این کار شما لطف بزرگی در حق من است و من اینک اعتماد به نفس بیشتری در خود برای شکست این اعتیاد با کمک شما احساس می کنم.

بررسی

از اینکه تا اینجا پیش آمده اید، کارتان عالی است. با تقویت خود و روابطتان، شما گام هایی برای از بین بردن تاریکی در زندگیتان از طریق پر کردن زندگیتان با نور با فعالیت ها و عادات سالم بر می دارید. مسیر شما برای خروج از اعتیاد احتمالا روشن تر می شود و در نهایت چیزی بهتر از قادر بودن برای دیدن نور در انتهای تونل وجود ندارد- تونلی که شما مدت طولانی است در آن سفر می کنید.

و با وجودی که نوری را در انتها می بینید، اجازه ندهید که این نور شما را از اهمیت تمرین استراتژی های که شما را تا بدینجا رسانده است، منحرف کند. استفاده مداوم از این استراتژی ها، شما را در ادامه راه هدایت خواهد کرد.

پس بیایید بررسی کرده و ببینیم که شما با یکی از حیاتی ترین استراتژی ها چه کرده اید: ایمن کردن مبنای خانه تان.

این مورد تا بدینجا چطور پیش رفته است؟ آیا شما مبنای خود را با حذف محرک های ممکن یا اجتناب از برخورد های خاص مستحکم کرده اید؟ برای اینکه خانه خود را محلی که نمی توانید آن را ترک کنید، بسازید، چه گام هایی برداشته اید؟ آیا استراتژی جنگ شخصی خود و لیست ایده هایی را که می خواهید پیاده کنید، مرور کرده اید؟ آنها تا بحال چه نوع اثراتی بر روی اعتیاد شما داشته اند؟ آیا اموری وجود دارند که از آنها غفلت شده و نیاز به توجه دارند؟

ایمن ساختن امور زمان می برد و اغلب شما همه چاله های موجود را بدون افتادن گاه و بیگاه در آنها نخواهید دید. اما زمانی که شما از این شکاف ها در ارتش خود آگاه هستید، هیچ عذر و بهانه ای وجود ندارد.

آنچه که ما دریافته ایم که در مورد پیاده سازی این استراتژی بسیار دشوار است، به سادگی خود اجرای آن است. پس اگر هنوز نیاز دارید تا دوستان جدیدی را بیابید که حامی شما بوده و در طول بهبودتان تأثیری مثبت داشته باشند، این کار را انجام دهید! اگر هنوز نمایش ها و برنامه های تلویزیونی را که معمولاً شما را آماده بازگشت می کنند، حذف نکرده اید، این کار را انجام دهید! اگر سیستم فیلتر را روی دستگاه هایی با قابلیت اینترنت خود نصب نکرده اید، این کار را انجام دهید! اگر تنظیماتی را در مورد انواع موسیقی، بازی و رسانه هایی که استفاده می کنید انجام نداده اید، این کار را انجام دهید! ما می دانیم که باید چه کاری انجام دهیم؛ با این حال، انجام این کارهاست که اغلب معوق می گذاریم به این امید که آنها بدون نیاز واقعی به بهبودشان، بهبود می یابند.

آنچه را که قبلاً گفته ایم فراموش نکنید: برای مبارزانی که درباره پیروزی خود جدی هستند، ایمن ساختن مبنای خانه برای یک بهبود موفقیت آمیز ضروری است.

فصل ششم: دنیای خود را تقویت کنید

لیست تقویت دنیای خود

دستورالعمل ها: لیست زیر روشی برای کمک به شما جهت بررسی کمک کننده های بالقوه به اعتیاد است. هر سوال از یک مطالعه تحقیقاتی که به مساله اعتیاد آنلاین به هر نوعی مرتبط است، استخراج شده است.

بجای جستجو برای یک دلیل واحد اعتیاد، تمرکز در اینجا بر سیستم ریشه است که زمینه اعتیاد را فراهم کرده و هر دو حوزه آسیب پذیری و قوت را بررسی می کند.

برای امتیاز دهی لیست خود، تعداد دفعاتی را که در هر بخش پاسخ بله داده اید بشمارید و مقدار کل را با معیار امتیاز دهی در پایین هر بخش مقایسه کنید تا دریابید که این حوزه بعنوان آسیب پذیری یا نقطه قوت در زندگیتان در نظر گرفته می شود.

مصرف ذهنی		
ب	ن	1. آیا زیاد تلویزیون تماشا می کنید؟
ب	ن	2. آیا می گوید که هر هفته زمان زیادی را بطور آنلاین صرف (بطور متوسط بیش از 3 ساعت در روز) می کنید؟
ب	ن	3. آیا چندین بار در روز آنلاین می شوید؟
ب	ن	

	4. آیا وقتی که آنلاین هستید، زمان زیادی را در یک اتاق سپری می کنید؟
☐ ب	5. آیا مرور در اینترنت را قبل از 9 سالگی شروع کرده اید؟
☐ ب	6. آیا می گویند که از اینترنت غالباً برای سرگرمی استفاده می کنید؟
☐ ب	7. آیا تقریباً هر روز بازی کامپیوتری یا ویدئو گیم می کنید؟
☐ ب	8. آیا مداوماً بدنبال انگیزه های ذهنی و تصویری بیشتر هستید؟
☐ ب	9. آیا زمان زیادی را به تنهایی صرف می کنید؟
☐ ب	اگر به دو یا بیش از دو سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود.
☐ ب	اگر به هشت یا بیش از هشت سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

بهره وری	
☐ ب	1. آیا اغلب احساس کسالت می کنید؟
☐ ب	2. آیا ترجیح می دهید کاری برای انجام نداشته باشید بجای آنکه مشغول باشید؟
☐ ب	3. آیا خانواده تان فکر می کند که مدرسه چندان مهم نیست؟
☐ ب	4. اگر به مدرسه می روید، آیا در درس هایتان مردود می شوید؟
☐ ب	5. آیا گاهی اوقات از مدرسه رفتن فرار می کنید؟
☐ ب	6. آیا غالباً از انجام کارها خسته می شوید و آن را برای انجام کاری لذتبخش تر ترک می کنید؟
☐ ب	7. آیا از داشتن برنامه زمانی یا برنامه روال کارها نفرت دارید؟
☐ ب	8. آیا از وقت آزادتان برای انجام کارهایی که مهم یا ضروری نیستند، استفاده می کنید؟
☐ ب	9. آیا تمرکز کردن در کلاس یا وقتی کسی سخنرانی می کند، برایتان دشوار است؟
☐ ب	10. آیا تا بحال با ADHD تشخیص داده شده اید؟
☐ ب	اگر به سه یا بیش از سه سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود.
☐ ب	اگر به هشت یا بیش از هشت سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

☐ ب	
☐ ب	
استرس در زندگیتان	
☐ ب	1. آیا در حال حاضر استرس زیادی دارید؟
☐ ب	2. با توجه به دانش شما، آیا وضعیت مالی فعلی خانواده تان سخت است؟
☐ ب	3. آیا احساس می کنید که برای نیازهایتان کمبود شدید مالی دارید؟
☐ ب	4. آیا اخیراً افزایش ناگهانی استرس در زندگیتان داشته اید؟
☐ ب	5. آیا روابطی در زندگیتان وجود دارد که باعث استرس شود ازجمله با خانواده، همتایان یا معلمان؟
☐ ب	

☐ ب	
☐ ب	
☐ ب	

	6. آیا خانواده تان اغلب مشاجره می کند؟ 7. آیا احساس می کنید که استرس در زندگیتان غیر قابل کنترل و پایان ناپذیر است؟ 8. آیا در مورد مسائل استرس آور زندگیتان، در بدن خود احساس درد یا ناراحتی می کنید؟ 9. آیا می گوئید که سلامت فیزیکی‌تان در حال حاضر ضعیف است؟ 10. آیا هنگام اداره خشم، کسالت، تنهایی، ناراحتی، یا افسردگی خود احساس عجز می کنید؟ 11. آیا مقابله با موقعیت های نسبتاً دشوار برایتان بطور باور نکردنی دشوار است؟ 12. آیا برایتان عادی است تا سعی کرده و از احساسات ناراحت کننده (خشم، کسالت، ناراحتی) به هر طریقی فرار کرده یا اجتناب کنید؟
	اگر به سه یا بیش از سه سوال پاسخ "بله" داده اید، این بخش آسیب پذیری در نظر گرفته می شود. اگر به ده یا بیش از ده سوال "نه" پاسخ داده اید، این بخش نقطه قوت در نظر گرفته می شود.

متعادل ماندن از نظر ذهنی

جامعه ما توجه زیادی به این نکته می کند که ما چگونه می خوریم، چگونه ورزش می کنیم، و چقدر استراحت جسمانی می کنیم. متأسفانه آگاهی کمی از اینکه ما بطور ذهنی و عاطفی چه چیزی دریافت کرده و مصرف می کنیم، وجود دارد.

درست همانند آنچه که به بدن خود می رسانیم، تاثیر زیادی بر ما دارد، به همین ترتیب آنچه که به ذهن ما وارد می شود نیز بر ما تاثیر می گذارد. همانطور که استراحت جسمانی در اینکه چگونه بدن ما احساس کرده و عمل می کند، تفاوت ایجاد می کند، اطمینان از اینکه شما زمانی برای استراحت ذهنی نیز دارید، می تواند برای بهبود شما ضروری باشد. زمانی که ما ورزش و استراحت سالم ذهنی داریم، در مقابل اعتیاد قویتر هستیم. زمانی که از لحاظ ذهنی و عاطفی متلاطم هستیم، بیشتر احتمال دارد که گرفتار تمایل شویم.

سه مورد بزرگ بررسی شده را هنگامی که درباره زندگی سالم صحبت می کردیم - خواب، ورزش، رژیم غذایی - به یاد می آورید؟ ما همین اصول را به سلامت ذهنی خود اعمال می کنیم. ما این اصول را استراحت ذهنی، ورزش ذهنی و رژیم غذایی ذهنی می خوانیم.

همانند غذایی که وارد بدن خود می کنیم، ایده ها، اطلاعات، و تصاویری که وارد ذهن خود می کنیم، به شکل گیری آنکه هستیم، چگونه احساس می کنیم، و آنچه انجام می دهیم، کمک می کند. هنگامی که به پیام ها و تصاویر مضر اجازه می دهیم تا به ذهن ما هجوم آورند، این موارد بر مغز و در کل بر زندگی ما اثر می گذارند.

اما ما نباید این را به شما بگوییم. شما اثرات رسانه های مضر را در زندگی خود احساس کرده اید. شما دیده اید که رسانه های مضر برداشت شما را از اشتباه تغییر داده و بر روشی که شما رفتار می کنید، تاثیر می گذارند.

شما به این نوع از رسانه وابسته شده اید و بدلیل آنکه از این نوع تنقلات ذهنی لذت برده اید، احتمالا به انزوای خودتان از تعامل با دیگران گرفتار شده اید.

از سوی دیگر، رسانه ای که الهام بخش و آموزشی است، رژیم غذایی ذهنی است که شما را تغذیه کرده و به شما انرژی می بخشد. این نوع از رسانه به شما چیزی می آموزد یا شما را به انجام کارهایی که زندگیتان را مثرتر می سازد، انگیزه بخشیده و تشویق می کند. این نوع از یادگیری برای سلامت ذهنی و عاطفی شما، حمایت و پشتیبانی فراهم می کند.

روش خوبی برای شروع بهبود تناسب ذهنی خود، توجه به این نکته است که چگونه انواع مختلف رسانه هایی که مصرف می کنید، شما را به شخصه تحت تاثیر قرار می دهد. به یاد داشته باشید زمانی که شما زندگی و ذهن خود را با چیزهای خوب پر می کنید، در نهایت هیچ جایی برای امور هرز و بی معنی وجود نخواهد داشت.

نه فقط مهم است که بر اینکه چه رسانه هایی را مصرف می کنید، تمرکز کنید، بلکه مهم است تا میزان مصرف خود را نیز تنظیم کنید.

افراد بیشتری مصرف رسانه ای خود را به حد افراط می رسانند- هر لحظه آزاد ممکن خود را با نوعی تفریح پر می کنند و کسانی که از اعتیاد به پورنوگرافی رنج می برند، بطور ویژه ای آسیب پذیر هستند. افراد بسیاری که با اعتیاد به پورنوگرافی مواجهند، با وسواس کلی به رسانه در چالش هستند. آیا شما نیز خود را همیشه نیازمند داشتن انگیزش رسانه ای می یابید؟ جدا از پورنوگرافی، ما می توانیم گرفتار انگیزش رسانه ای شویم و کارهای مدرسه و روابط خود را در تعقیب انگیزش رسانه ای قربانی کنیم.

در اینجا برخی از علامت هایی که لازم است با رژیم رسانه خود مطابقت دهید، آمده است:

- امروز صبح در حالی از خواب بیدار شدید که تلفن همراه خود را محکم در دست گرفته بودید.
- یک شب را از دوست خوب خود جدا شدید تا وضعیت فیس بوکتان را بروز رسانی کنید.
- شما پیام دادن متنی را به تعامل انسانی ترجیح می دهید.
- شما از یک مکالمه بیرون می آیید تا به سرعت ایمیل خود را چک کنید.
- شما بدون گوشی موبایل یا گجتتان کاملا احساس فقدان می کنید.
- وقتی که در خانه هستید، برای راحتیتان باید تلویزیون روشن باشد.
- شما نمی توانید بدون تماشای یک فیلم یا ویدئو گیم با دیگران بیرون بروید.
- وقتی که پشت چراغ قرمز قرار می گیرید، وضعیت خود را بروز رسانی می کنید.
- هنگام رانندگی پیام متنی می نویسید.
- به مادرتان پیام متنی دادید که در شام سیب زمینی ها را بیاورد.

امیدواریم که هیچکدام از ما به این مورد آخر متهم نشده باشیم.

اضافه بار رسانه ها هر چه بیشتر شایع می شود و به یک سری از مشکلات مربوط می شود از جمله مشکلات توجه، نمرات پایین، خواب نامرتب و بد، چاقی و طرد از زندگی خانوادگی. وقتی که فردی همیشه به رسانه ها متصل و مرتبط است، رها شدن از اعتیاد به پورنوگرافی نیز سخت تر می شود.

روز ملی عدم استفاده از رسانه ها^{۱۶} (NDU) اخیرا توسط شرکت ریبوت ایجاد شده است که مأموریت آن تشویق "افراد بیش از حد وابسته به رسانه ها و افراد غالبا عصبانی با هر پس زمینه ای به در آغوش کشیدن مجدد لحظات و روزهایی بدون رسانه است" (ریبوت، 2010). بنیانگذاران این روز افراد را تشویق می کنند که "کامپیوترهایتان را خاموش کنید. موبایل هایتان را خاموش کنید. ایمیل زدن، پیام دادن، توییت انداختن و بررسی فیس بوک مداوم را متوقف کنید تا مدت زمانی را به دنیای اطرافتان توجه کنید. با افرادی که دوستشان دارید در ارتباط باشید. سلامت خود را پرورش دهید. بیرون بروید. آرامش بیابید. باز پس دهید و با یکدیگر غذا بخورید."

این نوع استراحت از انگیزه های دیجیتالی می تواند با خودتان و با دیگران انجام شود. یک گروه به نام از برق بیرون بکش و مجددا متصل شو چنین شعاری دارد: "تکنولوژی را دوست دارم ... مردم را بیشتر دوست دارم." رئیس گوگل اریک اشمیت افراد را روزانه حداقل یک ساعت به بیرون کشیدن دستگاهها از برق مجبور می کند. "روزانه یک ساعت را تعیین کنید و در آن ساعت رسانه های برقی را خاموش کنید. چشمان خود را از صفحات بردارید و به چشمان افرادی که در اطرافتان هستند، نگاه کنید. با هم مکالمه داشته باشید، یک مکالمه واقعی" (موصل، 2012). ایده این کار صرفا کمک به افراد است تا از روابط خود با تکنولوژی آگاه باشیم و رابطه ای را ایجاد کنیم که تعادلی را که ما می خواهیم، منعکس سازد.

برای اطمینان از اینکه کنترل استفاده رسانه ای خود را در دست دارید، ممکن است بخواهید زمان های منظمی برای "بیرون کشیدن از برق و اتصال مجدد" برای خود بیابید - عدم اتصال برای چند ساعت و پیدا کردن فناوری خاص - تا زمان آزاد در طول روز داشته باشید و بتوانید از خوردن یک وعده غذایی بدون وقفه و یا تمرکز بر خانواده و یا دوستان لذت ببرید. یا می توانید انتخاب کنید که یک وسیله الکترونیکی مانند تلویزیون یا کامپیوتر خود را یک روز خاموش کنید. زمان هایی را پیدا کنید که می توانید گوشیتان را کنار بگذارید، حتی اگر برای مدت زمان کوتاهی باشد، مانند رفتن به ورزش، فروشگاه یا کلیسا.

آیا این کار سخت به نظر می رسد؟ اجازه ندهید که این کار سخت باشد. این کار درباره پیدا کردن و پایبند بودن به توازن سالم و لذت بردن از رسانه به شیوه ای سالم است. در اینکه چگونه این کار را انجام دهید، انعطاف پذیری زیادی وجود دارد.

¹⁶ The National Day of Unplugging

برای کسی که با اعتیاد به پورنوگرافی در چالش است، محدود کردن کل زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون، بازی کردن ویدئو گیم، و استفاده از کامپیوتر برای تفریح و سرگرمی می تواند بسیار مهم باشد. هر چه که می توانید به اجتناب از برخی سایت های خاص متعهد باشید، مطالعات تحقیقاتی ثابت کرده اند که هر چه ساعات بیشتری را به تنهایی صرف مرور در اینترنت کنید، بیشتر احتمال دارد که به اعتیاد خود ادامه دهید. برای آینده ای قابل پیش بینی، تا زمانی که کاملاً رها گردید- برخی محدودیت های شجاعانه را در نظر بگیرید.

سوال سریع:

چه فعالیت ها یا افرادی در زندگیتان به رژیم سالم ذهنی کمک می کنند و چه چیزهایی به رژیم ناسالم ذهنی کمک می کنند؟



استراتژی شماره چهارده جنگ:

قصد دارید چه اقداماتی را برای بهبود رژیم ذهنی خود انجام دهید. خاص و

دقیق باشید

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 231 رجوع کنید)



اگر واقعا می خواهید شجاع باشید، یک تعطیلات کوچک رسانه اجتماعی (فیس بوک، توییتر، اینستاگرام و غیره) را در نظر بگیرید. بله درست است. رسانه اجتماعی را برای یک روز، یک هفته، یک آخر هفته، یک ماه ترک کنید. آیا فکر قطع ارتباط از رسانه اجتماعی شما را سرشار از ترس و وحشت می کند؟ به این ترس اجازه ندهید. ما نمی گوییم که کاملاً از شر حساب کاربری خود خلاص شوید، فقط پیشنهاد می کنیم که برای مدت زمانی از آن دوری کنید.

سخت کار کردن یا کار سخت کردن

آیا تا بحال کسی را دیده اید که هرگز هیچ تعهد و الزامی نداشته است؟ کسی که هر کاری را که دوست داشته در آن لحظه انجام داده است؟ برخی افراد زندگی بدون هیچ برنامه زمانی را دوست دارند- نوعی غرق شدن گاه و بیگاه و ظاهر شدن برای چیزی اگر آن را بخاطر بیاورند.

در حالیکه این روش ممکن است برای برخی افراد کار کند، خطرانی وجود دارد که از این روش زندگی حاصل می شود. یکی از ریسک ها و خطرات آن است که فقدان برنامه ریزی و امور عادی، فرد را نسبت به اعتیاد آسیب پذیر می سازد. وقتی ما بیکار هستیم، می توانیم گرفتار عادت های مضر شویم. جالب نیست.

نگرش بیکار بودن به ظاهر جالب به نظر می رسد اما یک فرد بیکار در را برای ورود تمایل بعدی و گفتن اینکه چه کاری انجام دهد، باز می کند.

با این حال، اگر شما مشغول کارهای مهمتری باشید، تمایل به تماشای پورنوگرافی جای زیادی در برنامه زمانی شما نخواهد داشت. درگیر بودن فعالانه در امور با معنی و پرمهر، متمرکز ماندن ذهنی و عاطفی بر رفتارهای سالم را برای مغز آسانتر می سازد.

نکته نهایی: اینکه چطور زمان خود را ساختار بندی می کنید می تواند تفاوت زیادی در توانایی شما برای مبارزه با اعتیاد به پورنوگرافی ایجاد کند.

چرا ساختار بندی چنین تفاوتی ایجاد می کند؟ بیائید در مورد آن صحبت کنیم.

اول از همه، هیچ چیز به اندازه پربار بودن برای شما رضایت به ارمغان نمی آورد. عزت نفس شما بهبود پیدا خواهد کرد و احساس توانایی و تکامل بیشتری خواهید کرد.

کار کردن می تواند ابزار قدرتمندی برای هر بهبودی و هر زندگی باشد. افرادی که فعالانه در یادگیری، کار کردن و خدمت به دیگران درگیر می شوند، یک مرحله در دستیابی به سبک زندگی سالم جلوتر هستند. درک همه این موارد در ابتدا می تواند دشوار باشد- بویژه در وسط این اعتیاد. شما ممکن است شگفت زده شوید که " چرا باید در هر زمینه ای کار کنم وقتی که اینجا کنار کامپیوترم کاملاً می توانم احساس لذت کنم؟"

ویژیل استاکر، روانشناسی که کل زندگی حرفه ای اش را صرف کمک به بهبود مردم کرده است، چنین می گوید: "هر روز، خواه با نوعی چالش عاطفی مواجه شوید یا نه، باید در جهانی بیدار شوید که می دانید به شما نیاز دارد. شما باید آن روز را با دانستن اینکه شما کمک کرده اید، به پایان ببرید- پس مهم نیست که چقدر مریض باشید، شما باید برخیزید چون می دانید که می توانید کمک کنید" (استاکر، 2013).

برای کمک کردن چه کاری می توانید انجام دهید؟ چگونه می توانید پربارتر باشید و از بیکار بودن اجتناب کنید؟ اگر واقعا هرگز در هیچ برنامه ریزی نبوده اید، چگونه شروع می کنید؟ آیا باید بیرون رفته و برنامه ریز گران قیمتی بیابید؟ نه لزوما. نکته اصلی آن است که خود را متعهد به داشتن ساختار، برنامه زمانی و امور روزانه برای روز خود بطور کلی نمایید.

در اینجا چند ایده برای ملاحظه وجود دارد:

- لیستی از کارهایی که باید صبح انجام دهید، تهیه کنید و تمام تلاش خود را برای انجام آن قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید.
- از یک تقویم استفاده کنید.
- در انجمن یا مدرسه خود شرکت کنید. جایی برای مراجعه و داوطلب شدن داشته باشید.
- آنچه را که می گوئید قصد انجامش را دارید، انجام دهید.
- به جایی که قصد رفتن بدانجا را دارید، بروید.
- همیشه به موقع و سر وقت باشید.
- بدنبال فرصت هایی برای بهبود استعداد ها و مهارت های خود باشید.
- زمانی را برای به بستر رفتن تعیین کنید و بدان پایبند باشید.
- زودتر از آنچه لازم است بیدار شوید و کاری انجام دهید که معمولا انجام نمی دهید.
- از پیش برنامه ریزی کنید.

اگر می خواهید این کارها را انجام دهید، جزئیات اهداف سازنده ای که شما به انجام می رسانید، خود کار خواهد کرد. بنابراین آیا مایل هستید؟ به ما اعتماد کنید. این کار بعدا ثمر خواهد داد. حال وارد کار شوید.



استراتژی شماره پانزده جنگ:

قصد دارید چه تغییراتی را در زندگی خود انجام دهید تا مشغول و مولدتر باقی

بمانید؟

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 231 رجوع کنید)

برای کمک در جهت سازماندهی زمان شما، روشی را برای برنامه ریزی هفته بعد خود بیابید. اگر می خواهید یک تقویم و برنامه زمانی داشته باشید، این کار را بکنید. چندین تکه کاغذ هم که با گیره به هم وصل شده اند می توانند برای این کار پاسخگو باشند. هفت روز آینده را به ترتیب جدول بندی کنید و تمام چیزهایی که قرار است انجام دهید، در آن روزها بنویسید. کارهایی به جز قرار های زمانی را نیز اضافه کنید از جمله زمانی که می خواهید بیدار شوید و به خواب بروید، زمانی که می خواهید روی سرگرمی هایتان کار کنید، و زمانی که یک دوست خوب را ملاقات می کنید. اگر احساس می کنید که روزهایتان هنوز به حد کافی پربار نیستند، کارهایی را برای اضافه کردن به برنامه زمانیتان پیدا کنید.

سبک کردن بار استرس

بسیار خوب، در بخش آخر در مورد پربار بودن و اینکه چطور پر کردن زمانتان با فعالیت های خوب می تواند آسیب پذیری در برابر اعتیاد را کاهش دهد، صحبت کردیم. حال می خواهیم در این باره صحبت کنیم که چگونه مشغول بودن و استرس داشتن نیز می تواند شما را به نتیجه مشابه هدایت کند. آنچه که امیدواریم آن را پیدا کنید تعادل میان این دو است.

هنگامی که باید با یک موقعیت پر استرس روبرو شوید، مهم است که دو گفتگو را داشته باشید و هر دو به اعتیاد مربوط است:

1. مقدار کل استرس در زندگی ما

2. چگونه به این استرس پاسخ می دهیم

بیائید در مورد شماره یک عمیقتر شویم. دلایل اینکه ما بسیار پر استرس هستیم، رمز و راز نیست. به هر جا که نگاه کنید، مثال دیگری از "سرعت گرفتن" زندگی وجود دارد- ارتباط فوری، وسواس به اثربخشی و برنامه های زمانی پر که تا حد ممکن فشرده و متراکم می شود. سبک زندگی پر سرعت جامعه ما به همه انواع مشکلات مرتبط است از افسردگی و اضطراب گرفته تا اعتیاد.

خبر خوب اینجاست: روش هایی برای کم کردن سرعت زندگی و اداره کردن آشفتگی زندگی روزانه وجود دارد. روشهایی برای ساده کردن و انجام ندادن کارهای بسیار در یک زمان وجود دارد. انواع سازگاری هایی که می تواند انجام شود بی پایان است- از سازگاری های کوچک گرفته تا تغییرات عمده. به پیش بروید و نگاهی خوب و دقیق به مقدار کارهایی که در صفحه تان وجود دارد بیاندازید که باعث استرس شما می شود.

همانطور که سطح استرس خود را کاهش می دهید، همچنین خود را در برابر اعتیاد تقویت می کنید. با این حال این کار همیشه به معنای کار کمتر نیست. گاهی اوقات استرس از انجام ندادن کارهایی که بسیار مهم هستند، حاصل می شود. برای مثال، زمانی که شما تکالیف مدرسه تان یا مسئولیتی در خانه دارید، اگر آنها را نادیده بگیرید حتی برای استراحت کردن، این کار احتمالا استرس را افزایش خواهد داد.

آیا بامزه نیست؟ گاهی اوقات استراحت- همان کاری که فکر می کنیم باعث کاهش استرس می شود- می تواند واقعا استرس را افزایش می دهد بویژه اگر ما از مسئولیت غفلت کنیم.

از سوی دیگر، هنگامی که شما انجام وظایف مهم را مانند پیدا کردن یک شغل، بهبود یک رابطه، یا توجه به چیزی که نیاز است انجام شود- حتی اگر همه کاری که شما می توانید انجام دهید چند مرحله کوچک باشد- در اولویت قرار می دهید، احساس می کنید که استرس سبک تر خواهد شد.

داشتن سرگرمی یا بازی کردن همچنین می تواند به شما کمک کند تا خود را دوباره به عنوان یک فرد کامل ببینید. همچنین به شما کمک می کند تا با دیگران مرتبط شوید و ایجاد گروه پشتیبان را آسانتر می سازد. نکته نهایی آنکه اگر روش های سالمی برای کاهش استرس در زندگیتان وجود دارد، از آن بهره ببرید. آسان کردن این فشارها می تواند به کاهش شدت تمایل کمک کند.



با این حال اگر گفتگو را در اینجا به پایان ببریم، هیجان انگیزترین بخش را از دست می دهیم که ما را به موضوع دوم هدایت می کند: چگونه به استرس پاسخ می دهیم.

آیا تا بحال کسی را که آرام و خونسرد است حتی زمانی که با کلی استرس روبروست، ملاقات کرده اید؟ افرادی که ظرفیت ذهنی برای عدم تغییر به حالت استرس را دارند، بیشتر از تهدید به اعتیاد امن تر هستند.

چگونه به این مرحله رسیده اید؟ خوب، مهارتی که در حال حاضر شروع به تمرین آن از آموزش پایه کرده اید، شروع خوبی است. شما می دانید که ما چقدر در مورد یک گام بیرون گذاشتن و تماشای تمایلاتی که برجسته

شده و در نهایت محو می شوند، صحبت کردیم؟ همان مهارت می تواند به دیگر امور استرس آور که روی می دهند از جمله احساس ناامیدی یا عصبانیت از دست خواهرتان، عقب ماندن از تکلیف بزرگ و اساسی مدرسه، و یا احساس اضطراب به این دلیل که امور آنطور که شما می خواهید رخ نمی دهند، اعمال شود.

انجام این کار نیاز به شهادت دارد اما در واقع شروع مرحله پایانی جنگ شما برای رهایی است. زمانی که امور شروع به آشفتگی می کنند، این نکته را به یاد آورید: تا زمانی که ما از امور استرس آور فرار در زندگیمان می کنیم، ما نه فقط در یک جنگ رو به باخت مبارزه می کنیم، بلکه خود اعتیاد را نیز تغذیه و تقویت می کنیم.

این مهارت فقط یکی از روش های سالم بسیار است که با استرس مقابله می کند. در اینجا برخی روش های دیگر نیز که سایرین آنها را در هنگام کنترل استرس مفید یافته اند، آمده است.

1. در مورد آن صحبت کنید: اغلب بهترین روش برای اداره موقعیت های پر استرس، مذاکره آرام آن وضعیت با فرد دیگری است. خواه این فرد والدین باشد یا دوست، پیدا کردن کسی که با او صحبت کنیم می تواند به شما کمک کند تا آن موقعیت را برای آنچه که در آقع می باشد، مشاهده کنید.

2. در مورد آن بخندید: مطمئنم شنیده اید که خنده بزرگترین شفا دهنده بسیاری از موقعیت های پر استرس یا دشوار است. در واقع، یک توضیح علمی برای این امر وجود دارد. آیا می دانستید که وقتی می خندید، اکسیژن زیادی را به ریه هایتان می رسانید که تولید اندورفین را که هورمونی برای ایجاد شادابی و سرخوشی است، تحریک می کند؟ به عبارت دیگر، خندیدن احساس بهتری به شما می بخشد.

3. ورزش کردن: خسته کردن خود زمانی که احساس استرس می کنید می تواند برای زندگیتان حیرت انگیز باشد، حتی اگر ذکر نکنیم که ورزش اندورفین بیشتری به مغز شما آزاد می کند. این مورد را بررسی کنید: با توجه به تحقیقات انجام شده در دانشگاه بریتیش کلمبیا، ونکوور، 20 تا 30 دقیقه ورزش حداقل سه بار در هفته می تواند سطح استرس فرد را کاهش دهد (ون پراگ و همکاران، 1999).

4. واقع بین باشید: خود را بخاطر آنچه که واقعا هستید، بپذیرید. یاد بگیرید تا نقاط قوت و ضعف خود را کنترل کنید. از سرزنش خود به خاطر اشتباهات گذشته دست بردارید. از آنها بیاموزید و سپس آنها را پشت سر گذارید.

5. مثبت بیاندیشید: زمانی که زندگی سخت می شود و امور به نظر می رسد که خوب پیش نمی رود، داشتن نگاهی منفی به زندگی آسان است. انتخاب داشتن نگرش خوب و دیدگاه مثبت می تواند کمک بزرگی در پایین نگهداشتن سطح استرس کند.

مهم است بپذیریم که زندگی هر دو غم و شادی را به همراه دارد. بکار بستن این مهارت ها می تواند به شما کمک کند تا لحظات پر استرس را بررسی کرده، گوش فرا داده و از آنها بیاموزید. پس نفس عمیقی بکشید و با

این موقعیت ها رو در رو شوید و بدانید که احساس اضطراب و استرس درست همانند تمایل گذر خواهد کرد. اگر یاد بگیرید تا استرس خود را به روش سالمی مدیریت کنید، در خواهید یافت که استرس واقعا شروع به کم شدن می کند و توانایی شما برای خونسرد و منسجم ماندن در موقعیت های دشوار افزایش خواهد یافت.

سوال سریع:

در حال حاضر سطح استرس شما چقدر است؟ آیا احساس می کنید که سطح استرس شما به اعتیادتان کمک می کند؟ می توانید مشخص کنید که این استرس از کجا ناشی می شود؟



استراتژی شماره شانزده جنگ:

در حال حاضر سه استرس بزرگ را در زندگیتان لیست کنید و بگویید که چگونه برای پاسخ به این استرس ها به روش سالم برنامه ریزی کرده اید.

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 231 رجوع کنید)



با یکی از دوستان خوبتان تماس بگیرید تا امشب برای صحبت به نزدتان بیاید. اگر می خواهید مسائلی را که باعث استرس شما می شوند مطرح کنید، این کار را بکنید. اگر نه، اشکالی ندارد. گاهی اوقات صرف صحبت با یک دوست خوب به حد کافی کمک کننده است.

زندگیتان را تقویت کنید: تحکیم دوباره

بسیار خوب! شما در مورد بخش های مختلف زندگیتان کار کرده اید که در مطالعات مختلف تحقیقاتی نشان داده شده که افراد را برای اعتیاد آماده می کند. بجای آموزش ساده برای یک جنگ فوری، شما زمینه را برای بهبود گسترده تر و آزادی عمیق تر آماده می کنید. ما هیجان زده هستیم!

ممکن است حس کنید که هنوز آمادگی ترک کامل پورنوگرافی را برای همیشه ندارید. اما درباره اختصاص کمی توجه بیشتر به اینکه چقدر خوب می خوابید و یا چه می خورید، چطور؟ در مورد سطح ورزش کردنتان چطور؟ یا بهبود روابط زندگیتان چطور؟ اگر حتی هنوز نمی توانید از پورنوگرافی دور شوید، می توانید در جهت تغییرات دیگر در زندگیتان اقدام کنید که می توانند زندگی شما را تقویت کنند. به عبارتی، هر لحظه تبدیل به شانس برای حرکت به سمت اعتیاد و یا دوری از آن می باشد.

تا بدینجا، شما استراتژی جنگ شخصی خود را توسعه داده اید. شما درباره کارهایی که می خواهید در حال حاضر و در آینده سازگاری انجام دهید، تصمیماتی گرفته اید. با مهارت هایی که به دست می آورید و تمرین می کنید، برای مواجهه با اعتیاد و شکست آن آماده تر می شوید. در نهایت تمام این مراکز کاری در جهت تطبیقات می توانند به شما کمک کنند تا پتانسیل کامل خود را درک کنید.

اگر بتوانید شروع به انجام این سازگاری ها کنید و درباره آنها جدی هستید، این روزهای اعتیاد می توانند به شماره افتند زیرا نمی توانند با زندگی واقعا سالم و پرتراوت مقابله کنند. اعتیاد به پورنوگرافی تنها در تاریکی و پوچی عاطفی بقا می یابد. همچنان که شما زندگیتان را با امور خوب پرکردید، اعتیاد شانس برای باقی ماندن ندارد.

از کتاب های آموزنده، موسیقی، فیلم، سرگرمی ها و فعالیت ها گرفته تا ارتباط بیشتر با دوستان و خانواده و شیوه های معنوی تجدید شده، شما گزینه های زیادی برای روش های مثبت و سالم جهت متمرکز کردن زمان و انرژیانتان دارید. پر کردن زندگیتان با این نور بدان معنی است که تاریکی فرصت کمی برای درگیری با شما دارد. در نهایت، صحبت بر سر ساختن زندگی بسیار خوبی است که در آن پورنوگرافی به جای یک وسوسه بیشتر مایه آزردهی و رنجش است.

نکته نهایی: بجای تلاش صرف برای مقاومت در برابر پورنوگرافی، ایجاد عادات سالم و پذیرفتن زندگی که پر از کارهایی است که به مراتب بهتر از این اعتیاد است، راز واقعی بهبود است.

بررسی

هی، شما پیشرفت بسیار خوبی دارید. شما به تازگی نگاهی جامع بر زندگیتان را به اتمام رسانده اید. شما احتمالا برخی بخش های زندگیتان را دیده اید که در مورد آنها احساس قوت و اطمینان می کنید. شما همچنین احتمالا بخش هایی از زندگیتان را تشخیص داده اید که شما را برای رفتارهای اعتیاد آور آماده می کند. اشاره دقیق به این بخش ها که نیاز به بهبود دارند، اولین گام در حل مشکلات است.

با صحبت از حل مشکل، شما در دنبال کردن نبردتان به کجا رسیده اید؟ آیا از دنبال کننده نبرد خود استفاده می کنید؟ اگر این سوال را فقط با "نه" پاسخ داده اید، آنگاه شما ابزار بسیار قدرتمندی را از دست می دهید که شانس شما برای رسیدن به بهبود واقعی را افزایش خواهد داد.

اگر بطور جدی از دنبال کننده نبرد خود استفاده می کنید، متوجه چه الگوهایی شده اید؟ آیا زمان خاصی از روز وجود دارد که شما غالباً در چالش باشید؟ آیا در جایی که شما به اعتیاد باز می گردید، موضوع خاصی وجود دارد؟ آیا قادر بوده اید که زمان بین بازگشت ها را افزایش دهید؟ با توجه به آنچه که از دنبال کننده نبرد فرا گرفته اید، چه تغییراتی را در زندگیتان ایجاد کرده اید؟

مجدداً جمع آوری این اطلاعات در مورد اعتیادتان می تواند به شما نسبت به دشمنان برتری دهد. به مرور زمان، شما قادر خواهید بود روندها و الگوهایی را که منجر به استفاده می شوند، تشخیص دهید و در نهایت قادر خواهید بود که بطور کلی از استفاده اجتناب کنید.

فصل هفتم: رشد و ترقی مجدد

ما کارهای سخت انجام می دهیم

هر زمان که کاری جدید را شروع می کنیم، احساس هیجان و شادی آسان است، خواه برای سال تحصیلی جدید، شغل جدید یا رابطه جدید باشد.

پس زندگی جریان دارد! همچنان که زمان می گذرد، احساس تازگی به طور طبیعی رفع می شود، هیجان می تواند فروکش کرده و دیگر احساسات ایجاد شود؛ از جمله احساساتی که همیشه آنها را دوست نداریم. مدرسه می تواند به تدریج سخت و کسالت بار شود، شغل جدید می تواند احساس ملال و بیهودگی ببخشد و رابطه می تواند چالش برانگیز شود زمانی که دو طرف می فهمند چگونه (و چطور) یکدیگر را دوست ندارند وقتی که هیجان اولیه کمرنگ می شود.

اتفاق مشابهی می تواند هنگام پیشرفت شما به سوی بهبودی خود نیز اتفاق بیافتد. در این نقطه، شما مدت زمانی را بطور واقعی با برنامه فوریتهای کار کرده اید- با این فرض که زیاد به سرعت پیش نرفته اید. ممکن است هنگام شروع این برنامه و رفتن در قسمت های مختلف آموزشی احساس هیجان کرده باشید که البته امیدواریم اینطور بوده باشد.

همانطور که مطالب جدیدی در مورد مغز آموخته اید، تاکتیک های جدید را امتحان کرده اید، تکنیک های جدید فرا گرفته اید، و استراتژی جنگ خود را تهیه کرده اید، ما همچنین مکرراً در مورد دلایل بسیاری برای

امید به آنچه که در پیش رو برای شما وجود دارد، صحبت کرده ایم. به محض آنکه این برنامه را تمام کنید و به زندگی روتین و احساسات عادی باز گردید، آیا هیچکدام از این مطالب واقعا برایتان مهم خواهد بود و بدان پایبند خواهید ماند؟ صحبت کردن در این مورد با ارزش است. همچنان که تازگی آنچه را که شنیدید برطرف می شود، همه این مطالب در زندگی شما چه معنی خواهند داشت؟ با گذر از بخش های آموزش و استراتژی کلی، حال زمان آن است که بطور مستقیم در این باره صحبت کنیم که همه این مطالب در تجربیات اشفته، به شدت سخت، خسته کننده و پرفراز و فرود زندگی چگونه به نظر می رسند؟

بعد از سالها اعتیاد ممکن است فردی به فوریتیهای نگاه کند و فکر کند "آیا این افراد می دانند که چطور بازگشت و ترک این مواد سخت است؟ آیا آنها می دانند که من هنوز به سختی می توانم یک هفته یا یک روز را بدون استفاده سپری کنم؟" شاید شما برخی از مهارت ها را از آموزش پایه امتحان کرده باشید و هنوز هم سخت باشد. شما هنوز هم زمان سختی دارید. اگر در این وضعیت هستید، آنگاه گوش کنید: افرادی که این برنامه را ساخته اند، می دانند که شما در چه شرایطی هستید. ما می دانیم که این تلاش برای شما به چه معنی است - نه تنها از طریق خواندن کتاب بلکه از زندگی خودمان.

این تلاش بدین معناست که ما در این مورد که چقدر ترک این اعتیاد می تواند برایتان سخت باشد، بی تجربه نیستیم. ما مطلقا می دانیم که چقدر سخت است و حتی فقط برداشتن چند گام در مسیر صحیح چقدر می تواند دشوار باشد. به این دلیل است که ما نمی گوییم "بیشتر تلاش کنید و این اعتیاد رفع خواهد شد" یا "فقط این برنامه را تمام کنید و زندگی شما فوراً تغییر خواهد کرد!" نه - ما در ابتدا جشن گرفتیم چرا که شما آنقدر شجاع بودید که کار جدیدی را آغاز کنید. ما در انته نیز به همین دلیل جشن می گیریم اما جشن واقعی یک سال، سه سال و ده سال پس از این خواهد بود زمانی که شما مزایای واقعی زندگی بدون پورن را خواهید دید.

اگر تمایل شما به متوقف کردن استفاده هنوز اندک و ناپایدار است، نگران نباشید. این تمایل می تواند رشد کند. اگر توانایی شما برای پاک ماندن ضعیف است، به این دلیل است که ما این کار را با یکدیگر انجام می دهیم. به آنچه که ما به اشتراک می گذاریم اعتماد کنید. ما این کار را با شما انجام می دهیم. به تاکتیک ها، نکات، و ایده هایی که به شما می دهیم و همینطور استراتژی جنگ که برای خودتان ایجاد کرده اید، اعتماد کنید. به این روند اعتماد کنید. روند دوری کردن از پورنوگرافی مشابه دور کردن سایر چیزهایی است که بدنتان با آنها رابطه عشق و نفرت دارد. این تلاش برای مغز شما نیاز به زمان دارد تا به زندگی بدون مواد مخدر غیر قانونی یا سیگار نیز عادت کند. اگر به مدت کافی از این مواد دور بمانید، بدن بلافاصله این مورد را تشخیص داده، سم زدایی کرده و شروع به طلبیدن چیزهای بهتری می کند. هر لحظه ای که شما برای یک رابطه واقعی کار می کنید، لحظه ای دیگر از شفای عمیق تر است. هر لحظه که ذهن شما بر ایده های متعالی متمرکز است، لحظه دیگری از ترمیم مغز است.

سعی نکنید تا جنگ فردا را امروز انجام دهید. در هر لحظه صرفاً یک کار را انجام دهید.

همچنانکه مداوما به شما می‌گوییم، شما دلایل بسیاری دارید که امیدوار باشید! هر چه مغز شما شروع به تقویت و ایجاد مسیرهای عصبی جدید کند، مسیرهای قدیمی کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. و هر چه این مسیرها کمتر استفاده شوند، بیشتر شروع به تحلیل رفتن می‌کنند و شما بیشتر قادر به شفا یافتن خواهید بود. دادن زمان کافی به این روند و انتخاب عدم استفاده بیشتر باعث تبدیل آن به عادت خواهد شد همانطور که قبلاً استفاده کردن تبدیل به عادت شده بود.

برای رسیدن به این نکته، اگرچه ما همه مطالب را گفته ایم، شما باید مبارزه کنید. بخشی از این مبارزه، سرسخت بودن است. این مبارزه بصورت برابر آغاز نشد و بجای آنکه شما این برنامه را در سطح میدان بازی شروع می‌کردید، بصورت زندانی در غل و زنجیر که به دنبال شورش است، وارد این برنامه شدید.

آزادی و صلح و آرامش شما ارزش هر گونه فداکاری را به هر قیمتی دارد. بعنوان گروهی از مبارزان، یکی از شعارهای ما این است: "ما کارهای سخت انجام می‌دهیم." در طول مبارزه خود برای بهبودی، شما تبدیل به شخص دیگری خواهید شد- کسی که دیگر فقط به دنبال فرار از درد نیست و در برابر تمایلات شدید فرو نمی‌ریزد، کسی که مقاومت و تحمل می‌کند، کسی که مقاومت را احساس می‌کند اما به پیش رفتن ادامه می‌دهد.

این فرد ممکن است احساس کند که راه درازی در پیش دارد اما به ما باور دارد. این آینده شما است اگر آن را بخواهید.

سوال سریع:

آیا تا بحال از این اعتیاد خسته و ناامید شده و یا در برابر آن در هم شکسته اید- نگران بوده اید که هرگز به جای بهتری نرسید؟ از اولین باری که سعی کردید تا از پورنوگرافی دروی کنید، چقدر می‌گذرد؟ حالا از این اقدام چه احساسی دارید؟



اقدام

بر روی تکه کاغذی شعار ما را بنویسید "ما کارهای سخت را انجام می‌دهیم" و آن را به جایی بچسبانید که هر روز آن را ببینید و به شما یادآوری شود که شما می‌توانید این کار را انجام دهید.

آشفته‌گی در مغز

در سراسر بهبودتان شما با لحظات و پیام‌هایی مواجه می‌شوید که عزم و اراده شما را برای آزادی به چالش می‌کشند. شما با خستگی و حملات غیر منتظره علیه آنچه که برایش کار می‌کنید، مواجه خواهید شد. در برخی مواقع، حتی ممکن است زمین بخورید.

با وجود تمام این ابزارهای جدید، مهارت های شخصی و استراتژی های جنگ، طلب و تمایلات همچنان ایجاد خواهند شد. چرا تمایلات می توانند ما را درست زمانی که سعی می کنیم پیشرفت کنیم، گرفتار کنند؟

یک دلیل بزرگ برای این امر آن است که مغز شما نمی تواند به همان سرعتی که سبک زندگی و محیط شما تغییر می کند، تغییر یابد. حتی اگر شما متعهد شده اید تا در مسیر مشخصی به پیش بروید، مسیر های عصبی شما هنوز مسیرهایی را نشان می دهند که دیروز و روزهای قبل از آن می رفتید. این بدان معناست که بدن بطور اجتناب ناپذیری از چند مرحله از آگاهی شما عقب است و کمی مقاومت ایجاد می کند.

پس حالا زمان دست و پنجه نرم کردن است. کسانی که سیگار می کشند و در جهت بهبود تلاش می کنند، هفته اول بعد از ترک سیگار را "هفته جهنمی" توصیف می کنند. همچنان که مغز شما خود را به شرایط جدید وفق داده و تغییر شکل می دهد، تغییرات فیزیولوژیک به تدریج اما نه بدون مبارزه، صورت می گیرد.

بار دیگر می گوئیم که الگوی بدن به آسانی تغییر نمی کند. برای یک فرد سیگاری که مغز خود را سال ها به طلبیدن نیکوتین شرطی کرده است، نمی توان انتظار داشت که مغز به ناگاه از ترک آن خوشحال شود.

بسیاری از اقدامات و تصمیمات نیاز به زمان دارند تا بدن و مغز را به آنجا که در حال حاضر است، برساند. و همینطور اگر بیشتر نخواهد، به همان میزان تلاش نیاز دارد تا در جهت دیگر حرکت کند. این بدان معنی نیست که شما به جایی خواهید رسید که تصویرهای محرک و برانگیزاننده دیگر به ناگاه شما را تحریک نکند. در عوض بدان معنی است که مغز شما به نقطه ای خواهد رسید که شما توانایی تصمیم گیری خواهید داشت که آیا می خواهید این تصاویر را ببینید یا خیر.

فقط مقاومت فیزیکی نیست که می تواند باعث چالش شود. سطح دیگری از آشفتگی می تواند از وسوسه به توجیه منطقی ناشی شود- یهنی چیزهایی که فکر می کنیم یا می گوئیم تا به ما کمک کند در مورد آنچه که چندان از آن راضی نیستیم، احساس بهتری داشته باشیم. ما خود را متقاعد می کنیم که یک مشکل چندان مسئله بزرگی نیست و نباید با یک واقعیت ناخوشایند روبرو شویم. شما می دانید که ما در چه موردی با شما حرف می زنیم:

"یک نگاه آسیبی نخواهد رساند."

"فقط مقدار کمی، اشکالی ندارد."

"من بالاخره تغییر خواهم کرد."

"تا وقتی که از چیزهای واقعا بد دوری کنم، من خوب خواهم بود."

"من هر موقع که بخواهم می توانم این کار را متوقف کنم."

"زمانی که یک دوست دختر یا دوست پسر پیدا کنم، این کار را ترک خواهم کرد."

"زمانی که دانشگاه را شروع کنم/ در زندگیم استرس کمتری داشته باشم، این کار را متوقف خواهم کرد."

"حداقل من معتاد به مواد مخدر نیستم."

"این آخرین بار است که این کار را می‌کنم."

"من این کار را به عنوان رازی نگه خواهم داشت. لازم نیست هیچکس در این مورد چیزی بداند."

شما برخی از این جملات را قبلاً شنیده اید و یا شاید در سرتان دارید. اگرچه این جملات متفاوت به نظر می‌رسند، هر کدام از آنها شامل این ایده پایه است: "آنچه که من انجام میدهم، اشکالی ندارد. این کار توجیه شده و قابل درک است. به پیش بروید. آن را انجام دهید."

به عبارت ساده‌تر، با توجیه کردن ما در واقع به خودمان دروغ می‌گوییم. خود را گول می‌زنیم تا باور کنیم در کاری که انجام می‌دهیم، هیچ ضرری وجود ندارد. البته، بطور عمیق‌تر می‌دانیم که این درست نیست.

این توجیهات کوچک در واقع می‌تواند تبدیل به مانع بزرگی شود. اغلب، عیاشی فقط با یک نگاه آغاز می‌شود. اجازه دادن به خودتان برای توجیه یک تصمیم که می‌تواند شما را به چرخه اعتیاد هدایت کند، مانند تسلیم شدن قبل از شروع جنگ است.

به منظور حفظ کنترل در این لحظات آشفته‌گی، شما باید در جای خود ماندن و تمرکز بر مقصد نهایی را تمرین کنید. ذهن خود را از اهداف بلند مدت جدا نکنید. هر بار که فکری به ذهنتان وارد می‌شود که تمایلات واقعی شما را کوچک می‌شمارد و سعی می‌کند شما را متقاعد سازد که یک تصمیم بد چندان مهم نیست، بخاطر بیاورید که از کجا آمده اید، تشخیص دهید که چقدر راه را آمده اید و بر مقصد مورد نظر خود متمرکز بمانید. در مقابل وسوسه پذیرفتن دروغ برای احساسی خوب برای لذت ساختگی لحظه‌ای مقاومت کنید.

به آموزش پایه که در آنجا به شما یک استراتژی قدرتمند را آموختیم، فکر کنید: S.T.A.R. استفاده از S.T.A.R می‌تواند به شما کمک کند تا یک گام به عقب بازگردید و به این وسوسه به روشی سالم پاسخ دهید. پیدا کردن یک لنگر-چیزی یا کسی که شما بیش از اعتیادتان دوست دارید- می‌تواند به شما کمک کند تا انگیزه و توان تحمل آشفته‌گی را در مغزتان داشته باشید.

البته حتی با کار کردن، صرف‌نظر از پورنوگرافی به معنی کمی آشفته‌گی و شوک پس از آن در مغز شما خواهد بود. این اتفاق چندان متفاوت از عقب نشینی ناشی از تنباکو، الکل یا دیگر مواد مخدر نیست. مشابه حرکت رودخانه، کانال‌های مغز شما برای تغییر جهت نیاز به زمان دارند. صبور باشید و بدان پایبند باشید. اگر در طول این لحظات چالش برانگیز قوی باشید، شما نمی‌توانید در نبرد شکست بخورید.

سوال سریع:

شما بیشتر با چه پیام های درونی در چالش هستید؟

تبلیغات پورن

گاهی دانستن اینکه از بین پیام هایی که هر روز از طریق رسانه ها به ما می رسند، چه چیز درست و چه چیز نادرست است، سخت است. هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن یک وبلاگ، شما با پیام هایی مواجه خواهید شد که بنظر می رسد مخالف هر آنچه است که ما به شما در این کتاب آموزش داده ایم. اگر این اتفاق تا کنون برای شما رخ نداده است، این اتفاق خواهد افتاد.

شما جملاتی امثال این موارد را می شنوید یا می خوانید:

"این رفتاری نرمال و طبیعی است."

"هر کسی چنین چیزی را انجام می دهد."

"این کار احساس خوبی دارد، چطور می تواند آنقدر بد باشد؟"

"این کار به هیچکس صدمه ای نمی زند."

یک تاکتیک قدیمی جنگ که برای درگیر کردن افراد استفاده می شد هواپیماهای ارتشی بود که بر روی خطوط دشمن پرواز می کرد و اعلامیه هایی را با پیام های طراحی شده جهت ایجاد ترس و تشویق افراد به تسلیم شدن پخش میکرد. بعنوان یک مبارز، هنگامی که اتفاق مشابهی برای شما رخ میدهد، متعجب نشوید. صنعت پورن امروز این کار را انجام می دهد.

اگر مراقب نباشیم، این تبلیغات می تواند بنیانی را که ما بر آن بهبود خود را بنا می نهیم، تکان دهد. این تبلیغات می تواند باعث شود که تعهدات و خواسته های اصلی خود را تا جایی زیر سوال ببریم که حتی ممکن است به آن پیام های ساختگی بر خلاف هر آنچه که یاد گرفته ایم، باور پیدا کنیم.

اجازه ندهید که این اتفاق رخ دهد!

به خاطر آورید که 40 سال طول کشید تا تحقیقات مخالف سیگار کشیدن در رسانه های اصلی و فرهنگ عامه آشکار شود تا در نهایت تشخیص دهند که سیگار کشیدن مضر است. اخیرا ما شروع به مشاهده پیام هایی علیه سیگار کشیدن در تلویزیون، فیلم ها و اینترنت هستیم. ممکن است 30 یا حتی 50 سال دیگر طول بکشد تا همین مورد را در مورد اثرات مضر پورنوگرافی ببینیم. پس نفس خود را حبس نکنید.

همانند آنچه که قبلاً گفتیم، هنگام نیاز به تغییر برداشت عمومی، امور غالباً سریع پیش نمی روند. اگر می خواهید در بهبود خود موفق باشید باید برای این حملات مقابل نیز آماده باشید. شما می توانید این کار را با آموزش خود از طریق کتاب ها، مقالات، مستندات و دیگر منابع شناخته شده انجام دهید. این دانش به شما کمک خواهد کرد تا تشخیص دهید که چه هنگام پیامی از سوی رسانه ها درست یا غلط، مفید یا مضر است. آنگاه زمانی که با پیام اشتباهی رودررو می شوید، بهتر برای رد آن و گذر از آن آماده خواهید بود.

حال ما نمی گوییم که همه رسانه ها بد هستند. البته که اینطور نیست. ما نمی توانیم مزایای فراوانی را که به لطف پیشرفت ها در پیام رسانی رسانه ای از آنها لذت می بریم، لیست کنیم. ما همینطور نمی گوییم که همه رسانه ها خوب هستند. مانند بسیاری از چیزها، این امر بستگی به پیام های تحویل شده دارد. برخی رسانه ها بطور باور نکردنی مفید و متعالی هستند در حالیکه برخی دیگر اشتباهات را انتشار می دهند و اگر بدانها اجازه دهیم، کاملاً می توانند آسیب زننده باشند.

به صفحه منابع شرکت مبارزه با مواد مخدر جدید بروید تا منابع و سازمان هایی را که می توانند اطلاعات مفیدی ارائه دهند، بیابید.

با یادگیری چگونگی کشف پیام هایی که خود را به اجبار وارد زندگی ما می کنند و تلاش می کنند تا اهداف ما بهم بزنند، ما به مراتب برای مقابله با آنها آماده تر بوده و در میان مخالفت قوی باقی می مانیم.

سوال سریع:

در رابطه با مسائل جنسی اغلب چه پیام هایی را از رسانه ها می شنوید؟ چرا فکر می کنید که مردم به آسانی جذب این پیام های اشتباه می شوند؟



اقدام

در 24 ساعت آینده به رسانه های تاثیر گذار پیرامونتان توجه دقیق داشته باشید. متوجه پیام های زیرکانه ای که در برنامه ها و تبلیغات تلویزیونی، بیلبردها، مجلات، رادیو، موسیقی، تبلیغات و غیره در رابطه با رابطه جنسی مطرح می شود، باشید. شناسایی کنید که شما کدام پیام ها را می پذیرید و کدام را رد می کنید؟

بررسی جزر و مد امیالتان

خلیج فاندی که در ساحل شرقی کانادا بین نیو برانزویک^{۱۷} و نوا اسکوشیا^{۱۸} واقع شده است، بخاطر داشتن بالاترین طیف جزر و مد در جهان، شناخته شده است. در ظرف 13 ساعت، مد می تواند تا 35 پا افزایش یابد

¹⁷ New Brunswick

¹⁸ Nova Scotia

سپس به عمق واقعی خویش باز گردد. در زمان هایی، امیال ما می تواند همچون خلیج فاندی حس شود- یعنی برخی روزها انگیزه بالایی برای بهبود داشته باشیم و برخی روزها تهی از انرژی و قوت باشیم. بعضی روزها شما واقعا می خواهید تا این اعتیاد را شکست دهید. برخی اوقات می گوئید: "آه ... واقعا الان اصلا برایم اهمیتی ندارد". شاید حتی این تجربه را از زمان شروع این برنامه نیز داشته اید. اشکالی ندارد. این امری طبیعی است. این بدان معنی است که شما انسان هستید. آیا تا بحال کسی را دیده اید که امیالش هرگز نوسان نداشته باشد، تغییر نکرده باشد یا متزلزل باشد؟ ما نیز ندیده ایم. اما اگر شما دیده اید به ما نیز اطلاع دهید زیرا می خواهیم از آنها امضا بگیریم.



در طول فرایند بهبود، تجربه تمایلات متناقض، شایع است. بطور ساده و صریح، امیال ما همیشه بر روی اهداف یکسان یا در همان سطح شدت ثابت نیستند. در هر لحظه، بخشی از شما ممکن است طالب بهبود باشد و بخش دیگری چنین نخواهد. به این دلیل می توانیم تا حد زیادی در رفتار خود ناپایدار باشیم. هنگامی که تمایل برای تلاش در جهت آزادی وجود دارد، ما قوی هستیم. وقتی که این تمایل وجود ندارد، ما می توانیم به آسانی متلاشی گردیم. در برخی مواقع، این امر منجر به غضب جنگ کامل درون ما می شود- از "من واقعا واقعا می خواهم این اعتیاد را کنار بگذارم" گرفته تا "دیگر برایم اهمیتی ندارد" یا "تا حدی می خواهم این اعتیاد را به پایان برم."

و بیائید رو راست باشیم- گاهی اوقات تمایل شما تماشای پورنوگرافی است. درست است؟ بیائید در این مورد صحبت کنیم که چگونه شما از چیزی که بخشی از لذت شما است، فرار می کنید؟ با این همه تماشای پورن مانند بریدن دست شما نیست. برا تماشای پورن تمایل وجود دارد و در ابتدا احساس خوبی به فرد می بخشد. اما شما در اینجا برنامه فوری را می خوانید و سعی می کنید از آن دوری کنید. چرا؟ چرا از چیزی که می تواند احساس خوبی به شما ببخشد، دوری می کنید؟ و چگونه به این تصمیم متعهد می مانید زمانی که بخشی از

وجود شما احساس انگیزش نمی کند؟ همینطور تعجب در این مورد نیز آسان است که آیا این تمایلات برای مابقی زندگیتان نیز به همین شکل متناقض خواهد بود یا نه.

اینها سوالات سختی هستند، سوالاتی که خودتان باید بدانها پاسخ دهید. اگر شما دو سنت ما را می خواهید، بفرمایید اینجاست:

اولا این تعارض تمایلات، یادآوری کننده جدی همه مواردی است که ما تا کنون بحث کرده ایم- شامل کردن و بویژه ایمن کردن مبنای خانه تان و درگیر کردن سایر افرادی که می توانند در قبال شما مسئول باشند. اگر شما افراد دیگر را درگیر نکنید و محیط را برای حمایت از بهبود خود آماده نکنید، هر بار که تمایل شما تغییر کند، احتمال سقوط شما نیز وجود دارد. همچنان که به بدن و مغز خود آنچه را که برای سم زدایی لازم است می دهید و با تمایلات حقیقی خود سازگار می شوید، البته نیاز شما به پالایش و پاسخگویی خارجی می تواند کاهش یابد. اما برای اینک، بخش های استراتژی جنگ شما، محافظ حیاتی برای زمان هایی خواهد بود که تمایل شما پایین است. و به مرور زمان حدس بزنید که چه رخ می دهد: تغییر عمیق تر می تواند رخ دهد. تعارض در تمایلات لازم نیست که تا همیشه باقی بماند.

یک داستان قدیمی از توصیه پدربزرگی به پسری که در حال تلاش و مبارزه بود، وجود دارد. با توجه به این داستان، پدربزرگ گفت: "درون هر انسانی، جنگ مداومی در خروش است- جنگی بین دو گرگ. یکی شیطان است- او پر از نفرت، شهوت، طمع و تکبر است. دیگری گرگ خوبی است که سرشار از عشق، دلسوزی، صداقت و فروتنی است. این دو گرگ مداوما در جنگ هستند و هر دو سعی می کنند که بر فرد تسلط یابند."

نوه برای دقیقه ای در این مورد فکر کرد و پرسید: "کدام گرگ پیروز خواهد شد؟" چروکی پیر به سادگی پاسخ داد: "هر کدام که شما به آن غذا دهید."



چقدر ما قربانی این گرگ ها می شویم و توسط احساسات رقیب به این سو و آن سو کشیده می شویم؟ دوباره، این طبیعی است که چنین تمایلات رقیبی داشته باشیم اما آنچه مهم است آن است که شما به کدام یک توجه بیشتری دارید. هر بار که شما تمایلی را تغذیه کنید، آن تمایل قویتر می شود. بنابراین اگر مداوما تمایل صحیح را تغذیه کنید- تمایلی که شما را به سمت بهبود پیش می برد- در نهایت تمام تمایلات رقیب دیگر گرسنگی خواهند کشید.

پس شما کدام تمایل را تغذیه می کنید؟

برای کمک به شما در جهت حفظ تمایل قوی به بهبود، تمرکز خود را بر ایده ها، پیامها و فعالیت هایی نگه دارید که تمایل شما را به رهایی ترویج می کند. هر آنچه را که می توانید برای احاطه کردن خودتان با کارها و افرادی که به شما کمک خواهند کرد، انجام دهید.

مهم نیست که جزر و مد امیالتان چقدر شدید باشد، شما هنوز در صندلی راننده هستید و کنترل را به دست دارید. این بدان معنا نیست که شما روزهای پرچالشی را پیش رو نخواهید داشت. اما زمانی که با چالش مواجه شدید، می دانید که چگونه با آن برخورد کنید.

یاد گرفتن از جنگ های شکست خورده

بیانید برای ثانیه ای به واقعیت جنگ نگاه کنیم. تقریباً هر پیروزی حداقل برخی تلفات را تجربه می کند. حتی با بهترین تلاشتان، شما احتمالاً کامل نخواهید بود بویژه در شروع کار. در لحظات ضعف و ناتوانی، شما ممکن است سقوط کرده و شکست بخورید.

خیلی بد است. شما شکست خوردید. راه زیادی برای رهایی و بهبود وجود دارد. درست است؟

البته که نه! بیانید واقعی باشیم: برگشت و عقب نشینی، اتفاقاتی شایع در مسیر بهبود هستند. درست است که این شکست ها می تواند جدی باشد. همانند گیاهان هرز، شکست ها می توانند تهدیدی برای پیشرفت های دیگر شما باشند. اما در همین زمان، عقب نشینی برای همه ماها رخ می دهد. مهمترین چیز آن است که به پیش رفتن ادامه دهید و تمرکز خود را از هدف نهایی از دست ندهید.

با این حال در لحظات عقب نشینی، احتمالاً به شدت برگشت برای انجام کار معکوس را احساس کنید- و شدیدتر و شدیدتر در چرخه اعتیاد سقوط کنید. بسیاری از ما به شدت ناامید می شویم وقتی فکر می کنیم که "شکست خوردم. با این همه پیشرفتی که کردم چه شکستی خوردم." و به این ترتیب یک لغزش به چندین روز عیاشی تبدیل می شود. و این زمانی است که ما به یک نقطه خطرناک می رسیم. زمانی که عقب نشینی به عیاشی تبدیل شود، این امر به واقع تهدیدی در جهت معکوس کردن پیشرفت شما است. پس یک نکته در اینجا وجود دارد: زمانی که عقب نشینی رخ میدهد، از سرزنش کردن خود و وانمود کردن به اینکه چندان مسئله ی

بزرگی نیست، دوری کنید. هیچیک از این موارد روش سالمی نیستند. در عوض رویکرد متعادل تری را در عواقب پس از عقب نشینی در نظر بگیرید که از هر دو حالت افراطی اجتناب می کند.

سعی کنید کل این تجربه را از نو بازسازی کنید تا به دقت تماشا کنید که در حرکت آهسته چه اتفاقی افتاد و آن گاه از آن یاد بگیرید. چه انتخاب های کوچکی منجر به حرکت شما به سمت استفاده یا شروع این مراسم شد؟ همچنانکه این مورد را بررسی می کنید، سعی کنید تا الگو را مانند رد گم کردن محل جنگ شکست خورده دنبال کنید. زمانی که این تصویر در ذهن شما ایجاد شد، به دنبال این باشید که چگونه می توانید امور را بطور متفاوتی در آینده انجام دهید.

همچنان که از تجربیات خود می آموزید، دیگر نگرش های قدرتمند و تغییر دهنده زندگی می تواند ایجاد شود. برای مثال، هر لغزش می تواند نیاز به کمک را به شما یادآوری کند و اینکه نمی توانید این کار را به تنهایی انجام دهید.

همچنین به این نکته توجه کنید که در لحظات پس از استفاده چه احساسی دارید. بسیاری افراد احساس کمرختی، پوچی، گناه، شرمندگی، افسردگی یا حتی خشم می کنند. در حالیکه این احساسات می تواند مجدداً فرد را در این چرخه گردشی بیاندازد، همچنین می تواند فرد را برای تعهد دوباره و احساس عزم برای قویتر شدن هدایت کند تا بگوید: "من نمی خواهم دوباره وارد این مسیر و چرخه شوم."

با خود چندان سخت گیر نباشید. بخاطر داشته باشید که شما کامل نیستید و عقب نشینی در طول یک بهبود جدی شایع است. به جای ترک کردن و تسلیم شدن بخاطر لحظات شکست، باز گردید و از این تجربه چیزی بیاموزید. دوباره متعهد شوید البته نه بطور نمایشی و قابل توجه بلکه با تمایل کامل و فروتنانه. همانطور که نویسنده ماری آن رادماچر گفته است: "گاهی اوقات شجاعت فقط گفتن این است که فردا دوباره امتحان خواهم کرد. و گاهی یک قهرمان کسی است که به پیش رفتن ادامه می دهد."

هر بار فقط کار یک روز را در نظر بگیرید و از هر 24 ساعت آزادی از پورنوگرافی لذت ببرید.

یک نکته دیگر: زمانی که عقب نشینی رخ میدهد، تمرکز بر اینکه چند بار شکست خورده اید، آسان است. ما می توانیم بسیار بر لحظات شکست خود متمرکز باشیم، زمانی که به لحظات خوب توجهی نمی کنیم - لحظاتی که همراه با شکست نبوده اند. چه می شود اگر به جای تفکر صرف در مورد تلاش های منجر به شکست، بر این نکته تمرکز می کردید که چند بار از جای خود برخاسته اید، چند بار باز گشته و دوری کرده اید، چند بار به تلاش ادامه داده اید و این واقعیت که تلاش می کنید.

حتی وقتی که کار را خراب کرده اید، درست در لحظه پس از آن می توانید اوضاع را تنظیم کنید. درست در لحظه پس از آن می توانید چیزی را انتخاب کنید که شما را برای حرکت در مسیر دیگری توانمند خواهد کرد.

درست لحظه پس از آن می تواند بسیار بسیار متفاوت باشد.



استراتژی شماره هفده جنگ:

طرحی برای زمانی که عقب نشینی رخ میدهد، تهیه کنید. چطور می خواهید پاسخ دهید بطوری که به پیشرفت خود ادامه داده و حرکت مثبت را حفظ کنید؟
(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 232 رجوع کنید)

اقدام

شعر زیر را از دکتر دی. اچ. گروبرگ بخوانید.

"مسابقه"

هر موقع که سر خود را در مقابل چهره شکست پایین می اندازم، افتادن رو به پایین من با خاطره یک مسابقه شکسته می شود. یک مسابقه بیگانه، پسران جوان، مردان جوان؛ چقدر خوب بخاطر می آورم هیجان اطمینان را و ترس را که ابراز آن چندان سخت نبود.

همگی با امیدی سرشار به خط می شدند و هریک فکر می کرد که او برنده مسابقه خواهد شد و طناب خط پایان را پاره خواهد کرد، و اگر این گونه نباشد، حداقل به جایگاه دوم خواهد رسید. والدین آنها از کنار آنها را تماشا می کردند و هریک پسر خود را تشویق می کرد و هر پسر امیدوار بود به خانواده اش نشان دهد که او نفر اول خواهد بود.

سوت زده شد و بچه ها همچون گلوله های آتش روان شدند تا پیروز شده و قهرمان آن میدان باشند و این آرزوی هر یک از آن پسران جوان بود. یک پسر بطور خاص که پدرش در میان آن جمعیت بود پیش از همه می دوید و با خود فکر می کرد: "پدرم بسیار به من افتخار خواهد کرد."

اما همچنان که پسرک به سرعت در میدان می دوید از فرورفتگی کم عمقی می گذشت و در حالی که فکر می کرد برنده خواهد شد، پایش به آنجا گیر کرد و لیز خورد. در حالیکه به سختی تلاش می کرد تا خود را نگهدارد و دستانش به اطراف باز می شد، در میان خنده جمعیت با صورت به زمین خورد.

وقتی که او افتاد، امیدش نیز سقوط کرد. او نتوانست پیروز شود. در میان مسخره سایرین، فقط آرزو می کرد که از آنجا محو شود. اما به محض اینکه او افتاد، پدرش با صورتی مضطرب بالای سر پسر ایستاد که به وضوح به پسر می گفت: "بلند شو و برنده این مسابقه باش!"

او به سرعت برخاست و به جز اندکی آسیب، صدمه ای ندیده بود. شروع به دویدن کرد در حالیکه تمام ذهن و قوایش به فکر افتادنش بود. مضطرب از اینکه خود را جمع و جور کرده و به ادامه مسابقه برساند و برنده شود، ذهنش سریعتر از پاهایش به پیش رفت و پسرک دوباره لیز خورد و به زمین افتاد. آرزو می کرد که کاش همان مرتبه اول و با یک رسوایی تسلیم شده بود. با خود گفت: من به عنوان یک دونده ناامید هستم و نباید تلاش کنم تا مسابقه دهم. اما از میان جمعیت خندان، او پدر خو را جستجو کرد و او را با نگاهی پابرجا و محکم یافت که مجدداً می گفت: "بلند شو و برنده این مسابقه باش!"

پس او به سرعت برخاست تا دوباره تلاش کند. او ده یارد از آخرین نفر عقب بود. او با خود فکر کرد: اگر قرار است که این یارد ها را جبران کنم، باید واقعا سریع بدوم". با پیشی گرفتن از بقیه او هشت یارد و سپس ده یارد را جبران کرد... اما در تلاش برای رسیدن به نفر اول، باز هم لیز خورد و به زمین افتاد.

شکست خورد! او به آرامی همانجا دراز کشید. اشک از چشمانش سرازیر شد. او با خود فکر کرد: "دیگر دویدن هیچ معنی ندارد. این سومین بار است که من شکست می خورم. چرا باید تلاش کنم؟ من شکست خورده ام. پس تلاش کردن چه معنی دارد؟ من با رسوایی هایم زندگی خواهم کرد." اما سپس در مورد پدرش فکر کرد که باید به زودی با او مواجه می شد.

صدایی به آرامی در گوشش پیچید. "بلند شو، تو اصلا شکست نخورده ای. چرا که آنچه باید برای برنده شدن انجام دهی آن است که هر بار که افتادی، بلند شوی. بلند شو!" این صدا او را مجبور کرد: "بلند شو و جایگاه خود را بدست بیاور! شما قرار نبود که در اینجا شکست بخوری! بلند شو و برنده این مسابقه باش!"

بنابراین، او یکبار دیگر با ندیده گرفتن زیان، برخاست تا بدود و تصمیم گرفت که یا برنده شود یا ببازد. اینطور حداقل او تسلیم نشده است. حال که بسیار از دیگران عقب افتاده بود، با نهایت تلاش ادامه داد و دوید آنطور که گویا می تواند برنده شود.

او سه مرتبه سکندری خوران افتاده بود و هر سه بار را مجددا برخاسته بود. با اینکه خیلی عقبتر از آن بود که برنده شود، اما تا انتها را دوید. جمعیت، پسر دیگری را که با سری رو به بالا، مفتخر و شاد و بدون افتادن و رسوایی از خط پایان عبور کرد و برنده جایگاه اول شد، تشویق می کردند.

اما وقتی که پسر افتاده به عنوان نفر آخر از خط پایان عبور کرد، جمعیت او را به خاطر به اتمام رساندن مسابقه باصدای بلندتری تشویق کردند. اگرچه که او با سری افتاده و خجالت زده، نفر آخر شد در حالیکه فکر می کرد صدای تشویق جمعیت را زمانی خواهد شنید که پیروز مسابقه شده باشد.

و او با ناراحتی به پدرش گفت: "من چندان خوب کار نکردم." پدرش گفت: "از نظر من تو برنده شدی. تو هر بار که افتادی بلند شدی." و اینک زمانی که بنظر می رسد مواجه شدن با امور مبهم و تاریک و دشوار است، خاطره آن پسر بچه به من در مسابقه خودم کمک می کند.

زندگی برای همه همانند آن مسابقه است با تمام فراز و فرودهایش. و تمام آنچه که شما باید برای برنده شدن انجام دهید آن است که هر بار که افتادید، بلند شوید. و زمانی که افسردگی و ناامیدی با صدای بلند در مقابلم فریاد می زند، صدای دیگری درونم می گوید: "بلند شو و برنده این مسابقه باش!"

بررسی

قبل از اینکه به آخرین فصل این کتاب برویم، می خواهیم به سرعت با شما بررسی کنیم که ببینیم شما در مورد برخی از فصل های قبلی چه فکر می کنید: تقویت خودتان، تقویت روابطتان، تقویت دنیایتان- یا آنطور که ما دوست داریم آن را بخوانیم: تقویت زندگیتان. آیا مداوما بر روی جایگزینی قسمت های تاریک زندگیتان با نور کار می کنید؟ آیا عادات سالم را که می توانند در نهایت قدرت اعتیاد را بر روی شما کم کنند، ایجاد می کنید؟

بیائید بر روی یک بخش خاص که شما در قسمت تقویت روابطتان خواندید، متمرکز شویم: زمانی برای جدی شدن. آیا به یاد می آورید که این بخش درباره چه چیزی صحبت می کرد؟ پاسخگویی.

شوخی نمی کردیم وقتی که گفتیم درگیر کردن یک فرد مورد اعتماد یکی از قدرتمندترین و حیاتی ترین مراحل بهبود است. برای کاری به جدیت این مبارزه، شما نیاز به پشتیبانی دارید- فرد یا گروهی از افرادی که خود را همچون شما وقف بهبود شما می کنند. این واقعیت را بپذیرید که افرادی در آن بیرون وجود دارند که می خواهند به شما کمک کنند و می خواهند شما موفق شوید.

آندسته از شما که در حال حاضر شریک پاسخگوی خود را در بهبودتان درگیر کرده اید، خوب می دانید که آنها چقدر مهم هستند. شما احتمالاً وقتی که در نهایت این موضوع را برای آنها گشودید، متوجه احساس تسکین شدید گویا قادر بودید بخشی از وزن اعتیادتان را که با خود حمل می کنید، با آنها به اشتراک بگذارید.

چقدر با شریک مسئول خود این موارد را بررسی می کنید؟ آیا نیاز است که افراد دیگری را به عنوان تیم پشتیبان خود وارد این ماجرا کنید؟ آیا تصمیم گرفتید که نرم افزار مسئول را روی دستگاه های قابل وصل به اینترنت خود نصب کنید تا خود را متعهد نگه دارید؟

می خواهیم بدانید که ما بسیار به شما افتخار می کنیم که تا این قسمت از برنامه فورتیفای پیش آمده اید. در این نقطه، شما احتمالاً تغییرات عظیمی را در زندگی خود ایجاد کرده اید که شما را هر روز قویتر می سازد. شما در S.T.A.R بهتر شده و در توانایی خود برای شکست اعتیاد مطمئن تر می شوید. اینها همه چیزهای خوبی هستند که در پیش بردن شما به سمت بهبود به کمک کردن ادامه خواهند داد. با این حال، باید بدانید که بدون یک شریک مسئول، شانس واقعی بهبود شما محدود می شود. احتمال برگشت شما به اعتیاد پس از ماه ها و احتمالاً سالها پس از رهایی بدون درگیر کردن فردی در روند بهبود خود بسیار زیاد است.

شما ممکن است از پیدا کردن یک فرد مسئول به دلیل خجالت یا احساس ناراحتی از ایده صحبت کردن با این فرد راجع به این موضوع، اجتناب کرده باشید. اما افراد زیادی آن بیرون هستند که می توانند به شما کمک کنند. اگر نمی خواهید با خانواده یا دوستان خود حرف بزنید، مشاور مدرسه تان منبع بسیار خوبی است. آنها به احتمال زیاد این مطلب را قبلاً شنیده اند. و واقعا، این همان چیزی است که آنها برایش کار می کنند یعنی کمک به افرادی مانند شما در مورد نگرانی هایی مانند این موضوع. آنها به شما کمک خواهند کرد متعهد، متمرکز و پایدار بمانید. بدون کمک یک فرد مسئول، احتمال بازگشت یا عقب نشینی شما بسیار است. در این مورد ریسک نکنید. به یاد داشته باشید که بهبود یک روند است و داشتن کسی که شما را در این فراز و فرودها تشویق کند، بسیار تفاوت ایجاد می کند.

این کار را انجام دهید. شما از انجام این کار پشیمان نخواهید شد.

فصل هشتم: تبدیل به یک مبارز شدن

به عقب نگاه کردن و آماده شدن برای شروع

خوب همین است! شما به پایان برنامه ما رسیده اید. اگر احساس می کنید که کاری به پایان رسیده است، دوباره فکر کنید: شما تازه شروع می کنید! ماجرای واقعی آنچه است که از این به بعد رخ می دهد.

همانطور که می دانید هدف ما در فورتیفای، توانبخشی کردن به گروهی از افراد متاسف نیست. در عوض هدف ما تجهیز کردن، مسلح ساختن و رها کردن ارتشی از مبارزان شجاع برای محافظت از آزادی خود و سپس انجام کارهای خوب در جهان است.

شما ممکن است فکر کنید که "یک دقیقه صبر کنید. اگر قرار نبود من با تمام کردن این کتاب رهایی کامل را به دست آورم، پس چرا این کار را انجام دادم؟ هدف از این همه کار و خواندن چه بود؟"

هدف و مقصود فورتیفای، آماده کردن شما برای شروع مسیری است که شما را به آنجا که می خواهید بروید، هدایت خواهد کرد.

بیائید مرور کنیم که تا بحال چقدر پیش آمده ایم:

در ابتدا ما برخی از کشفیات جدید را در مورد قابلیت تغییر مغز بررسی کردیم و روش جدیدی را برای مبارزه در نظر گرفتیم که فراتر از رویکرد سخت کوشی صرف هالک شگفت انگیز می باشد.

ثانیا ما برخی حقایق دشوار را در مورد دشمن آموختیم و درک بهتری از اینکه چگونه می توانیم از این چرخه اعتیاد بیرون بیاییم و به سمت رهایی حرکت کنیم، بدست آوردیم.

سوم برخی استراتژی‌ها را آموختیم که می‌تواند به ما در لحظاتی که گرفتار تمایل می‌شویم و نیز در اجتناب از جنگ‌های آتی برای رخ دادن دوباره آن کمک کند.

چهارم، عمیق‌تر شده و بررسی کردیم که چگونه می‌توانیم خودمان را با درک اینکه بهبود، چیزی به مراتب بیشتر از مقاومت صرف در برابر پورنوگرافی است، تقویت سازیم. ما زمانی را نیز به مرور هر یک از نقاط قوت و آسیب‌پذیری‌های خود گذراندیم و اینکه چگونه می‌توانیم خودمان را با سبک زندگی بدون پورن منطبق سازیم.

پنجم، نگاهی دقیق‌تر به روابط خود و چگونگی بهبود این روابط انداختیم و روش‌هایی را برای توسعه روابط واقعی و اجتناب از صرف زمان زیاد برای روابط پوچ و بی‌معنی بررسی کردیم. همین‌طور بحث کردیم که پیدا کردن یک فرد مورد اعتماد برای بهبود شما چقدر مهم است.

ششم به رژیم ذهنی و بهره‌وری کلی خود نگاهی انداختیم. ما آموختیم که می‌توانیم از بسیاری از اموری که گاهی وارد زندگی خود می‌کنیم و ممکن است ما را مہیای اعتیاد سازد، اجتناب کنیم.

هفتم ما با برخی حملات متقابل از جمله ایده‌ها، پیام‌ها و چالش‌هایی که سعی می‌کنند مانع از پیشرفت شما گردند، روبرو شدیم. همان‌طور که بحث کردیم، آینده به تمایل شما برای برخاستن دوباره و دوباره و متوقف نشدن از بلند شدن و ادامه دادن مسیر بستگی خواهد داشت.

در این فصل پایانی، می‌خواهیم چند گزینه پشتیبانی دیگر را برای پیش رفتن، درگیر ماندن، باز پس دادن و ادامه حرکت در مسیر صحیح بحث و مذاکره کنیم.

همچنان که به پیش می‌رویم انتظار نداشته باشید که ادامه مسیر پر از بچه‌گره‌ها و رنگین‌کمان و گذر از مزارع طلایی‌گندم خواهد بود (اگرچه این تجسم بسیار دلنشین است). واقعیت این است که احتمالاً برعکس این خواهد بود. اگر تجربه شما چیزی مانند دیگران است، این حرکت نیازمند تمام آنچه که در توان دارید و حتی بیش از آن خواهد بود. احتمالاً این حرکت سخت خواهد بود و حتی ممکن است شما را چندین بار به زمین بزند، اما برای همیشه نخواهد بود.

رهایی شما تا حد زیادی به شهادت شما به پاسخ شجاعانه، تمایل شما برای دستیابی به کمک، فداکاری شما برای تمرین و تمایل شما برای بازگرداندن زندگیتان بستگی خواهد داشت. حتی پس از آن نیز شما احتمالاً نیاز به پشتیبانی سایرین خواهید داشت تا در مسیر خوبی رهایی یابید.

بهر ترتیب ما جنگ علیه پورنوگرافی را اعلام کردیم. با این حال جنگ ما بیش از آنکه تهاجمی باشد، مبارزه برای زندگی است که ارزش زیستن را دارد و خانواده شایسته چیزی بیش از به زحمت زنده ماندن است.

حرکت سریع رو به آینده

سرعت دادن زندگیتان برای لحظه ای می تواند انگیزه بخش باشد تا درباره روزی فکر کنید که در مورد یک رابطه رمانتیک در زندگیتان جدی تر هستید. این مکالمه را تصور کنید: شما نزدیک کسی که برایتان مهم است می نشینید تا در مورد امکان زندگی با یکدیگر صحبت کنید. این فرد می پرسد: "آیا چیز دیگری وجود دارد که باید در آن مورد قبل از اقدام برای این امر و تعهد به زندگی خوب صحبت کنیم؟ با این همه ما قبل از آنکه بتوانیم یک چنین تصمیم بزرگی را بگیریم، باید با یکدیگر صریح و رو راست باشیم."

سناریوی 1. شما پاسخ می دهید: "من قبلا به شدت با اعتیاد به پورنوگرافی در چالش و مبارزه بوده ام. این مبارزه هرچه که داشتم را از من گرفت اما در نهایت پس از یک دوره زمانی من از این اعتیاد رها شدم و اکنون سه سال است که از این اعتیاد به دور هستم. حالا پس از پیروزی در این جنگ، قویتر و بهتر هستم."

سناریوی 2. شما پاسخ می دهید: "من در حال حاضر به شدت با اعتیاد به پورنوگرافی در حال چالش و مبارزه هستم. من قبلا نیز تلاش کرده ام اما قادر نبوده ام تا آن را از خودم دور سازم. از زمانی که من شروع به مبارزه کرده ام نه سال می گذرد. هنوز هم این مبارزه کمی دشوار است."

بدون شک روشن است که هر یک از ما کدام سناریو را ترجیح می دهیم. سوال اینجاست که شما کدام مسیر را دنبال می کنید؟

برخی افراد ممکن است باور داشته باشند که می توانند روابط خوب و سالمی داشته باشند در حالیکه با اعتیاد به پورنوگرافی در چالش و مبارزه هستند. با وجودی که درست است که برخی معتادان فعال می توانند نوعی رابطه رمانتیک داشته باشند، بیائید در مورد محدودیت های آن نیز صادق باشیم. پس از سال ها اعتیاد به پورنوگرافی، واقعا احساس عشق حقیقی نسبت به سایر افراد می تواند سخت باشد.

بنابراین در حالی که شما ممکن است بخواهید نسبت به فرد دیگری در میان یک اعتیاد فعال متعهد شوید، شما احتمالا در تمایل به دادن آنچه که آن فرد واقعا نیاز دارد بویژه در طولانی مدت، دچار چالش خواهید شد. به عبارت دیگر، حتی اگر شما تمایل به تعهد نسبت به فرد دیگری را احساس کنید، این رابطه به واقع چگونه رابطه ای خواهد بود؟ این رابطه چه مدت به طول خواهد انجامید؟ مشکلات در روابط همیشه روشن و بدیهی نیستند و روابط واقعی - از نوع پایدار و لذتبخش - نیازمند توجه دقیق و مداوم به نیازهای عاطفی فرد دیگر است. اگر ارگان های عاطفی شما برای سال ها توسط پورنوگرافی آموزش دیده اند تا فقط بر امیال و نیازهای شما متمرکز باشند، چگونه چنین امری قرار است اتفاق بیفتد؟

روابط جنسی از نوع پایدار و معنی دار نیازمند توانایی به توجه دقیق به نیازهای جنسی طرف مقابل دارند. اما یکبار دیگر اگر تمایلات جنسی شما توسط سال ها استفاده از پورنوگرافی آموزش دیده و تحریف شده اند تا فقط بر امیال جنسی شما متمرکز باشند، چگونه چنین امری قرار است اتفاق بیفتد؟

پاسخ به هر دو سوال این است که این اتفاق به سادگی رخ نمی دهد. اعتیاد به پورنوگرافی و روابط سالم، پایدار و عاشقانه، دشمنان ابدی هستند. آنها نمی توانند با هم همزیستی داشته باشند.

آیا رابطه عاشقانه سالم و پایدار می خواهید؟ اطمینان حاصل کنید که قلب و ذهن شما برای دوست داشتن آزاد هستند. و اگر آنها فعلاً آزاد نباشند چطور؟ بخاطر داشته باشید: انتخاب اینکه در کدام مسیر حرکت کنید به شما بستگی دارد. سخنی از سی اس لویز را نقل می کنیم: "هر بار که شما انتخابی انجام می دهید، شما هسته و بخش مرکزی زندگی خود را به چیزی متفاوت تر از آنچه که قبلاً بود، تبدیل می کنید. زندگی همه ما با انتخاب های بسیاری روبروست و ما به آرامی این بخش مرکزی را به فرد دیگری تبدیل می کنیم" (لویز، 1960). خبر خوبی است. درست است؟ در هر لحظه ما به سمت موقعیتی پیشرفت می کنیم.

شما یا به سمت زندگی هماهنگ با خود و دیگران و رها بودن برای انجام هر آنچه که می خواهید، حرکت می کنید یا به سمت زندگی در حرکت هستید که بر خواسته های شما و تحریک برای برآورده کردن آنها متمرکز است.

و زمانی که شما در نهایت رها شدید، فکر نکنید که باید زندگی خود را مداوماً در لبه سقوط به این اعتیاد ادامه دهید. همچنان که این اعتیاد را در جهت خوب شدن پشت سر می گذارید، می توانید تبدیل به نیروی قدرتمندی در جهت خوب در زندگی خانواده و دوستانتان گردید البته نه بر خلاف تمام آنچه که روی داده است بلکه بخاطر آن.

ما شما را در این آینده بخاطر آنچه که اموخته اید، نه بعنوان فردی آسب پذیر بلکه بعنوان فردی سرشار از قدرت و خرد می بینیم.

در آن روز، شما ممکن است متوجه شوید که بزرگترین مشکل ما می تواند تبدیل شدن به قدرتمندترین معلم ما باشد.

درگیر شدن و پس دادن

با شروع سفر شما، ما شما را تشویق می کنیم که اغلب بازگردید و حافظه خود را در مورد هر چیزی از استراتژی های مختلف گرفته تا روش هایی که می توانید جنبه های عمیقتر زندگیتان را تقویت کرده و خود را برای حملات متقابل آماده کنید، تازه کنید.

راحت باشید تا هر موقع که می خواهید در طول روند بهبود به این برنامه رجوع کنید. هر بار که موضوعی را مجدداً ببینید، چیزهای جدیدی یاد خواهید گرفت- و پیام هایی را که بار اول از دست دادید، پیدا می کنید.

اما ما ارتشی را از جنگجویان فداکار برای کمک به بهبود زندگی افرادی که درون حباب فوریتفای قرار دارند، فراهم نمی کنیم. ما همینطور امیدواریم تا بر جهان بزرگتر نیز اثر گذاریم یا هر بار بر یک مبارز اثر گذاریم. ما به

کمک شما برای گسترش این پیغام نیاز داریم، این پیام که پورنوگرافی چیز جالب و سالمی نیست و به روابط صدمه می زند.

پس از اتمام این کتاب، شما نسبت به اکثریت افراد دیگر از این موضوع مطلعتر هستید. این امر منوط به ماست که به دیگران کمک کنیم تا بفهمند که پورنوگرافی چقدر می تواند مضر باشد و بهبود چطور می تواند به نظر برسد. برای کمک به شما در انجام این کار، ما شما را دعوت می کنیم تا با بررسی وبسایت ما و پیدا کردن روش های درگیر و عضو شدن، به جنبش مبارزه با مواد مخدر جدید بپیوندید. قدرت یک فرد پرشور در کمک به آموزش کمپ یا اجتماع خود در مورد اثرات مضر پورنوگرافی با استفاده از علم، حقایق، و تجرب شخصی می تواند به دیگران در اجتناب از این دام کمک کند. به سایت www.fightthenewdrug.org بروید و مطالب بیشتری را از آن بیاموزید.

پست ها و ویدئوهای آموزنده را روی صفحات فیس بوک یا تویتر خود به اشتراک بگذارید. یا فقط روش های مناسبی را برای بحث آزاد در مورد این موضوع با دوستان و خانواده خود دنبال کنید.

خواه شما به جنبش مبارزه با مواد مخدر جدید یا گروه های دیگر با ماموریت مشابه بپیوندید، نکته اینجاست که به چیزی ملحق شوید که به شما اجازه دهد تا باز پس دهید. با داشتن نقش فیزیکی فعال در این مبارزه، متوجه می شوید که قدرت و عزم راسخی در زندگیتان ایجاد می شود که شما را حیرت زده خواهد کرد. نیازی نیست تا کاملاً بهبود یافته باشید تا به این جنبش بپیوندید. عمل ساده کمک به دیگران برای پریدن از این دام و عادات، به شما انگیزه بیشتری برای شتاب دادن به روند بهبود خود خواهد بخشید.



استراتژی شماره هیجده جنگ:

به چه روش هایی قصد دارید باز پس دهید؟

(برای پاسخ به آخر کتاب به قسمت استراتژی جنگ خود در صفحه 232 رجوع کنید)



به جنبش مبارزه با مواد مخدر جدید بپیوندید و به گسترش این پیام در منطقه خود کمک کنید. برای عضو شدن به سایت www.fightthenewdrug.org بروید.

کمک فراتر از برنامه فورتیفای

در سراسر این کتاب، ما دانش و ابزارهای ضروری را برای یک بهبود همیشگی و پایدار بررسی کرده ایم. اگر شما همه آنچه را که ما درباره اش صحبت کرده ایم اجرا می کنید و به کار کردن به سمت یک زندگی تقویت شده ادامه می دهید، شاهد تغییرات عمده نه تنها در عادت پورنوگرافی خود بلکه تقریباً در تمام جوانب دیگر زندگی خود خواهید بود. شما اطمینان، شادی و آرامش بیشتری احساس خواهید کرد؟ برای آن آماده هستید؟

بسیاری از شما احتمالاً با آنچه که برنامه فورتیفای به شما یاد داده است، احساس خشنودی و اطمینان کامل در توانایی خود برای پیش رفتن با کمک شریک مسئول خود می کنید. این امر عالی است!

با این حال، بسیاری از شما وجود دارند که از خواندن این بخش چیزی جز احساس تسکین از این اعتیاد نمی خواهند و خود را قادر به انجام این کار بدون کمک حرفه ای نمی بینند. اشکالی ندارد. بسیاری از اعتیادها نیاز به کمک تراپیست های حرفه ای دارند تا به بهبود کامل دست یابند. از این موضوع خجالت نکشید، هیجان زده باشید. اذعان به اینکه شما به این کمک حرفه ای نیاز دارید، گام عظیم دیگری به سمت اهداف طولانی مدتی است که شما برای خود تعیین کرده اید.

از شروع این برنامه، ما با شما به اشتراک گذاشته ایم که چرا خارج کردن این اعتیاد از رمزآلودگی و مطرح کردن آن با کسی - کسی که به او اعتماد دارید و مایل به کمک به شما است - مهم است. اگر این کار را انجام داده اید، باید تا حالا این فرد مورد اعتماد را کنار خود داشته باشید - مانند والدین، مشاور مدرسه یا رهبر مذهبی - تا مشتاقانه به شما کمک کند تا هر آنچه را که لازم است در طول این روند انجام دهید. اگر شما و شریک مسئول شما تصمیم بگیرید که پیدا کردن و احتمالاً پرداخت هزینه برای خدمات یک تراپیست حرفه ای برای بهبود شما مهم خواهد بود، این کار را انجام دهید.

در حین کار کردن با یک شریک مسئول، با هم در مورد یک تراپیست یا امکاناتی که به بهترین نحو به نیازهای شما پاسخ می گوید، تصمیم بگیرید. یک نکته کوچک: اطمینان حاصل کنید که این تراپیست به سیستم ارزشی شما احترام می گذارد. همانند دوستان مدرسه، همه تراپیست ها هنوز خطرات پورنوگرافی را درک نمی کنند. شما نمی خواهید وقت خود را با تراپیستی به هدر دهید که شما را به چرخه های بیشتری هدایت کند. کمک حرفه ای را انتخاب کنید که آنچه را که می خواهید انجام دهید، درک کند و به پیشرفت شما در برنامه فورتیفای بیافزاید.

سوال اینجاست که آیا شما در حال حاضر فردی را دارید که بتواند به شما کمک کند؟ اگر نه، اجازه دهید بار دیگر توصیه کنیم که در مورد کسی فکر کنید که به او اعتماد دارید و می تواند شما را در مسیر دستیابی به

هدفشان مشاهده کند. این کار بسیار ارزشمند است. برای یک دقیقه ناراحتی کوچک درخواست کمک و بزرگی و عظمت بهبود را مقایسه کنید. انتخاب شما چیست؟

در این نقطه، آنچه که واقعا مهم است، دریافت کمک ضروری و مورد نیاز برای خلاص کردن زندگیتان از این اعتیاد است. هر آنچه را که از این کتاب یاد گرفته اید با خود بردارید و بیایید شروع کنیم. هر چقدر هم که طول بکشد، بیایید این کار را انجام دهیم.

تبدیل به یک مبارز شدن

بسیار خوب، همه این مطالب خوب و جالب به نظر می رسد حتی ممکن است شما برای دنبال کردن آن هیجان زده باشید. در عین حال، امروز ممکن است برای شما سخت باشد. ممکن است هنوز شما در حال چالش برای یک روز بدون پورن باشید. هیچیک از آنچه که ما توصیف کرده ایم، سریع، آسان و تا فردا امکان پذیر نخواهد بود. در روند حرکت به سمت آزادی، شما فراز و فرودهایی را تجربه خواهید کرد که حداقل می توان گفت می توانند ناامید کننده باشند.

هر چیز دیگری که در مورد خود، زندگی و آینده تان فکر کنید، شما یک مبارز هستید. شما در حال حاضر با شرکت در این برنامه، این حقیقت را ثابت کرده اید.

در طول جنگ جهانی دوم، زمانی که یک نازی، بریتانیای کبیر را به حمله تهدید کرد، نخست وزیر وینستون چرچیل گفت: "هرگز تسلیم نشوید. هرگز تسلیم نشوید. هرگز، هرگز، هرگز، هرگز- تحت هیچ شرایطی، بزرگ یا کوچک، قابل ملاحظه یا جزئی- هرگز تسلیم نشوید مگر با افتخار و احساس خوب. هرگز تسلیم زور و اجبار نشوید. هرگز تسلیم قدرت پایمال کننده دشمن نشوید... آنهایی که موفق می شوند، به بلند شدن ادامه می دهند."

شما ممکن است به جایی رسیده باشید که بگویید: "ای کاش هیچکدام از این موارد اتفاق نیفتاده بود."

هر کسی در جایگاه شما، احساسی همانند شما خواهد داشت. اما این چیزی نیست که شما بتوانید آن را بازپچی کنید. این اتفاق افتاده است. همه آنچه که ما باید تصمیم گیری کنیم آن است که در این لحظه چه کاری انجام دهیم. و سپس لحظه بعد و لحظات بعد.

این کار آزمون شما است. تنها تراژدی برای شما تسلیم شدن است. همانطور که در این مسیر به پیش می روید، امیدوار باشید. نترسید. این مبارزه زمان خواهد برد اما تا ابد طول نخواهد کشید. همانطور که در سراسر این کتاب بحث کردیم، این مبارزه هر آنچه را که دارید خواهد گرفت و حتی در اغلب موارد همه اینها نیز کافی نخواهد بود. شما همچنین به کمک دیگران نیاز خواهید داشت. ما برای کمک به شما خواهران و برادران مبارز

اینجا هستیم. در اطراف شما، ارتشی از مبارزان بسیج شده اند. مجهز و با عزمی راسخ، همگی در مسیر یکسانی حرکت می کنیم و متوقف نخواهیم شد. در پایان تعهدنامه مبارزان را امضا کنید:

تعهد نامه مبارز

حال زمان آن است که من بایستم و به دیگران کمک کنم تا بر آنچه که خانواده، دوستان و اجتماع مرا تحت تاثیر قرار داده است، غلبه کنند. من از قرار گرفتن در معرض این مواد مخدر قدرتمند که پورنوگرافی خوانده می شود، اجتناب خواهم کرد. من منبع قدرت و نیرو برای کسانی خواهم بود که نیاز به کمک دارند و زمانی که من بدان محتاج هستم، می پذیرند به من کمک کنند. من صدای منطق و دلیل در میان عقاید خدمت کننده به خویشتن خواهم بود. افراد بسیاری رنج برده اند. افراد بسیاری ایثار کرده اند. من باید در مورد موضوعی که هیچکس نمی خواهد در آن مورد صحبت و مذاکره کند، صریح و روشن فکر باشم.

به عنوان یک مبارز



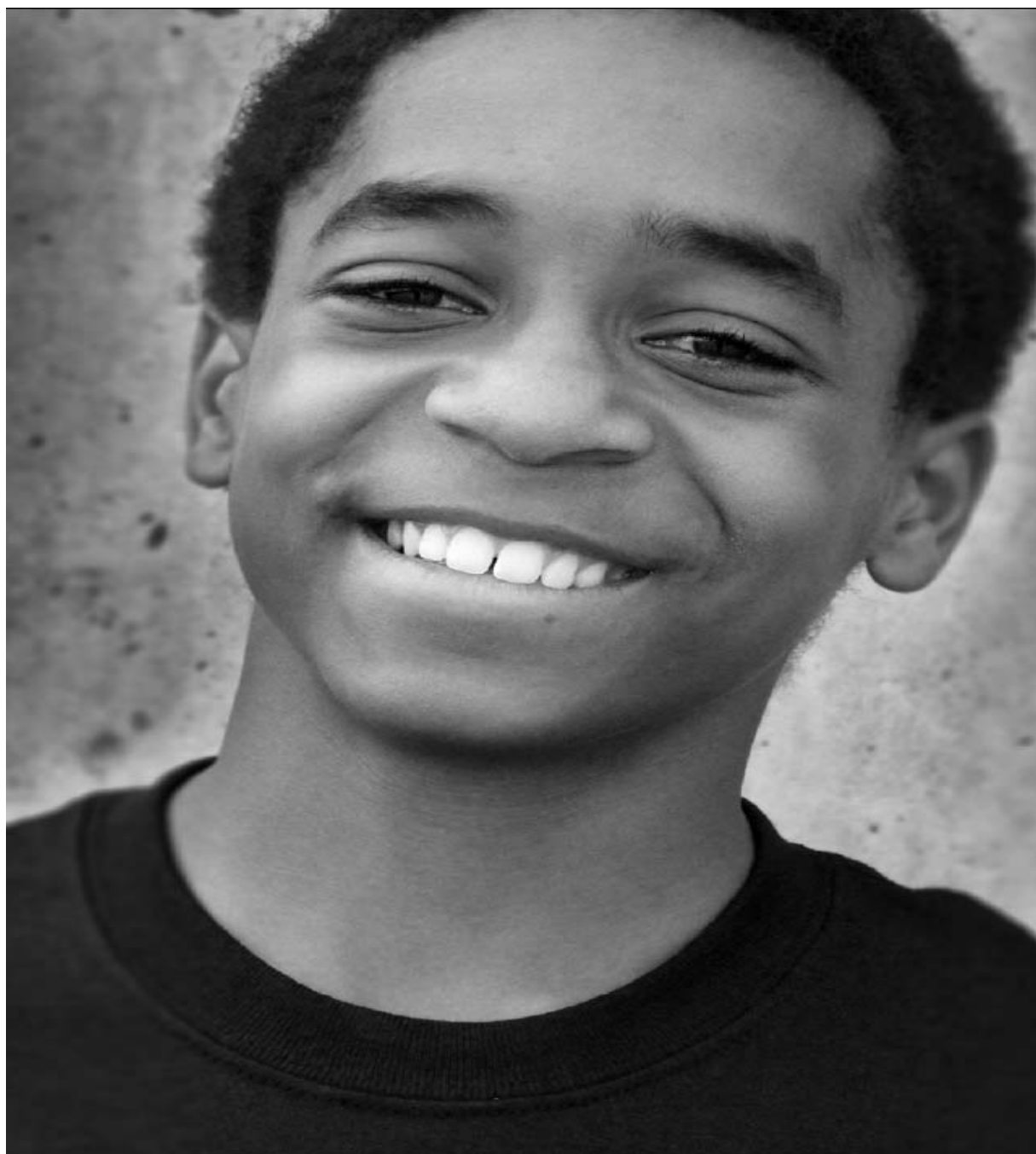
من قوی هستم

من به ارتشی از حامیان پیوسته ام و به توان آنان و نیز توان خود برای کمک به دیگران تا درک کنند که چگونه پورنوگرافی زندگی آنها را تحت تاثیر قرار میدهد، تکیه کرده ام.



من شجاع هستم

من نمی ترسم تا به صراحت در مورد اثرات پورنوگرافی صحبت کنم.



من فهمیده هستم

من از دشواری که برخی افراد ممکن است در مسلط شدن بر زندگی پورنوگرافی خود مواجه شوند، آگاه هستم. بجای اقدامات محکوم کننده، من به تسکین شرمساری آنان کمک خواهم کرد.



من پذیرا هستم

من میدانم که قضاوت کردن اعمال دیگران به من مربوط نیست. من با کمال احترام نظرات خود را مطرح خواهم کرد اما در پایان به دیگران اجازه میدهم تا خود انتخاب کنند که چه مسیری را در پیش می گیرند.



من دارای تمایلات جنسی هستم

هیچ چیزی شهوت انگیزتر از دو فرد متعهد به یکدیگر نیست. من آن ولگرد خانه به دوش نخواهم بود که از پشت صفحه کامپیوتر به دنبال عشق باشم.



من روشنفکر هستم

من تشخیص می دهم که فقط نظرات من وجود ندارد. من به دیدگاههای دیگران نیز احترام خواهم گذاشت درست همانطور که از آنها انتظار چنین عملی را دارم.



من مشوق هستم

من به کسانی که نیاز به کمک من دارند، پشت نخواهم کرد. من برای کمک به دیگران جهت غلبه بر اثرات پورنوگرافی متعهد خواهم بود.



من واقعی هستم

من تقلیدات اشتباه یا نمایش های پوشیده را دنبال نمی کنم. من به اندازه کافی بخودم اطمینان دارم که درست باشم.



من عاشق واقعی هستم

من به دنبال روابط واقعی هستم و از روابط ساختگی و پوچ آنها پرهیز می کنم.



من طغیانگر هستم

من از دنبال کردن مجسمه وار خودداری می کنم. من به منظور کمک به پرورش تغییر، هر آنچه را که لازم است انجام شود، انجام می دهم و آنچه که باید گفته شود، خواهم گفت صرفنظر از آنچه که محبوب است.



من یک مبارز هستم





ما تعهد می کنیم که مبارزه کنیم. شما هم تعهد می کنید؟

به سایت www.FightTheNewDrug.org بروید و تعهدنامه مبارزان را برای پیوستن به ارتش جهانی مبارزان امضا کنید.



دنبال کننده مبارزه

وقتی شما می توانید واقعا مبارزات روزانه خود را ببینید و ثبت کنید و موفقیت ها و عقب نشینی های خود را دنبال کنید، شما می توانید درکی بدست آورید که به مبارزه شما علیه پورنوگرافی وضوح و قدرت خواهد بخشید.

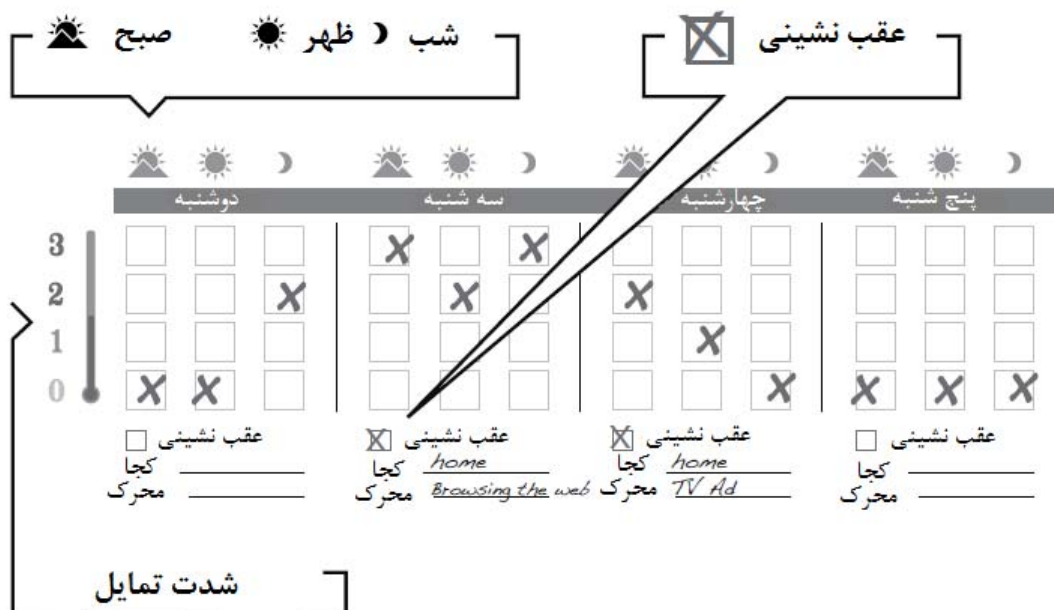
برای کمک به شما جهت به انجام رساندن این کار، ما دنبال کننده مبارزه خودتان را به شما میدهم که لزوما تقویمی برای دنبال کردن مبارزات و پیروزی هایتان است. متوجه خواهید شد که هر روز سه ستون جداگانه دارد که نشان دهنده صبح، ظهر و شب است (☀️ ☀️ 🌙). در هر ستون چهار بسته مختلف با ارزش عددی 0 تا 3 قرار دارد. هر عدد نشان دهنده یک تمایل خاص یا آنچه که ما آن را مبارزه می خوانیم، است.

برای مثال اگر تمایلی قوی شما را در صبح به تماشای پورنوگرافی وادار کرد، در بالاترین خانه ستون صبح علامت ضربدر خواهید گذاشت. اگر هیچ تمایلی به تماشای پورنوگرافی در ظهر نداشتید، علامت ضربدر را در پایین ترین خانه ستون ظهر خواهید گذاشت که نشان میدهد شما در آن موقع از روز هیچ مبارزه ای نداشتید.

نمره دادن به هر مبارزه ای مهم است. در ابتدا شما ممکن است با مبارزه سطح 1 درگیر باشید اما همچنان که قویتر می شوید، ممکن است به جایی برسید که دو مبارزه جداگانه سطح 3 را در یک روز بدون هیچ عقب نشینی تجربه کنید. هر پیروزی که تجربه می کنید، شما را برای مبارزه بعدی قویتر خواهد کرد.

شما همچنین متوجه محلی برای علامت گذاری عقب نشینی که در طول روز داشته اید خواهید داشت. پذیرفتن شکست موقت هرگز آسان نیست اما مهم است که شما چنین کاری نکنید. برخی از مبارزان ما این قسمت را با ضربدر قرمز علامت می زنند. هر چه ضربدر کمتری در این بخش در طول ماه داشته باشید، بهتر است. در طول چند ماه اول ممکن است شکست های بیشتری را از آنچه انتظار داشتید، تجربه کنید. با این حال، کسانی که به دنبال کننده مبارزه خود پایبند می مانند، می توانند پیشرفت خود را به مرور زمان ببینند.

در زیر هر چارت می توانید مشخص کنید که عقب نشینی کجا اتفاق افتاد و چه چیزی باعث آن مبارزه خاص شد (تلویزیون، مرور وب، بیلورد و غیره). این امر به شما کمک می کند الگوها را تشخیص دهید و اطلاعات لازم را در مورد مطابقت و کسب برتری بر اعتیاد خود به شما می دهد.



استفاده از گزارش های هفتگی، ماهانه و سه ماهه

به منظور بهبود روشن از اعتیاد به پورنوگرافی، حیاتی است که پیشرفت خود را دنبال کنید. با این حال، درک اینکه این اطلاعات به چه معنی است و سپس استفاده از آنها به منظور پیشرفت به اندازه دنبال کردن پیشرفت مهم است.

ما گزارش های هفتگی، ماهانه و سه ماهه را به همین منظور شامل کرده ایم. در پایان هر هفته امتیازات هفتگی خود را جمع کرده و آنها را در صفحه گزارش هفتگی، گزارش کنید. همین کار را در پایان هر ماه و هر سه ماه انجام دهید. در گزارش های ماهانه و سه ماهه، تعداد پیروزی ها را (روزهای بدون عقب نشینی) بر مجموع تعداد روزها تقسیم کنید. حاصل، نرخ پیروزی را ثمر میدهد.

همچنان که پیشرفت کرده و شروع به زندگی بدون پورن می کنید، این نرخ پیروزی باید افزایش یابد. برای تحمل صفر تلاش کنید. ما درک می کنیم که این کار دشوار است، اما می دانیم که به مرور زمان شما نیز همانند دیگران می توانید در نهایت به نرخ پیروزی 100٪ برسید.

گزارش ماهانه

مجموع ماهانه

چه تعداد پیروزی؟	25
چه تعداد شکست؟	5
قویترین محرک کلی؟	youtube
کجا بیشترین آسیب پذیری را داشتید؟	Bedroom
چه موقع از روز سخت ترین است؟	Night

گزارش پیشرفت

تعداد کل پیروزی ها:	25
تعداد کل روزها:	30
حال تعداد کل پیروزی ها را بر تعداد کل روزها تقسیم کنید تا نرخ پیروزی خود را بیابید.	
نرخ پیروزی ماهانه	83 %

دنبال کننده مبارزه

	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا
	محرک	محرک	محرک	محرک
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا
	محرک	محرک	محرک	محرک
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا
	محرک	محرک	محرک	محرک
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا	عقب نشیمنی کجا
	محرک	محرک	محرک	محرک

ماه _____

1 هدف ☐

2 هدف ☐

3 هدف ☐

پنجشنبه	جمعه	شنبه
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا ☐	کجا ☐	کجا ☐
محرک ☐	محرک ☐	محرک ☐

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا ☐	کجا ☐	کجا ☐
محرک ☐	محرک ☐	محرک ☐

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا ☐	کجا ☐	کجا ☐
محرک ☐	محرک ☐	محرک ☐

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا ☐	کجا ☐	کجا ☐
محرک ☐	محرک ☐	محرک ☐

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا ☐	کجا ☐	کجا ☐
محرک ☐	محرک ☐	محرک ☐

گزارش ماهانه

مجموع ماهانه

چه تعداد پیروزی؟

چه تعداد شکست؟

قویترین محرک کلی؟

کجا بیشترین آسیب پذیری را داشتید؟

چه موقع از روز سخت ترین است؟

گزارش پیشرفت

تعداد کل پیروزی ها:

تعداد کل روزها:

حال تعداد کل پیروزی ها را بر تعداد کل روزها تقسیم کنید تا نرخ پیروزی خود را بیابید.

نرخ پیروزی
ماهانه %

دنبال کننده مبارزه

	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک
3 2 1 0	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک	عقب نشینى كجا محرک

ماه _____

1 هدف _____

2 هدف _____

3 هدف _____

پنجشنبه	جمعه	شنبه
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا _____	کجا _____	کجا _____
محرک _____	محرک _____	محرک _____

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا _____	کجا _____	کجا _____
محرک _____	محرک _____	محرک _____

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا _____	کجا _____	کجا _____
محرک _____	محرک _____	محرک _____

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا _____	کجا _____	کجا _____
محرک _____	محرک _____	محرک _____

THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐	عقب نشینى ☐
کجا _____	کجا _____	کجا _____
محرک _____	محرک _____	محرک _____

گزارش ماهانه

مجموع ماهانه

چه تعداد پیروزی؟

چه تعداد شکست؟

قویترین محرک کلی؟

کجا بیشترین آسیب پذیری را داشتید؟

چه موقع از روز سخت ترین است؟

گزارش پیشرفت

تعداد کل پیروزی ها:

تعداد کل روزها:

حال تعداد کل پیروزی ها را بر تعداد کل روزها تقسیم کنید تا نرخ پیروزی خود را بیابید.

نرخ پیروزی
ماهانه %

استراتژی جنگ



استراتژی جنگ # 1

شما چرا اینجا هستید؟ امیدوارید از این کتاب چه چیزی بدست آورید یا چه کاری را به انجام رسانید؟ یک سال پس از حالا، می خواهید بهبود شما چطور به نظر برسد؟

استراتژی جنگ # 2

لیست شخصی خود از هوس ها یا چیزهایی که مطلقاً دوست دارید انجام دهید، تهیه کنید. به این ترتیب زمانی که تمایل بعدی شما را به عمل وا دارد، گزینه های زیادی خواهید داشت. شما می توانید این هوس ها را در یک کاغذ کوچک نیز بنویسید و در جیب یا کیفتان حمل کنید. هر کسی هوس های متفاوتی دارد که برای او کار می کند. پس لیست خود را ایجاد کنید.

استراتژی جنگ # 3

چگونه قرار است ذهنیت تحمل صفر را در زندگی خود اجرا کنید؟ چه محدودیت هایی را قرار است برای خود تعیین کنید؟

استراتژی جنگ # 4

برای ایمن کردن مبنای خانه تان قرار است چه کارهایی انجام دهید؟ قرار است پیرامون خود را با چه چیزهایی احاطه کنید؟ قرار است از شر چه چیزهایی خلاص شوید؟ قرار است چه چیزهایی را به زندگی خود راه دهید؟

استراتژی جنگ # 5

درباره چیزهایی که در زندگیتان بیشتر از پورنوگرافی دوست دارید و یا بدانها مایلید، بنویسید. سعی کنید تا به حداقل یک لنگر برای هر دسته فکر کنید (افراد، هوس ها، اهداف). توضیح دهید که چرا هر یک از این موارد برایتان از اعتیاد به پورنوگرافی مهمتر است؟

استراتژی جنگ # 6

لیستی از افرادی را که تصور می کنید می توانند حامی تمایل شما به بهبود باشند، تهیه کنید. این لیست می تواند شامل هر یک از اعضای خانواده، رهبران مذهبی، و دیگری افرادی که به آنها اعتماد دارید، باشد. این لیست را نزد خود نگهدارید همچنانکه به داشتن شریک مسئول فکر می کنید.

استراتژی جنگ # 7

اگر این حوزه به شما مربوط است و شما قادر به پرداختن به برخی از تجربیات گذشته نبوده اید، فرد مورد اعتمادی را پیدا کرده و با او صحبت کنید. بطور ویژه با چه کسی می توانید صحبت کنید؟ چه زمانی قصد دارید با آنها صحبت کنید؟

استراتژی جنگ # 8

پس از نگاهی عمیق تر به بقیه زندگیتان، می توانید بخش های دیگری را شناسایی کنید که کمی خارج از کنترل به نظر می رسد؟ آنها را بنویسید و سپس ایده های مختلف را برای کمک در جهت از بین بردن این رفتارهای ناخواسته به بحث بگذارید.

استراتژی جنگ # 9

تعهد به سلامت فیزیکی واقعی چه احساسی دارد؟ مهم نیست که در چه مرحله ای از اعتیاد هستید. گرفتن این تصمیم یک گام در جهت نزدیک شدن به رهایی خواهد بود. برای افزایش فعالیت فیزیکی خود چه کاری می توانید انجام دهید؟ برای بهبود عادات غذایی خود چه کاری می توانید انجام دهید؟ قصد دارید هر روز چه زمانی به خواب بروید و چه زمانی از خواب بیدار شوید؟

استراتژی جنگ # 10

لیستی از سه چیزی که قرار است در زندگیتان انجام دهید و به ایجاد حس خود ارزشی یا اهمیت به خود کمک خواهد کرد، تهیه کنید.

استراتژی جنگ # 11

برخی از ایده ها را از اینکه چگونه می توانید ارتباطات واقعی را در زندگی خود افزایش دهید، تهیه کنید. مشخص و دقیق باشید.

استراتژی جنگ # 12

قصد دارید بر روی کدام روابط در زندگیتان متمرکز باشید؟ چه اقدامات خاصی را قرار است برای تقویت این روابط انجام دهید؟

استراتژی جنگ # 13

به لیست شرکای ممکن مسئول خود که قبلاً ایجاد کردید، باز گردید. طرحی برای نزدیک شدن به یکی از این افراد بر اساس نکات مطرح شده در صفحه 149 بریزید.

استراتژی جنگ # 14

چه اقداماتی قرار است برای بهبود رژیم ذهنیتان انجام دهید. دقیق و مشخص باشید.

استراتژی جنگ # 15

چه تغییراتی قرار است در زندگیتان انجام دهید تا مشغول بمانید و پربارتر باشید؟

استراتژی جنگ # 16

سه استرس بزرگ فعلی زندگیتان را لیست کنید و بگوئید چگونه قصد دارید به این استرس ها به شیوه ای سالم پاسخ دهید.

استراتژی جنگ # 17

طرحی برای زمانی که عقب نشینی رخ میدهد، تهیه کنید. چگونه قرار است به آنها پاسخ دهید به طوری که به پیش رفتن ادامه داده و سرعت حرکت مثبت را حفظ کنید.

استراتژی جنگ # 18

به چه روش هایی قصد دارید باز پس دهید؟

منابع کتاب