

لليوم فقط

"لقد سئمت، انتهيت عن فعلها!" كنا نقول ذلك أحياناً بعد لحظات فقط من الانغماس في السلوك الجنسي. كنا نخفض رؤوسنا في خجل، ونقسم - وأعيننا تفيض دمعاً - أن ذلك لن يتكرر مرة أخرى. كنا نكرر هذا العهد لشركائنا أيام مشاهدتنا للإباحية والانغماس في هذه الأفعال قد انتهت!

لكن بعد بضعة أشهر، أو أسبوع، أو ربما بضع ساعات فقط، وجدنا أنفسنا نعود إلى نفس السلوك مرة أخرى. وكنا نعيد تأكيد عهودنا بجدية أكبر. ربما حاولنا قراءة كتاباً في تطوير الذات أو تصفحنا منتديات التعافي من الإباحية، معتقدين أننا نستطيع أن ندبر طريقنا للخروج من المشكلة وحلها بأنفسنا. لكننا أخفقنا في إدراك أن أفضل أفكارنا هي ما أوصلتنا إلى هذه النقطة.

لقد علمتنا الإخفاقات المؤلمة التي لا حصر لها أننا نفتقر إلى الإرادة الكافية للوفاء بوعودنا. لم يكن يهمكم مرة تعثرنا ولا كم كان إصرارنا على النهوض. كان بعضنا يعلم أن زلة واحدة أخرى قد تنهي علاقتنا أو تفرق أسرتنا أو - الأسوأ من ذلك - تدفعنا إلى حافة الجنون أو الموت. ومع ذلك، فقد استمررنا في التصرف بذلك السلوك.

عندما نصاب بالزكام، لا يمكننا أن نتمنى زوال المرض. لا يمكننا أن نقول: "اختفِ أيها الزكام!". إذا أردنا الشفاء، فإن الخيار الوحيد أمامنا هو تناول الدواء. الأمر نفسه ينطبق على مرض الإدمان. نحن المدمنين قد نكون فقدنا قدرتنا على السيطرة على سلوكنا القهري، لكن لا يزال بإمكاننا دائماً اختيار تناول دوائنا.

بدافع الرغبة في التعافي، نتوصل إلى قرار بسيط: "سأفعل كل ما في وسعي للبقاء متعافياً، فقط لهذا اليوم".

هذا كل شيء. لا توجد قائمة طويلة من القواعد، ولا وعود مبالغ فيها. لقد اكتشفنا أن إبقاء خطتنا بسيطة يساهم بشكل كبير في نجاحها. قد يبدو لنا قضاء عام كامل دون مشاهدة الإباحية كأنه تسلق جبل إيفرست. لكن يوماً واحداً فقط؟ جميعنا سبق أن امتنع ليوم واحد - هذا ما يمكننا القيام به.

هذه إحدى الطرق التي نجحت معنا: نذكر أنفسنا بشعار "لليوم فقط"، خاصة عندما تشتد رغبتنا في الانغماس في سلوك جنسي غير صحي. في تلك اللحظة، نلتزم بالبقاء رصينين خلال الساعات الأربع والعشرين القادمة. وإذا بدا ذلك صعباً، نضع هدفاً للصمود خلال الساعة التالية أو حتى العشر دقائق القادمة. الفكرة هنا هي إبطاء اندفاعاتنا الجنسية قبل أن نزلق نحو الهاوية. نتوقف لحظة قبل أن نتصرف.

خلال هذه الدقائق التي نمنحها لأنفسنا، نتحرك بهدوء كما لو كنا رجال إطفاء يحاولون إخماد حريق. قد تغادر المنزل هرباً من الإغراءات الجنسية في أجهزتنا. نطلب بإخلاص المساعدة من قوتنا العظمى. نتصل بأحد الأعضاء في المجموعة الداعمة لنا. أو نحضر إجتماعاً. وأثناء حديثنا مع أحد الأعضاء حول معاناتنا المشتركة، قد نتذكر العواقب المؤلمة لسلوكنا والأسباب التي لا حصر لها لنبقى رصينين. في كثير من الأحيان، قد تنقذنا مجرد بضع دقائق من التواصل مع الآخرين من الانتكاس. فنقول لأنفسنا: "نعم صحيح، ربما قضاء اليوم بأكمله في مشاهدة الإباحية ليس فكرة عبقرية".

عندما نكافح لتحقيق يوم واحد فقط من الرصانة، قد تبدو هذه الطريقة بعيدة المنال. لكنها تصبح أسهل مع الممارسة. في النهاية، يصبح استخدامنا لأدوات التعافي أمراً طبيعياً، بدلاً من الركض وراء كل رغبة جنسية عابرة. فالرغبة الجنسية ستختفي - دائماً تختفي!

في بعض الأحيان، مجرد مكالمات هاتفية، أو صلاة، أو حضور اجتماع، يمكن أن يكون الفارق بين الرصانة والمعاناة. لكن هناك أياماً تكون فيها التحديات أكبر: شريكنا يترك السيارة دون وقود، نفقد وظيفتنا بشكل غير متوقع، أو يرفضنا

شخص نعجب به. قد نصبح غاضبين أو قلقين، نبحث عن أي وسيلة للهروب. أو قد نجد أنفسنا منجرفين في ضغوط الفواتير، والبريد الإلكتروني، والمواعيد النهائية، فننسى ببساطة أهم ما يلزم لصحتنا وتعافينا. "صحيح..خطتنا!" نذكر أنفسنا بقرارنا "سأفعل أي شيء للبقاء متعافياً خلال هذا اليوم فقط". هل نحضر اجتماعاً إضافياً؟ لم لا. هل نتصل بعضو آخر؟ سيكون سعيداً بسماع صوتنا.

قد نقول "ليس لدي وقت لهذا"، "نحن أشخاص مشغولون. البعض منا غارق في الامتحانات. آخرون يديرون أعمالهم الخاصة. انتهى يوم عمل، لكن طفلنا يصرخ في الغرفة المجاورة. المنزل يشتعل!

في لحظات كهذه، عندما نشعر فيها أننا لا نستطيع حتى إرسال رسالة نصية إلى عضو زميل، نذكر أنفسنا بحقيقة مؤكدة: ليس لدينا وقت لتجاهل التواصل. بدلاً من التفكير في الدقائق التي قد "نضيعها" على برنامج التعافي، نفكر في الساعات التي نوفرها بعدم مشاهدة الإباحية أو الانخراط في سلوك جنسي. الخيار بأيدينا: إما أن نتواصل... أو نعود للانغماس.

واحدًا تلو الآخر، نجمع ساعات رصانتنا مثل قطع الطوب؛ لنشيد أساساً صلباً لتعافينا. نصمد خلال تلك الـ 24 ساعة الصعبة -عبر استخدام أدواتنا الروحية. وغالبًا ما تمر الرغبة الجنسية التي سيطرت على أذهاننا كما تمر سحابة ممطرة. فهكذا هي شهواتنا- حالة جوية عابرة!

بالنسبة لكثير منا، يعتمد تعافينا بدرجة كبيرة على الالتزام بيوم واحد في كل مرة. ربما كنا قد خُنا كل وعد قطعناه على أنفسنا أولشركاءنا في الماضي، لكن من خلال الصدق الصارم والاستعداد لفعل أي شيء مهما كلف، تعلمنا أن نقول ما نفعله، ونفعل ما نقوله. يوماً.... يوماً.