



ترک پورنوگرافی ۸ - تعهدنامه شخصی

به نام خدا

این مقاله در ادامه مجموعه مقالات ترک پورنوگرافی هستش که توی این فایل به نوشتن یک تعهدنامه شخصی بین خودمون و خداوند می پردازیم. در فایل های قبلی گفتیم: یکی از ابزارهای قدرتمند برای ترک پورنوگرافی این هست که: روی گوشی، کامپیوتر و همه ابزارها مون فیلترهایی رو نصب کنیم که این فیلترها به هیچ عنوان به ما اجازه ندن وارد سایت های ناجور بشیم و بخوایم سایت های جنسی و پورنوگرافی رو نگاه کنیم. و اگر VPN یا فیلترشکنی روی موبایل یا کامپیوترمون نصب کردیم، اینها رو هم پاک کنیم. و هرگونه فیلم و... رو که داریم دور بریزیم که محیطمون از هر گونه پورن و... آزاد بشه. حالا توی این فایل که می خوایم در مورد تعهدنامه صحبت کنیم، فرض رو بر این می گذاریم که ما محیطمون رو تخلیه کردیم از هرگونه چیزهای سکسی و جنسی، ولی افکار و وسوسه ها هنوز مزاحم ما هستن. وسوسه دیدن پورن میاد و یا شرایط جوری هستش که ما رو مجبور می کنه که بریم یه جورایی پیدا کنیم و نگاه کنیم. نوشتن تعهدنامه بر چه مبنایی هست؟ بر این مبنا هست که ما معتقدیم و واقعاً هم اینجوری هستش که خداوند میاد و به تلاش های ما نگاه می کنه و نه به نتایج ما. یعنی اینکه اگر من بارها و بارها پام بلغزه و پورن ببینم و اون وسواس وجود داشته باشه که منو به سمت پورن بکشونه، ولی اگر که یک تلاش هایی رو بکنم و ابزارهایی رو استفاده کنم و سعی کنم خودمو از این اعتیاد نجات بدم، خدا اون تلاش ها رو می بینه و بر مبنای اون تلاش ها به ما کمک می کنه و دست ما رو می گیره که از این منجلا ب اعتیاد به پورن نجات پیدا کنیم. و با این دیدگاه که خداوند ارزش بیشتری برای تلاش های ما قائله، تا اینکه حالا چه نتیجه ای از این تلاش ها می گیریم، میایم و تعهدنامه شخصی رو تنظیم می کنیم. حالا توی این تعهدنامه چی بنویسیم؟ قبلش باید

چند تا از کارهایی که به عنوان جریمه برای خودمون در نظر می گیریم، باید این چند تا کار رو برای خودمون تعریف کنیم و این هم بگیم که: جریمه به این معنا نیست که ما خودمون رو تنبیه کنیم و اگر پامون لغزید، بیایم و خودزنی کنیم و خودمون رو تنبیه کنیم از نوع منفی خودش که بگیم: احساس گناه داشته باشیم و حالمون بد باشه و بگیم: حالا که تو این کار رو کردی، باید این جریمه رو بپردازی! نه. به این منظور نیست. این جریمه کوچک به خاطر اینه که فقط به خداوند ثابت کنیم اگر ما پامون لغزید، حاضر هستیم یک بهایی هر چند کوچک برای اون بپردازیم و به مسیرمون ادامه بدیم. دو نوع جریمه باید در نظر بگیریم: یک نوع جریمه های کوچک و نوع دیگر جریمه های بزرگتر. جریمه های کوچک مثل اعانه دادن پول می تونه باشه، مبلغ ده هزار تومن یا در این رنج به یه جایی یا به فقیری. ده تا بیست هزار تومن. مبلغی که همه می تونن پرداخت کنن ولی در عین حال اونقدر هم کم نیست که به انسان هیچ فشاری نیاد. یا می تونه دوش گرفتن با آب کاملاً سرد باشه. یا مثلاً تمیز کردن خونه یا تمیز کردن دستشویی یا حتی سنگ های دستشویی و کارهایی که ما رو یک ذره توی سختی بندازه. یا روزه گرفتن. مثلاً اگر من لغزش کردم و پام لغزید، توی اون تعهد نامه می نویسم به محضی که من لغزش کردم روز بعد رو روزه می گیرم. یعنی از سحر تا غروب چیزی نخوام خورد طبق قوانین روزه. یا مثلاً پنجاه تا شنا میرم. صد تا دراز نشست میرم. اینا میشن جریمه های کوچک. جریمه های بزرگ اونهایی هستن که اگر ما جریمه های کوچک رو هم انجام ندادیم و از پرداخت اون جریمه ها سرباز زدیم، میایم چیکار می کنیم؟ جریمه های بزرگتری رو در نظر می گیریم. مثلاً اگر اعانه پول رو ده یا بیست تومن می خواستیم بدیم و اگر پرداختش نکردیم، یک مبلغ سنگین تری که هنوز اون مبلغ در توان پرداخت ما هست، ولی اون پولیه که یک کم برامون سخته پنجاه یا صد هزار تومن پول بدیم. حالا به هر زمانی که می دونیم ببخشیم. به فقیر فقرا به هر جا... یعنی کلاً اعانه این پول رو بدیم حالا این چه کمکی می کنه؟ از نظر روانشناسی میاد مغز ما رو به نوعی شرطی می کنه که علاوه بر اون همه اثرات مضر پورن و خودارضایی که در مقالات قبلی گفتیم، هورمون های آکسی توسین، سروتونین و...، ما می خوایم یک کم بیایم این عوارض رو ملموس ترش کنیم. بیاد جلو چشممون که بدونیم چه عوارضی داره. عوارضی که خوب در دروم مغز و سیستم روانی و هورمونی ما اتفاق می افته، چون ما اون ها رو نمی بینیم شاید یه جورایی باورش نکنیم. یا بگیم: درسته ما حالمون بد میشه ولی خب اونقدر عمیق ملموس نباشه برای ما. بنابراین ما میایم این جریمه های کوچک یا یک ذره بزرگتر رو در نظر می گیریم که

ببینیم، حسش کنیم. مثلاً من اگر پام لغزید پورن نگاه کردم و خودارضایی کردم، بدونم که بعدش باید این پول رو بدم. یا اینکه خونه رو باید تمیز کنم. حالا میگم این پول با توجه به توانایی مالی فرد باید جوری باشه مبلغی باشه که اینجوری نباشه که اصلاً مهم نباشه. مثلاً کسی که درآمدش روزی یک میلیون تومن، خب مثلاً ده هزار تومن براش چیزی نیست. مثلاً اگه کسی درآمدش روزی یک میلیون تومن بگه: من هفتصد هزار تومنشو می بخشم. یه جورایی که درآمد اون روزش تگون بخوره. بدونه که یه چیزی از جیبش خالی شد. حالا اگر کسی درآمدش روزی بیست هزار تومن، می تونه بگه: من ده تومن یا پانزده تومنشو میدم. و از جریمه های بزرگتر چی می تونه باشه؟ مثلاً من اگه اون کوچیک ها رو انجام ندم، میام و به عنوان مثلاً اگر متأهل هستم، میام و به همسر میگویم: من لغزیدم. البته این مورد پیش نیازش این هستش که همسر ما در جریان باشه که ما با این اعتیاد داریم دست و پنجه نرم می کنیم. اگر نمی دونه، یک جریمه بزرگتر دیگه رو برای خودمون در نظر بگیریم. مثلاً یک بعدازظهر وقت می گذارم و میرم پیش یک مشاور و با او صحبت می کنم که به زحمت بیفتم. و جریمه های بزرگ هم اینطوریه. و میایم متن تعهدنامه رو طبق متنی که الان میگم بنویسیم. یا به هر شکلی که به دل خودمون می چسبه. حالا به عنوان مثال من این متن رو نوشتم و براتون میگم: خدایا برای اینکه من مصمم بودن خودمو به تو ثابت کنم که می خوام به هر قیمتی شده پورنوگرافی و اعتیاد به پورن و خودارضایی رو کنار بگذارم، به خودم و تو قول می دهم که اگر پورن نگاه کردم و خودارضایی کردم، بلافاصله بعد از آن مبلغ بیست هزار تومن اعانه بدم. و اگر این جریمه کوچک رو در عرض چند ساعت پس از اون لغزش خودم پرداخت نکردم یا انجام ندم، مبلغ دویست هزار تومن رو اعانه خواهم داد. من هیچ احساس گناهی ندارم و این کار برای تنبیه و خودزنی من نمی باشد. این کار فقط به این منظور است که بخشی از عواقب لغزیدن خود را ملموس تر کنم و بدانم که لغزیدن بهایی دارد. ایمن دارم که تو به تلاش های من نگاه می کنی و نه به نتایج من. و همیشه در کنار من خواهی بود. بعد از اینکه این تعهد نامه رو نوشتیم و روی دیوار زدیم، دیگه هر وقت که خدای نکرده پامون لغزید و پورنوگرافی نگاه کردیم، طبق این تعهد نامه انجام میدیم و چون این تعهد نامه یک طرفش خداونده و ما در مقالات قبلی یاد دادیم شروع کنیم رابطمون رو با خداوند به شکل روزانه تقویت کنیم، اونجا دیگه خودمون تنها نیستیم. اونجا اگه تعهد نامه شخصی به خودم باشه، شاید من اونقدر خودم رو دوست نداشته باشم که سر عهدی که با خودم بستم و ایسم. ولی وقتی یک طرف عهدنامه خداوند میشه و از خدا

هم می خوام پای این عهدنامه رو امضا کنه و شاهد باشه، دیگه اونوقت یه کم سخت میشه دیگه ما اون کار رو انجام ندیم و اون جریمه کوچک رو پرداخت نکنیم. و با هر باری که ما لغزش کنیم و طبق این تعهد نامه اون چیز رو پرداخت کنیم، باعث میشه که مغز ما شرطی بشه و ببینه که نه؛ انگار علاوه بر اون دردهای روحی که می کشیدم انگار دردهای دیگری هم داره بهش اضافه میشه و نمی صرفه. چه بهتر که این کار رو نکنم. امیدوارم که این تعهدنامه رو همه ما بنویسیم و خیلی محکم به اون پایبند باشیم و با حضور خداوند بتونیم اعتیاد به پورنوگرافی رو برای همیشه کنار بگذاریم.