

# 2023-01-27的杂事

## 怪圈又一次出现

---

距离上一次破戒，过去了9天，这9天过的还不错，可是我低估了多巴胺的能力，并没有认真设计戒色这个行为，尤其是针对迷迷糊糊的场景，潜意识中的黄毒，在迷迷糊糊的时候，就会在我脑海中浮现出来，导致我不经思考的去摸那里，后来，当我清醒时，我似乎已经被欲望控制，任由自己的欲望控制自己，最后破解。通过这次破解，似乎我还是摆在了心情和欲望上，假设我能控制自己欲望，在欲望很强烈时也能做出理智的选择。那么就可以避免破戒。似乎很合理。我们可以思考，破戒的根本原因到底是什么？似乎并不是自己意志力不坚定，而是我戒色的行为有问题。或者说，我为什么要戒色，不就是为了**身体健康，恢复脑力**吗？所以我的核心愿望是身体健康和锻炼脑力。那我为什么要身体健康和锻炼脑子。对于我自己而言，锻炼脑子是为了能过做出一些别人做不到的事情，得到别人的认可。身体健康是因为颈椎和头痛让我非常难受。对于我的家庭而言，身体健康以及恢复脑力，是为了赚很多钱，让他们幸福。

## 戒色不是目标，只是一个独属于我们这类人的一个特殊的过程

---

突然发现，我自己的终极愿望并不是去戒色，去戒掉手淫。相反我企图只通过戒色，只戒掉手淫恶习就能恢复身体健康，和脑力这显然是不可能的。现在我感觉很荒谬。如果仅仅只靠人体的自愈能力，那得等到多久才能恢复到曾经的身体和曾经的脑力呀。这让我彻底明白了一句话：**戒色只能节流，必须去寻找其他的方法去开源。**这句话其实也道出了一个道理，戒色只是一个手段，独属于我们这类人的一个节流的手段。如果把我们想象成一个水缸，戒色的过程其实就是在给一个一个漏洞打补丁，但是水缸中的水并不会因为你打了补丁就自己回来。必须去寻找其他能够加快水流的方法，这样才能快速恢复。

# 总结

1. 不要把错误归结于自身，很有可能是一开始的路就错了，目标都没有选对，又怎么可能成功。
2. 不要企图一下子就是恢复好身体，恢复身体和读书一样需要循序渐进，循序渐进很重要
3. 记住只有在心情良好的时候，才能做出改变