

## **Biz Kimiz? Çeviriyi Yayınlamaktaki Amacımız Ne?**

Bu kitabı çevirmek istememizin birçok nedeni var elbette. Fakat en önemlisi etrafta dolaşmakta olan birçok yanlış bilginin varlığı ve bizim buna kayıtsız kalmak istemeyişimizdir. Şu asla unutulmamalıdır ki bir şeyi hiç bilmiyor olmak yanlış biliyor olmaktan daha az zararlıdır.

Kitabın içeriğine ve çevirinin nasıl oluştuğuna gelecek olursak , kitap sadece porno bağımlılığı ve pmo üçgeninin ne olduğunu en doğru ve en basit şekilde açıklamakla kalmıyor ; bırakmaya karar vermiş fakat sayısız başarısız girişimden sonra öğrenilmiş çaresizliği tatmaya başlayıp umudunu yitirenlere yol gösterip bu konuda aklınıza gelebilecek her türlü sorunun cevabını içinde barındırıyor. Çeviri ise birçok çeviri platformunun sentezlenmesinin ardından tarafımızca paragraf paragraf okunup uzun uğraşlar sonucunda ortaya çıkmıştır.

Başta forum kurucusu Justiceforweak ardından moderator ekibine ve son olarak bu bağımlılığa karşı savaş açmış tüm fapstronot arkadaşlarımıza teşekkürlerimizi sunarız.

Bizler bu bağımlılığa karşı en ön safta çarpışarak gelecek nesillerin hayata tutunmasını sağlamak isteyen özgürlük savaşçılarıyız.

**@Sonumut1**

**@Tough Climber**

**THE  
EASY  
PEASY  
WAY TO QUIT  
PORN**

PAINLESSLY QUIT PORN IMMEDIATELY  
WITHOUT WILLPOWER OR ANY SENSE OF  
DEPRIVATION OR SACRIFICE.

*(Kitabı okumaya başlamadan önce eğer mastürbasyon sıklığınız kontrolden çıktıysa ve travmatik mastürbasyon yapıyor iseniz 33. Ek bölümü okumalı ve ardından kitaba devam etmelisiniz.)*

## Önsöz

### **BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN !**

**Pornoyu derhal acısız bir şekilde irade, herhangi bir yoksunluk veya fedakarlık hissi olmadan bırakın.**

Bu, Allen Carr'ın pornografi için sigarayı bırakmanın kolay yolundan uyarlanan bir yeniden yazmanın yeniden yazılmış bir versiyonudur. Ayrıca tamamen ücretsiz ve açık kaynaktır. Ben bu kitapların her ikisinin de orijinal yazarı değilim, ben çakma yazarım.

Bu yöntem çok etkilidir, ancak başarınız için kritik derecede önemlidir:

### **BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN !**

Bir şifreli kilit açarken, sayıları doğru sırayla girmeniz gerekir. Bağımlılıkta bundan farklı değildir.

Muhtemelen, benim gibi çeşitli süreler boyunca başarılı oldunuz, ama her seferinde hayali dürtülere yenik düştünüz. Bu yöntemin tamamen farklı çalıştığını ve işe yarayan tek yöntem olduğunu bildirmekten memnuniyet duyuyorum. Belki de, bu kitabı ilgili bir kişi tarafından edindiniz ve okuma konusunda şüphecisiniz. Öncelikle, en azından baktığınız için teşekkür ederim. Pornografiyi ilk seyrettiğiniz zamanı kısaca hatırlayın. Hayatınızın geri kalanında pornoya tekrar tekrar döneceğinizi söyleseler inanır mıydınız? Çok uzun değil, sonunda büyük kazançlar elde edebilirsiniz, bu yüzden okumaya devam etmeniz konusunda size yalvarıyorum.

Bu hackbook'ta açıklanan yöntem şöyledir:

- Anlık ve kalıcıdır.
- Eşit olarak hem ağır hem de sıradan kullanıcılar için etkilidir.
- Herhangi bir yoksunluk sancısına neden olmaz.
- İrade gücü gerektirmez.
- Şok tedavisi veya hile değildir.
- Bu bağımlılığın aşırı yeme, sigara içme veya içki içme gibi diğer bağımlılıklarla değiştirmenize neden olmaz.

Buna inanmanın imkansız olduğunu düşünebilirsiniz, ancak bu duygu birçok insan tarafından deneyimleniyor.

- Reddit'te bulamadığım bir adam,

*“10 yıldır bağımlıydım. O 10 yıl boyunca depresyon, şüphe, endişe ve sırrımın ortaya çıkmasından korktum. Her seanstan sonra kendimden nefret ettim ve her porno diyetinden sonra her zaman su kaydrağına geri döndüm. Ancak, bu kitap durmama yardımcı oldu. Geçmişte her zaman pornoya karşı savunmadaydım. Şimdi, bu kitabı iki kez okuduktan sonra, saldırıya uğradım. Porno benim üzerimde hiçbir kontrole sahip değil ve şimdi üzücü bir şaka gibi hissettiriyor.”*

Bunu yayınlamak için gerçekten bir nedenim yok, sadece bunu kafamın içinde başka bir yere koymam gerektiğini hissettim çünkü benim için çok şey ifade ediyor. Bunu okuyorsanız ve kitabı okumayı veya tavsiye etmeyi düşünüyorsanız, bunun başka herhangi bir yöntemden daha iyi çalıştığını kabul edin.

Allen Carr, son derece ilginç bir hayata sahiptir : otuz yılı aşkın bir süredir günde yüz kez sigara içen Carr, kolay yolu keşfettikten sonra aniden durdu ve kitabından alıntılандığı gibi, “yöntemini mümkün olduğunca çok sayıda tiryakiye açıklamak için dayanılmaz bir istek hissettim. "Alkol, diğer ilaçlar ve diğer birçok bağımlılık için yaptığı yöntemler küresel en çok satanlar listesinde olmaya devam ediyor ve onlara bir göz atmanızı öneririm.

Allen Carr'ın çalışmaları **pornoyu bırakma konusunda yanlış anlaşılmalardan doğan korkuyu ve bırakmayla ilgili kafa karışıklıklarını gidermekle ilgileniyor**. Bu nedenle, kitabın çoğu, bırakma konusunda **girişimde bulunup başarıya ulaşamamış** birçok kişinin kaygılarını ve fobilerini mantıksal bir şekilde yıkmak için tasarlanmıştır. Carr'ın klinikleri, para iade garantileri ile yüzde doksan beşin üzerinde başarı oranlarına sahiptir. Daha da önemlisi, klinikler hastalarının bağımlılıklarından arınmış tatmin edici bir yaşam sürmelerine imkan sağlar.

Neden hackbook? Çünkü Allen Carr uzun zaman önce vefat etti ve kurduğu kurumlar internet pornografisini tedavi hizmeti verdikleri bağımlılıklardan biri olarak listelemiyor.

**Hackbook:** Başka bir kitaba dayalı ve ondan faydalanılmış olan bir kitap. Orjinal yazarın tüm hakları teslim edilmiştir.

Bu kitap boyunca, bendeniz çakma yazar ve Allen Carr, **kolay ve acısız bir şekilde** pornoyu bırakmanız için size benzeriz ve en etkili yöntemi şeffaf bir şekilde sunacağız.

## Okumak için ipuçları;

Bu kitabı normal bir kitap gibi okumayın! Vurgulayarak veya not alarak okumanızı ve tavsiyeleri tamamen sağlamlaştırmak için birkaç kez tekrar okumanızı öneririm.

Sana şans dilerdim, ama yakında öğreneceğin gibi, buna ihtiyacın yok. İyi okumalar,

*'Hackauthor's'*

<https://youtu.be/higb2QExegw>

(İnterstaller Soundtrack)

# Bölüm 1

## Giriş

Bu hackbook, pornografiyi anında, acısız ve kalıcı olarak **irade veya herhangi bir yoksunluk, fedakarlık duygusu olmadan bırakmanızı sağlayacaktır**. Acı verici önlemler almak için herhangi bir yargı, utanç veya baskı oluşturmaz.

Aslında, okuma sırasında kullanımınızı azaltmaya kesinlikle gerek yoktur; bunu yapmak aslında zararlıdır. Belki de bu, size söylenen her şeye aykırıdır, ancak size söylenen şeyin işe yarayıp yaramadığını kendinize sorun. Öyle olsaydı, bu hackbook'u okuyor olmazdınız.

Pornografi bağımlılığı, geniş kapsamlı toplumsal etkilerle çeşitli şekillerde kendini gösterir. Birçok kişi pornografiyi kullanır, çünkü internet doğaüstü uyarılara anında erişim sağlar. Aşağıdaki soruların sizin için geçerli olup olmadığını bir düşünün.

- Pornoyu izlemek için başlangıçta planladığınızdan çok daha fazla zaman harcıyor musunuz?
- Pornografi tüketiminizi durdurma veya sınırlama çabalarında başarısız mısınız?
- Pornografiyi izlemek için harcanan zaman, hayatınızdaki kişisel veya mesleki bağlılıklarınıza , hobilerinize veya ilişkilerinize müdahale etti veya öncelik kazandı mı?
- Pornografi tüketimi sırrınızı saklamak için zahmete giriyor musunuz?
- Pornografiyi izlemek samimi ilişkilerinizde önemli sorunlara neden oldu mu?
- Pornografi tüketiminden önce ve sırasında bir uyarılma ve zevk döngüsü yaşıyor musunuz, ardından utanç, suçluluk ve pişmanlık hissediyor musunuz?
- İzlemesenez bile pornografi hakkında düşünmek için önemli miktarda zaman harcıyor musunuz?
- Pornografiyi izlemek kişisel veya mesleki yaşamınızda başka olumsuz sonuçlara neden oldu mu (örneğin, kaçırılmış iş, kötü performans, ihmal edilmiş ilişkiler, finansal sorunlar)?

Mastürbasyon ya da seks yapmak için pornoya bağı bir kullanıcısıysanız, yapmanız gereken tek şey okumaya devam etmektir. Sevdiğiniz biri için buradaysanız, yapmanız gereken tek şey onu bu kitabı okumaya ikna etmektir. Onları ikna edemezseniz, kitabı kendiniz okuyun. Yöntemi anlamak, mesajın iletilmesine yardımcı olur ve çocuklarınızın başlamasını önler.

## Uyarı

Belki de bu kitabı okuma konusunda biraz endişelisiniz. Belki de, birçok porno kullanıcısı gibi, sadece durma düşüncesi sizi panikle doldurur ve bir gün durma niyetiniz olsa da, o gün hiç gelmez.

Bu kitabın sizi porno kaynaklı erektil disfonksiyon dahil, sağlıksız uyarılma, gerçek seks partnerlerine ilgi kaybı, beyin hipofrontalitesi ve kör edici suçlama gibi çeşitli sağlık sorunları ile bırakmaya 'korkutmasını' bekliyorsanız korkarım ki hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Bu taktikler benim bırakmama hiç yardımcı olmadı ve eğer sana yardım edecek olsalardı, çoktan bırakırdın.

**Geleneksel bırakma yöntemleri, irade gücünü veya porno diyetleri (her x günde bir kez kullanarak) ve tüketimi azaltmak gibi ikame yöntemlerini kullanmayı savunur**, bu da eşit derecede etkisizdir, çünkü aslında porno kullanmanın nedenlerini ortadan kaldırmazlar. Sonuçta, bir şeyi yasak bir meyveye dönüştürmek, bağımlılığı tedavi etme yöntemi değildir.

Birçok site, nörotransmitterler ve nöroplastisite ile ilgili araştırmalarla pornografinin beyin üzerindeki etkileri hakkında ayrıntılı bilgi verir. Bu siteler bilgilendirici olsa da, birçok kullanıcı pornoların tehlikelerinin farkındadır, ancak hiçbir şey yapmamayı seçerler. Genç ve yaşlı kullanıcılar, bir porno sitesine bir bakışın onları öldürmeyeceğini düşünerek güvende hissediler, bu tür materyallerden kaçınmaya eğilimlidirler.

EasyPeasy olarak adlandırılan bu yöntem farklı çalışır. Okuyacağınız bazı şeylere inanmak zor olabilir, ancak bu kitabı bitirdiğinizde, sadece onlara inanmakla kalmaz, aynı zamanda beyninizin nasıl yıkandığını anlamış olursunuz.

Porno izlemeyi bizim seçtiğimiz yönünde büyük bir yanılısama var. Nasıl alkol bağımlıları başta bağımlı olmayı seçmediyse nasıl eroin bağımlıları bağımlı olmayı seçmediyse, **porno bağımlıları da (evet,bağımlıları) porno izlemeyi seçmiyorlar**. Dizüstü bilgisayarı veya akıllı telefonu çalıştırmayı, tarayıcıyı başlatmayı ve en sevdiğimiz ' çevrimiçi harem'i ziyaret etmeyi seçtiğimiz inkar edilemez. Bazen sinemaya gitmeyi tercih ediyorum, ama kesinlikle tüm hayatımı sinemada geçirmeyi istemem. Başlangıçta, merak ve insan doğası beni oraya götürdü, sağlığımın, mutluluğumun ve ilişkilerimin yitip

gitmesine sebep olarak bağımlı olacağımı bilseydim hiç başlamazdım. “Keşke bu porno sitesine ilk ziyaretimde cinsel işlev bozukluğunu duysaydım!”

Diğer her porno kullanıcısı gibi, insan ve doğanın tasarlamak için bir araya getirdiği **en uğursuz ve ince tuzağa düştünüz**. Bu, tüm bağımlıların hiç başlamamış olmayı dilediği anlamına gelir. Bu şaşırtıcı değil: hiç kimse hayattan zevk almak ya da takılmadan önce stresle başa çıkmak için pornoya ihtiyaç duymaz.

Aynı zamanda, tüm kullanıcılar kullanmaya devam etmek istiyor. Sonuçta, hiç kimse bizi tarayıcımızın gizli modunu başlatmaya zorlamaz. Nedenini anlasalar da anlamasalar da, yalnızca çevrimiçi haremlemlerinin kapılarını çalmaya karar veren kullanıcıların ta kendisidir.

Ertesi sabah, kullanıcının sanki ilk video sitesine hiç girmemiş bir şekilde uyanmasını sağlayan sihirli bir buton olsaydı; yarın bağımlılar, hala bunu deneyimleyen genç insanlar olurdu.

**Bırakmamızı engelleyen tek şey korkudur!** Pornodan kurtulmak için belirsiz bir sefalet, yoksunluk ve tatminsiz özlem döneminden kurtulmak zorunda kalacağımız inancından kaynaklanan korku. Bunlar, hem öğrenilen hem de edinilen **irrasyonel inançlardan** doğar:

- Orgazma yol açan masturbasyon veya seks, hayattaki tek ve en önemli şeydir.
- Porno, gerçek hayattaki seksten 'daha güvenli' çünkü porno beni reddedemez.
- Porno eğitici ve faydalıdır.
- 'Üstün' bir cinsel deneyim hakkı.
- Daha fazlası her zaman daha iyidir.

Bu, **kontrol edilemeyen dürtülerle** savaşarak geçirdiğiniz gecenin tek başına sefil olacağı korkusudur. Sınavlardan önceki gecenin, pornosuz cehennemden bir gece olacağı korkusudur. Asla odaklanamayacağımız, stresle başa çıkamayacağımız ya da küçük koltuk değneğimiz olmadan o kadar da kendinden emin olamayacağımız kişiliğimizin ve karakterimizin değişeceği korkusudur.

Ama en önemlisi, 'bir kere bağımlı olduysan, daima bağımlısın' ve hayatlarımızın geri kalanını asla tuzaktan tamamen kurtulamamış bir şekilde yaşama korkusu, garip zamanlarda bazen porno kaynaklı orgazmı arzular. Eğer, benim yaptığım gibi, bırakmak için tüm geleneksel yolları denediyseniz ve '**irade gücü yönteminin**' sefaleti ve eziyetini tattıysanız, yalnızca o korkudan etkilenmiş olmayacak, aynı zamanda asla bırakamayacağınıza da ikna olacaksınız.

Korkuyorsanız, paniğe kapıldıysanız ve zamanın bırakmanız için uygun olmadığını düşünüyorsanız, sizi temin ederim ki, bu porno tarafından rahatlatılmayı tercih eden korkudan kaynaklanıyor ve bu korku tarafından yaratılıyor. Porno tuzağına düşmeye siz karar vermediniz, ama tüm tuzaklarda olduğu gibi, bu da sizin tuzağa düşmüş bir şekilde kalmanızı sağlamak için tasarlanmıştır.

Kendinize sorun, bu ilk porno resimlerini ve videolarını izlediğinizde, yaşadığınız sürece onları izlemek için geri dönmeye karar verdiniz mi? Ne zaman istifa edeceksiniz? Yarın mı? Gelecek yıl mı? Kendinizi kandırmayı bırakın! Tuzak sizi ömür boyu kapana kısılmış bir şekilde tutmak için tasarlanmıştır. Neden tüm bu bağımlıların hayatlarını 'öldürmeden' bırakmadığını düşünüyorsun?

Sihirli bir düğmeye başvurdum; EasyPeasy sadece bir sihirli düğme gibi çalışır. Easypeasy'nin sihir olmadığını açıkça belirtmem izin verin, ama kendim ve sigarayı bırakmayı çok kolay ve keyifli bulan diğer insanlar için öyle görünüyor!

### **Uyarı aşağıdaki gibidir:**

Bu bir tavuk ve yumurta durumudur: her bağımlı pornoyu bırakmak ister ve her bağımlı pornoyu bırakmayı kolay ve keyifli bulabilir. Kullanıcıların pornoyu bırakmaya çalışmasını engelleyen tek şey korkudur. En büyük kazanç bu korkudan kurtulmaktır, ancak kitabı tamamlayana dek bu korkudan kurtulamayacaksınız. Aksine, okumaya devam ettikçe korkunuz artabilir, bu da onu bitirmenizi engelleyebilir. Bu yorum bir kadına ait.

*"EasyPeasy okumayı yeni bitirdim. Sadece dört gün olduğunu biliyorum, ama kendimi çok iyi hissediyorum, bir daha asla pornoya geri dönmeyeceğimi biliyorum. Kitabınızı ilk beş ay önce okumaya başladım, yarısına geldim ve panikledim. Okumaya devam edersem durmam gerektiğini biliyordum. Ne de safmışım değil mi?"*

Tuzağa düşmeye siz karar vermediniz, ancak kendinize karşı dürüst olun: bunu yapmak için olumlu bir karar vermedikçe ondan kaçamayacaksınız. Bırakmak için şimdiden sabırsızlanıyor olabilirsiniz, ya da bu düşünce hakkında endişeli olabilirsiniz ama lütfen aklınızda bulunsun: **KAYBEDECEK HİÇBİR ŞEYİNİZ YOK!**

Kitabın sonunda mastürbasyon veya seks için pornoyu kullanmaya devam etmeye karar verirseniz, bunu yapmanızı engelleyecek hiçbir şey yoktur. Kitabı okurken pornoyu kesmeniz veya bırakmanız bile gerekmez ve unutmayın bu bir şok tedavisi değildir. Aksine size sadece iyi haberlerim var. **Andy Dufresne'in sonunda Shawshank Hapishanesinden kaçtığına nasıl hissettiğini hayal edebiliyor musunuz? Porno tuzağından kaçtığımda işte böyle hissettim** ve EasyPeasy kullanan eski kullanıcılar da böyle hissediyor. Kitabın sonunda, böyle hissedeceksin! Göreyim seni!

**En sonunda. . .**

Siz de dahil olmak üzere herkes pornodan kurtulmayı kolay ve keyifli bulabilir! Tek yapmanız gereken bu kitabın geri kalanını **açık bir zihinle** okumak; ne kadar çok anlarsanız, o kadar kolay olur. Tek bir kelimeyi anlamasanız bile, talimatları izlerseniz, kurtuluş yolunu kolayca bulacaksınız. **En önemlisi, porno için üzülme ya da yoksun hissetmek için hayattan vazgeçmeyeceksiniz** ve kitabın sonunda tek gizem bunu neden bu kadar uzun süre yaptığımız olacaktır.

EasyPeasy ile başarısızlığın sadece iki nedeni vardır.

- **Talimatların yerine getirilmemesi.**

Bazıları, kitabın, ikame maddelerini kesmeyi veya kullanmayı denememek gibi bazı öneriler hakkında çok dogmatik ve sinir bozucu bulacaktır. Tabii ki, bu tür hileleri kullanıp bırakmayı başaran birçok kişi olduğunu inkar etmiyorum, ama bunlar yüzünden değil, tüm bunlara rağmen başarılı oldular. Bazı insanlar bir hamakta ayakta sevişebilirler, ancak bu en kolay yol değildir. Bu tuzağın kilidini açmak için sayılar bu kitapta yer almaktadır, ancak doğru sırayla kullanılması gerekir: **bir bölümden diğerine geçmek ve bölümleri atlamamak.**

- **Anlamak.**

Hiçbir şeyi kabul etmeyin, sadece size söylenenleri değil, aynı zamanda kendi görüşlerinizi ve toplumun size seks, internet pornosu ve bağımlılık hakkında ne söylediğini de sorgulayın. Örneğin, bunun sadece bir alışkanlık olduğuna inananlar, kendinize neden diğer alışkanlıkların – bazıları keyifli – kırılması kolay olduğunu sorarken, **korkunç hissettiren, enerji, zaman ve erkeklığe mal olan** bir alışkanlığın kırılması çok zordur. Pornodan hoşlandığınıza inananlar, kendinize neden sonsuz derecede daha keyifli olan diğer şeylere başlayabileceğinizi veya bırakabileceğinizi sorun. Neden porno olmak zorunda ve o olmazsa panik hissi yaşarsın?

EasyPeasy, pornoyu bırakmanın ne kadar kolay ve keyifli olduğu hakkında size bilgi vermek üzeredir. Diğerleri gibi, hayattaki en büyük zaferlerimden biri de **porno tuzağından kaçmaktı**. Depresyonda hissetmenize gerek yok, aksine, gezegendeki her kullanıcının elde etmek istediği bir şeyi başarmak üzeresiniz:

## **Özgürlük!**

**UNUTMAYIN, BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN.**

**Başlamadan önce bazı terimler:**



**PMO: porno, mastürbasyon ve orgazm döngüsü.**

**Online harem: yüksek hızlı internet pornosu barındıran web siteleri.**

## **Bölüm 2**

### **Kolay Yöntem**

**Bu kitabın amacı sizi yeni bir zihin çerçevesine yönlendirmektir.** Olağan durdurma yönteminin aksine- Everest Dağı'na tırmanma duygusuyla başladığımız ve önümüzdeki birkaç haftayı özlem ve yoksunluk duygusuyla geçirdiğiniz - sanki korkunç bir hastalığın tedavisi olmuş gibi bir mutluluk duygusuyla hemen başlıyorsunuz. O andan itibaren, hayatta ne kadar ileri giderseniz, bu döneme o kadar çok bakacak ve ilk başta herhangi bir pornoyu nasıl kullandığınızı merak edeceksiniz. Kıskançlık yerine diğer porno kullanıcılarına merhametle bakacaksınız.

Birçoğu kitabı bitirmiyor çünkü bir şeyden vazgeçmek zorunda olduklarını düşünüyorlar, hatta bazıları kötü olayı ertelemek için günde sadece bir satır okuyor. Şu açıdan bak, kaybedecek neyiniz var ki? Kitabın sonunda durmazsan, **şu an olduğundan daha kötü durumda olamazsınız.** Tanım gereği, Pascal'ın bahsi, kaybedecek hiçbir şeyiniz olmadığı ve büyük kazançlar için yüksek şansınız olduğu bir bahis.

Bu arada, birkaç gün veya hafta boyunca porno izlemediyseniz, ancak bir porno kullanıcısı, eski kullanıcı veya kullanıcı olmayan bir kullanıcı olup olmadığınızdan emin değilseniz, okurken mastürbasyon yapmak için porno kullanmayın. Aslında, zaten bir kullanıcı değilsin, ama beyninin vücuduna yetişmesine izin vermeliyiz. Kitabın sonunda, mutlu bir kullanmayan olacaksınız. EasyPeasy, pornoların önemli dezavantajlarını listelediği ve söylediği normal yöntemin tam tersidir:

***“Eğer sadece porno olmadan yeterince uzun süre devam edersem, sonunda arzu gider ve kölelikten arınmış olarak hayatın tadını çıkarabilirim.”***

Bu, her gün binlerce kişinin bu yöntemi kullanarak pornoyu bıraktığı mantıklı bir yoldur. Ancak, aşağıdaki nedenlerden dolayı başarılı olmak çok zordur:

PMO'yu durdurmak gerçek bir sorun değil. Seansınızı her bitirdiğinizde, kullanmayı bırakırsınız zaten. Porno diyetinizin ilk gününde, “porno kullanmak istemiyorum, hatta daha fazla mastürbasyon yapmak istemiyorum ” demek için güçlü nedenleriniz olabilir.” Tüm kullanıcılar bunu yapar ve nedenleri hayal

edebileceğinizden daha güçlüdür. **Asıl sorun, zayıf bir anda 'sadece bir göz' atacağınız, başka bir şey isteyeceğiniz ve aniden tekrar bir bağımlı olduğunuz ikinci, on veya on bininci gündür.**

**Sağlık risklerinin farkındalığı daha fazla korku yaratır ve durmayı zorlaştırır.** Bir kullanıcıya erkekliklerini yok ettiğini söyleyin. Yapacakları ilk şeyin dopaminlerini artırmak için bir şeye ulaşmaya çalışmak olur. Bir sigara, alkol veya hatta porno aramak için harekete geçerler.

**Durdurmanın tüm nedenleri aslında bunu zorlaştırıyor.** Bu iki nedenden kaynaklanmaktadır. İlk olarak, sürekli olarak 'küçük arkadaşımızdan' ya da bazı dayanak ve zevklerimizden vazgeçmek zorunda kalıyoruz (kullanıcının algıladığı şekilde). İkincisi, bir "kör" yaratırlar. Durmamız gereken nedenlerden dolayı mastürbasyon yapmıyoruz. Asıl soru, neden bunu yapmak istiyoruz ya da yapmamız gerekiyor?

EasyPeasy ile, (başlangıçta) durdurmak istediğimiz nedenleri unutuyoruz, porno sorunuyla yüzleşiyoruz ve kendimize şu soruları soruyoruz:

- **Porno benim için ne yapıyor?**
- **Gerçekten zevk alıyor muyum?**
- **Gerçekten zihnimi ve bedenimi sabote ederek hayatıma devam etmem gerekiyor mu?**

***Hoş gerçek ise pornonun hiçbir faydasının olmadığıdır. Şunu açıklığa kavuşturalım: Olay, porno kullanıcısı olmanın dezavantajlarının avantajlarından fazla olması değil; porno izlemenin herhangi bir avantajının olmaması.***

Çoğu kullanıcı neden porno kullandıklarını rasyonalize etmeyi gerekli buluyor, ancak ortaya çıkan tüm nedenler yanlışlar ve yanılsamalardır.

İlk olarak, bu yanlışları ve yanılsamaları ortadan kaldıracamız. Yakında, aslında vazgeçecek bir şey olmadığını anlayacaksınız aynı zamanda kullanıcı olmamanın harika olumlu faydalarını da elde edeceksiniz, **refah ve mutluluk** sadece bunlardan ikisi. Mahrum kalma ve kötü hissetme duygularını ortadan kaldırarak, pornoyu bırakmanın sayısız faydasını tekrar gözden geçirmeye geri dönebiliriz. Bu farkındalıklar, gerçekten arzuladığınız şeyi, alışkanlığın köleliğinden arınmış olarak elde etmenize yardımcı olan olumlu yardımcıları haline gelecektir.

## Bölüm 3

### Durdurmak neden zor?

Tüm kullanıcılar kötü bir şeyin onlara sahip olmaya başladığını hissederler. İlk günlerde, “bugün değil ama duracağım ” gibi şeylerle zaman geçiririz sonunda durmak için yeterli iradeye sahip olmadığımızı ya da hayattan zevk almak için sahip olmamız gereken pornoda içsel bir şey olduğuna inanmaya devam ederiz. Porno bağımlılığı, kaygan bir çukurdan çıkmakla karşılaştırılabilir: zirveye yaklaştığınızda, güneş ışığını görürsünüz – ama ruh haliniz düştükçe kendinizi aşağı doğru kaydırırsınız. Sonunda bir tarayıcı açar ve kendinizi mastürbasyon yapmak zorunda hissedersiniz.

Bir kullanıcıya sorun “ ” eğer şu anda sahip olduğunuz bilgi ile bağlanmadan önceki zamana geri dönebilseydiniz, porno kullanmaya başladınız mı?”

Cevap “ASLA OLMAZ!” olurdu.

Doğrulanmış kullanıcıya, internet pornolarını savunan ve beynin yaralanmasına veya dopamin reseptörlerinin düzenlenmesine neden olduğuna inanmayan birine sorun: "çocuklarınızı porno kullanmaya teşvik ediyor musunuz?"

Cevap yine “ASLA OLMAZ!” olurdu .

Porno olağanüstü bir bilmedir. Daha önce de belirtildiği gibi, **sorun neden durmanın kolay olduğunu açıklamak değil, neden zor olduğunu açıklamak.** Asıl sorun, nörolojik hasar hakkında bilgi aldıktan sonra neden kişinin bunu yaptığını açıklamaktır. Başlamamızın bir nedeni, on milyonlarca insanın zaten bu çukurun içinde olmasıdır, ancak hepsi ilk etapta başlamamış olmayı ister ve bize hayatın ikinci viteste yaşamak gibi bir şey olduğunu söylerler. Bunu özgürlükle ya da "seks eğitimi" almış olmakla ilişkilendiriyoruz ve kendimizi buna teslim etmek için çok çalışıyoruz. Daha sonra hayatımızın geri kalanını başkalarına yapmamalarını söyleyerek ve bu alışkanlıktan kurtulmaya çalışarak geçiririz.

Ayrıca, zamanımızın önemli bir bölümünü umutsuz ve mutsuz hissederek geçiriyoruz. Sıcak ve gerçek olanları mevcutken bile, kendimizi doğaüstü uyaranlarla ‘eğitmek’ bu soğuk görüntüleri tekrar ve tekrar tercih etmemizi ve özlememizi sağlar! PMO tarafından salgılanan dopaminin sürekli dalgalanması ve düşmesi sebebiyle **kendimizi ömür boyu sinirlilik, öfke, stres, yorgunluk ve cinsel işlev bozukluğuna mahkum ediyoruz.** Porno kullanarak, seks ve gerçek hislerin en iyi parçalarının yokluğuyla, mutsuz ve suçlu hissediyoruz.

Aslında, internet pornografisinin bağımlılık ve etkilerini burada ve diğer sitelerde okumak bizi daha da gergin ve umutsuz hale getiriyor! **Bu ne tür bir hobidir ki, bunu yaparken, yapmamış olamayı diliyorsun ve yapmadığın zaman, bunu arzuluyorsun? Kullanıcılar, hipofrontalite ve duyarsızlaşma hakkında her okuduklarında, güvenen eşlerinin arkasından her kullandıklarında, bir günlük seanstan sonra kendilerini egzersiz yapmaya zorladıklarında kendilerini hor görürler.** Aksi takdirde, akıllı ve rasyonel bir insan tüm günlerini küçümseme içinde geçirir. Ama en kötüsü, kullanıcılar akıllarının arkasındaki bu korkunç siyah gölgelerle hayata katlanmak zorunda kalmaktan ne elde ediyor? **Kesinlikle hiçbir şey!**

“Hepsi çok iyi, bunu biliyorum, ama bu şeylere bağlandıktan sonra durmak çok zor. "Ama neden bu kadar zor? Bazıları bunun güçlü yoksunluk belirtilerinden kaynaklandığını söylüyor, ancak yakında öğreneceğiniz gibi, **gerçek yoksunluk belirtileri o kadar hafiftir ki, uyuşturucu bağımlısı olduklarını fark etmeden yaşayan ve ölen bağımlıların farkında olmalısınız.**

Bazıları internet pornolarının ücretsiz olduğunu ve dolayısıyla insanlığın bu biyolojik ‘ihtiyacı’ talep etmesi gerektiğini söylüyor, ancak bu doğru değil—bağımlılık yapıyor ve herhangi bir ilaç gibi davranıyor. Playboy dergileri gibi sadece "erotizm" den zevk aldıklarına yemin eden bir kullanıcıya sorun, eğer "güvensiz porno" çizgisini geçtiyse ve tamamen dürüst olsaydı, farkında olmadan o güvensiz pornonun (BDSM, çocuk pornosu, eşcinsel porno vb.) sınırı geçtiklerini itiraf ederlerdi.

Eğlencenin de bununla hiçbir ilgisi yok :ıstakozların tadını seviyorum, ama her gün ıstakoz yemem gerektiğini düşündüğüm noktaya hiçbir zaman ulaşmadım. Bu hayattaki diğer şeylerde de geçerli , onları yaparken onlardan zevk alıyoruz, ama onlar yokken yoksun hissetmiyoruz.

Bazıları der ki:

"Bu eğitici!" Peki mezuniyetiniz ne zaman?

"Bu cinsel tatmin!" Öyleyse neden bir partner bulup onunla beraber bunu deneyimlemek yerine tek başına yapıyorsunuz?

"Bu bir kurtuluş hissi! "Gerçek hayatın streslerinden kurtulmak mı? Porno stresin kaynağını ortadan kaldırmaz, sadece buna katkıda bulunur.

Birçoğu, pornoların can sıkıntısını ve stresi giderdiğine inanıyor. Can sıkıntısı bir ruh halidir. Porno size yenilik kavramını cazip hale getirir ve doğru klibi bulmaya yönelik çabalarınız sonucunda doğal

olmayan uyaranlarla dopamin seviyenizi hep en üst düzeyde kalmasını (The Coolidge effect) sağlarsınız. Bu da hayattan aldığınız zevki azaltır ve sizi gergin bir insan haline getirir.

Bazıları bunu sadece arkadaşları ve tanıdıkları yaptığı için yaptıklarını söylüyor.O halde arkadaşlarınızın bir baş ağrısı için kafalarını kesmemelerini umun! Bunu düşünen çoğu kullanıcı, bunun sadece bir alışkanlık olduğunu sanar. Bu doğru bir sonuç değil, ama her zamanki gibi bunun bir alışkanlık olduğu konusunda beynimiz yıkandı. Hayatımızın her günü alışkanlıklarımızı değiştiriyoruz, bazılarının çok keyifli olmasına rağmen.

Alışkanlıkları kırmak zor mu? ABD'deki sürücüler yolun sağ tarafında sürüş alışkanlığına sahipler, ancak yurtdışına seyahat ederken bu alışkanlığı neredeyse hiç zorlanmadan kırıyorlar. Alışkanlıkların kırılması zor olduğu açıkça bir yanılgıdır. Hayatımızın her günü alışkanlıklar yaratır ve kırarız. Öyleyse neden sahip olmadığımız zaman yoksun hissetmemizi sağlayan bir alışkanlığı bırakmakta zorlanıyoruz, **pornoya eriştiğimiz zaman suçlu, bırakmaya çalıştığımız zaman da gergin hissediyoruz zaten bırakmayı istediğimiz bir alışkanlığı bırakmayı neden zor olduğunu düşünüyoruz?**

**Cevap şu ki porno bir alışkanlık değil, bağımlılıktır!** Bu yüzden 'vazgeçmek' çok zor görünüyor. Çoğu kullanıcı bunun bir bağımlılık olduğunu anlamıyor ve pornodan gerçek bir zevk aldıklarını ve koltuk değneği olmadan yaşayamayacaklarına inanıyorlar. Bırakırlarsa gerçek bir fedakarlık yaptıklarına inanıyorlar.

Güzel gerçek şu ki, porno bağımlılığının gerçek doğasını ve neden kullandığınızı anladıktan sonra, anında bunu yapmayı bırakacaksınız. Üç hafta içinde, tek gizem, sahip olduğunuz sürece porno kullanmanın neden gerekli olduğunu ve neden diğer kullanıcıları bir 'kullanmayan' olmanın ne kadar güzel bir şey olduğuna ikna edemediğiniz olacaktır!

### 3.1 Uğursuz Tuzak

İnternet pornosu, insan ve doğanın icat etmek için birleştiği en ince ve uğursuz tuzaktır; doğada, kurulumu çaba gerektirmeyen tek tuzaktır. Hatta bazılarımız tehlikeler konusunda bile uyarılıyor, ancak bundan nasıl hoşlanmadıklarına inanamıyoruz. Ama bizi ilk etapta içine çeken nedir? Tipik olarak, amatörlerden ve profesyonellerden oluşan ücretsiz örnekler. Tuzak böyle yayılır, ilk 'gözetlemeniz' herhangi bir porno sayfasındaki çoğu küçük resimle **amatörce ve bilinmeyen modellerin ev yapımı klipleri lekeler ve delikler içerir.** İlk zamanlarda kullanıcıların bakışları sadece meleksi güzellikler ve profesyonel modellerle dolu olsaydı kullanıcıların kafalarında alarm zilleri çalardı.

Kliplerdeki bu uyumsuzluk nedeniyle, genç zihinlerimiz asla bağımlı olmayacağımıza dair güvence veriyor, çünkü onlardan hoşlanmadığımızı, istediğimiz zaman durabileceğimizi düşünüyor. Zeki insanlar olarak, yetişkin nüfusun yarısının neden **izlediklerini gerçekleştirme potansiyellerini azaltan bir şeye sistematik olarak bağımlı olduğunu anlayacağız**. Merak bizi kapılarına yaklaştırıyor, ancak sizi hasta edeceklerinden korkarak bazı küçük resimlere tıklamaya cesaret edemiyor. Yanlışlıkla birine tıkladıysanız, tek arzunuz bir an önce sayfadan uzaklaşmaktır.

Daha sonra hayatımızın geri kalanını neden yaptığımızı anlamaya, çocuklara başlamamalarını söyleyerek ve garip zamanlarda kendimizden kaçmaya çalışarak geçiririz. Tuzak, ister cinsel performans, kariyer veya ilişki kaybı, isteksizlik veya sadece cüzzamlı gibi hissetmek olsun, sadece bir 'olay'(orgazm) nedeniyle deneyip durmamız için tasarlandı. Durduğumuz anda, artık kullanılmayan bu stresi ortadan kaldırmak için güvendiğimiz yöntemle geri çekilme sancuları nedeniyle daha fazla stres yaşıyoruz.

Birkaç günlük işkenceden sonra, işi bırakmak için yanlış zamanı seçtiğimize karar veririz, stresten uzak dönemler bekleyeceğimize karar veririz, bu da vardığımızda başlangıçta durma nedenimizi ortadan kaldırır. Elbette, içsel olarak hayatımızın giderek daha stresli hale geldiğine inandığımız için bu dönem asla gelmeyecek. Ailemizin korumasından ayrılmak, iş, ev işi, ipotek gibi stresler, bebekler, daha büyük evler ve daha fazla bebek hayatımızı dolduruyor. Bu bir yanılsamadır, gerçek şu ki, herhangi bir canlının hayatının en stresli kısmı erken çocukluk ve ergenliktir.

Sorumluluk ve stresi birbirine karıştırma eğilimindeyiz. Bir kullanıcının hayatı - bir uyuşturucu bağımlısınıninki gibi - otomatik olarak daha stresli hale gelir çünkü bazıları sizi inandırmaya çalışırken porno sizi rahatlatmaz veya stresi azaltmaz. Tam tersi, kullanmaya devam ettikçe daha stresli olmanıza ve devenin sırtına daha fazla saman yığmanıza neden olur. Alışkanlıktan vazgeçen kullanıcılar bile (çoğu hayatları boyunca bir veya daha fazla kez yaparlar) mükemmel mutlu hayatlar sürebilirler, ancak aniden tekrar bağımlı hale gelirler. Pornografik labirentte dolaşırken, zihnimiz bulanıklaşır ve hayatımızın geri kalanını oradan kaçmaya çalışarak geçiririz. Birçoğu başarılı olur, ancak daha sonraki bir tarihte uğursuz tuzağa tekrar düşer.

Porno bağımlılığı karmaşık ve büyüleyici bir bilmecedir ve rubik Küpü gibi çözülmesi neredeyse imkansızdır. Ancak çözüme sahipseniz, basit ve eğlencelidir! EasyPeasy, sizi labirentin dışına çıkaran ve bir daha asla dolaşmayacağınız bu bulmacanın çözümünü içerir. Tek yapmanız gereken talimatları takip etmek. Ancak, yanlış bir dönüş yaparsanız, talimatların geri kalanı anlamsızdır.

Herkes durdurmayı kolay bulabilir, ancak önce gerçekleri belirlemeliyiz. Hayır, sizi korkutmak için tasarlanmış gerçekler değil, zaten bunla ilgili yeterince bilgi var. Bu seni durduracak olsaydı, çoktan durmuşsun. Ama neden durmayı zor buluyoruz? Buna cevap vermek, hala porno kullandığımızın gerçek nedenini bilmemizi gerektiriyor ve iki faktöre indirgeniyor. Onlar:

- **Doğa ve internet pornosu.**
- **Beyin yıkama.**

Porno kullanıcıları zeki, mantıklı insanlardır. Gelecekte muazzam riskler aldıklarını bilirler, bu yüzden 'alışkanlıklarını' rasyonelleştirmek için çok zaman harcarlar. Ancak kalplerindeki porno kullanıcıları, bağımlı olmadan önce porno kullanmaya ihtiyaçları olmadığını bildikleri için aptal olduklarını söyler. Çoğu, ilk 'bakışlarının' tiksinti ve yeni merakın bir karışımı olduğunu hatırlıyor. Daha sonra sitelerin yerini belirleme, filtreleme ve yer imlerine ekleme konusunda uzmanlaşırlar ve bağlanmak için çok çalışırlar.

En can sıkıcı olanı, **bağımlı olmayanların** - çoğu kadın, yaşlı erkek ve yüksek hızlı internet pornosunun bulunmadığı ülkelerde yaşayan insanların - **hiçbir şeyi kaçırmadığı ve bu durumu gülünç bulduğu duygusudur.** Sonraki bölümlerde bu faktörleri ortadan kaldırarak, uğursuz tuzağı da anlayacaksınız!

## Bölüm 4

### Doğa

İnternet pornosu, mümkün olduğu kadar uzun süre çoğalmanızı sağlamak için tasarlanmış doğal ödül mekanizmalarını ele geçirerek çalışır. İnternet pornosunun anlık ve oldukça erişilebilir formu, beynin ödül mekanizmasının normalde mümkün olandan çok daha uzun süre dopamin üretmesini sağlar.

Bilimsel olarak buna, zaten farkında olabileceğiniz **Coolidge etkisi** denir. Dopamin, opioidler tarafından üretilen gerçek zevkle, istek duygularıyla ilişkili bir nörotransmitterdir. Daha fazla dopamin, daha fazla opioid ve daha fazla eylem. Dopamin olmadan, en yüksek kimyasal salınımı üreten yüksek yağlı ve şekerli yiyecekler ile yemek yeme gibi eylemler bile zevki hissettirmez ve tamamlanamaz.

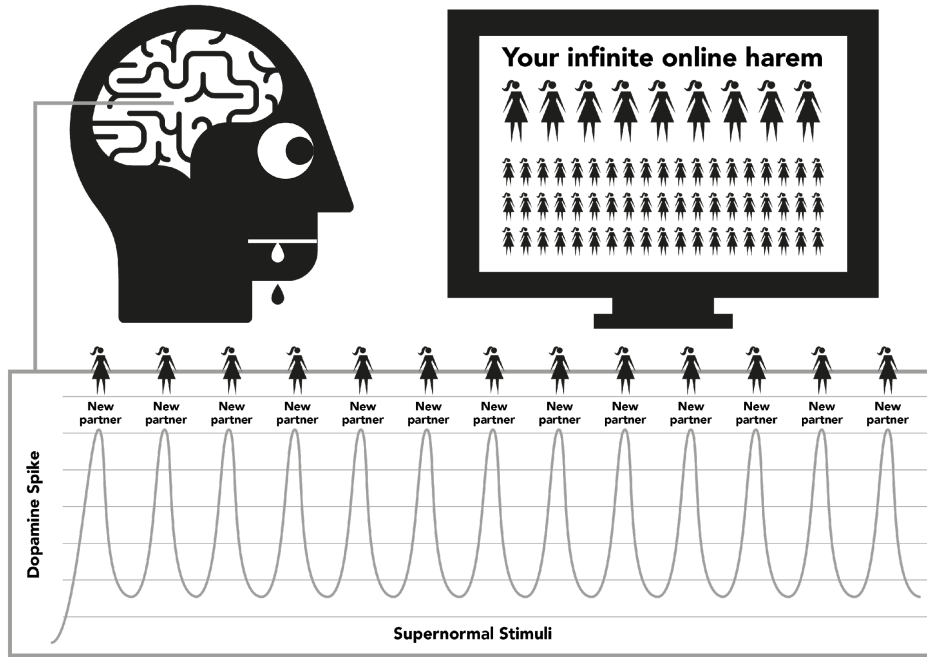
Dopamin ayrıca yeniliğe yanıt olarak salınır. Görünüşe göre sonsuz miktarda pornografi mevcut olduğu için bu, limbik sistemi (ödül devresi) sular altında bırakır, bu yüzden pornoyu ilk gördüğünüzde hareket eder, orgazm olur ve başka bir opioid selini tetiklersiniz. Mümkün olduğu kadar çok dopamin elde etmeye teşvik edilen beyin, bunu kolay hatırlama için bir senaryo olarak saklar ve DeltaFosB adlı bir kimyasalın salınmasıyla sinir yollarını güçlendirir. Şimdi, beyin, seksi reklamlar, yalnız zaman, stres ve hatta biraz keyifsiz hissetme gibi ipuçlarına yanıt olarak bu yolları çağırır ve aniden 'su kaydıracağına' gezmeye hazır olursunuz. Bu her tekrarlandığında, daha fazla DeltaFosB serbest bırakılır, böylece su kaydıracağı yağlanır, canlıdır ve bir dahaki sefere aşığı inmesi daha kolaydır.

Limbik sistem, sık ve günlük dopamin taşması tespit edildiğinde dopamin ve opioid reseptörlerinin sayısını azaltmak için kendi kendini düzelten bir sisteme sahiptir. **Ne yazık ki, bu reseptörlere günlük yaşam stresiyle baş etmemiz için motive olmamız için de ihtiyaç vardır. Doğal ödüllerle üretilen nominal dopamin miktarları, pornografiye benzemez ve azalan reseptörler tarafından etkili bir şekilde emilmez, bu da sizi normalden daha stresli ve rahatsız hissetmenize neden olur. Bu süreç duyarsızlaştırma olarak bilinir.**

Bu döngüde 'kırmızı çizgiyi' aştınız ve suçluluk, iğrenme, utanç, endişe ve korku gibi duyguları tetiklediniz, bu da dopamin seviyelerini daha da yükseltir ve beynin bu duyguları cinsel uyarılma olarak yanlış yorumlamasına neden olur.

Zaman geçtikçe, sadece gördüğü önceki kliplere karşı duyarsızlaşan beyin değil, aynı zamanda benzer türler ve şok seviyesine karşı da duyarsızlaşır. Bu daha düşük motivasyon, beyinlerimiz sürekli derecelendirmeye girdikçe, sizi açlığı gidermek için klipler bulmaya iterken daha düşük memnuniyet duygularını tetikler. Böylece, **ilk ziyaretinizde istemeyeceğinizi güvenle söylediğiniz ana sayfadaki amatörce, şok edici klibe tıklayarak daha fazla yenilik ararsınız.**

## The Coolidge Effect



**"Çünkü kalp, küçük şeylerin zerrelerinde sabah olduğunu bulur ve tazelenir"**

**- Halil Cibran**



Hayatta zorlu bir noktadan geçmek için gereken tek şey kısa süreli bir güvenlik duygusudur, ancak duyarsızlaşan beyniniz, kullanıcı olmayan birinin beyninin kullanabildiği o damlacığı yakalayabilecek mi?

Dopamin taşması, hızlı etkili bir ilaç gibi davranır, hızla düşer ve yoksunluk sancularına neden olur. Birçok kullanıcı, bu sancuların, durmaya çalışırken ya da durmaya zorlanırken yaşadıkları korkunç bir travma olduğu yanlışsamasına sahiptir. Aslında, kullanıcı kendi zevkinden veya dayanağından mahrum hissettiği için öncelikle bu durum zihinseldir.

## 4.1 Küçük Canavar

Porno kaynaklı gerçek kimyasal geri çekilme o kadar incedir ki çoğu kullanıcı uyuşturucu bağımlısı olduklarını fark etmeden yaşadı ve öldü. Birçok kullanıcının uyuşturucu korkusu vardır, ancak tam olarak bunlar, uyuşturucu bağımlıdır. Neyse ki, bırakması kolay bir uyuşturucu türü, ama önce aslında bağımlı olduğunuzu kabul etmeniz gerekiyor. Pornodan çekilme herhangi bir fiziksel acıya neden olmaz ve sadece boş, huzursuz bir eksiklik hissi yaratır, bu yüzden çoğu kişi bunun cinsel arzuya ilgili bir şey olduğuna inanır. Uzun süre bu his gerginlik, güvensizlik, huzursuzluk, düşük güven ve sinirlilik halini alır. **Bir zehir için açlık gibi.**

Bir seansa girdikten sonra saniyeler içinde, dopamin verilir ve özlem sona erer, bu da siz su kaydıracağından aşağı doğru hareket ederken bir tatmin duygusu ile sonuçlanır. İlk günlerde, geri çekilme sancuları ve sonraki rahatlama o kadar hafiftir ki onların farkına bile varmayız. Düzenli kullanıcılar olduğumuzda, bunun onlardan zevk aldığımızdan veya "alışkanlık" haline geldiğimizden kaynaklandığına inanıyoruz. Gerçek şu ki, zaten bağımlıyız ama farkında değiliz. **Küçük canavar zaten beynimizin içindedir, bu yüzden onu beslemek için arada bir su kaydıracağından aşağı iniyoruz.**

Tüm kullanıcılar mantıksız nedenlerle porno aramaya başlar. İster sıradan ister ağır kullanıcı olsun, herhangi birinin pornoyu kullanmaya devam etmesinin tek nedeni o küçük canavarı beslemektir. Bütün muamma, bir dizi acımasız ve kafa karıştırıcı cezalardan ibarettir, ancak belki de en acıklı yönü, bir kullanıcının bir seanstan aldığı, bedeninin bağlanmadan önce sahip olduğu huzur, sükunet ve güven duygusuna geri dönmeye çalışmasıdır. ilk sırada.

## 4.2 Rahatsız Edici Alarm

Bir komşunun ev alarmı tüm gün çaldığında - ya da başka bir küçük ısrarlı şiddetlenme - o anı, sesin aniden kesildiğini ve muhteşem huzur ve sükunet duygularının üzerinize yıkandığını biliyor musunuz? Bu gerçek bir huzura erme hissi değil, acının sona ermesinden kaynaklanan histir. Bir sonraki seansa başlamadan önce vücudumuz tamamlanır, ama sonra beynimizi dopamin pompalamaya zorlarız ve işimiz bittiğinde ve ayrılmaya başladığında, geri çekilme sancuları yaşarız. Bunlar fiziksel acı değil, sadece boş bir histir. Var olduğunun farkında bile değiliz ama vücudumuzun içinde damlayan bir musluk gibi.

Mantıklı zihinlerimiz bunu anlamıyor ama anlamalarına gerek de yok. Tek bildiğimiz porno istediğimizdir ve mastürbasyon yaptığımızda özlem gider. Bununla birlikte, memnuniyet kısa sürüyor çünkü özlemi gidermek için daha fazla porno gerekiyor. Orgazm olur olmaz, özlem yeniden başlar ve tuzak sizi tutmaya devam eder. **Bir geri bildirim döngüsü, siz kırmadığınız sürece!**

**Porno tuzağı, sırf onları çıkarmanın zevki için dar ayakkabılar giymeye benzer. Kullanıcıların bunu bu şekilde görememesinin üç ana nedeni vardır.**

- Doğduğumuzdan beri, internet pornosunun pornonun basılı versiyonunun yerini alan başka bir modern gelişme olduğunu söyleyen çok miktarda beyin yıkamaya maruz kaldık. Bu yanılgı, mastürbasyonun zararlı olmadığı gerçeğiyle paketlenmiştir, öyleyse neden onlara inanmamalıyız?
- Fiziksel dopamin geri çekilmesi gerçek bir acı içermediğinden, yalnızca açlıktan ve normal stresten ayrılamayan boş ve güvensiz bir his içerdiğinden, bu duygu, internet pornosu arama eğiliminde olduğumuz zamanlarda ortaya çıktığı için bir porno oturumunda kendini gösterir. Bu duyguyu normal olarak görme eğilimindeyiz.
- Bununla birlikte, kullanıcıların internet pornosunu gerçek ışığında görmemesinin birincil nedeni, sondan başa doğru çalışmasıdır. Onu tüketmediğinizde, boşluk hissi yaşarsınız. Bağlanma süreci ilk günlerde inanılmaz derecede incelikli ve aşamalı olduğu için, boşluk hissi normal kabul edilir ve bu yüzden önceki seansta suçlanılmaz. Tarayıcının çalıştırıldığı ve seansınıza başladığınız an, anında bir destek alırsınız ve daha az gergin veya daha rahat olursunuz, böylece internet pornosu krediyi alır.

Bu "sondan başa" ters işlem, tüm ilaçların tekmelemesini zorlaştırır. Elinde hiç eroini kalmayan bir eroin bağımlısının panik halini düşünün; şimdi damarlarına bir iğne batırabileceklerinin mutlak sevincini hayal edin. Eroin bağımlısı olmayanlar bu panik duygusunu yaşamazlar.

**Eroin hissi rahatlatmaz, ona sebep olur. Benzer şekilde, kullanıcı olmayanlar internet pornosuna ihtiyaç duyma gibi boş hisler ya da söz konusu olduğunda paniğe kapılmazlar.** Kullanıcı olmayanlar, kullanıcıların sessiz sesler ve anormal vücut oranlarına sahip iki boyutlu videolardan nasıl zevk aldıklarını anlayamazlar. Sonunda kullanıcılar da anlayamaz.

İnternet pornosunun rahatlatıcı veya tatmin edici olduğundan bahsediyoruz, ancak ilk etapta memnun olmadığınız sürece nasıl tatmin olabilirsiniz? Kullanıcı olmayan bu tatminsiz durumdan, cinsellik içermeyen bir randevudan sonra tamamen rahatlamış bir durumda, kullanıcı ise "küçük canavar" ını tatmin edene kadar yaşamaz.

### 4.3 Bir zevk mi yoksa koltuk değneği mi?

Önemli bir hatırlatma - Kullanıcıların bırakmayı zor bulmalarının ana nedeni, gerçek bir zevk veya koltuk değneğinden vazgeçtiklerine inanmalarındır. Kesinlikle hiçbir şeyden vazgeçmediğinizi anlamak çok önemlidir. Porno tuzağının inceliklerini anlamanın en iyi yolu onu yemek yemekle karşılaştırmaktır. Düzenli yemek alışkanlığı, aralarda aç hissetmemize, sadece yemek geciktiğinde açlığın farkına varmamıza neden olur. Fiziksel acı yok, sadece açlık olarak tanımlanan boş ve güvensiz bir his var. Açlığımızı tatmin etme süreci çok hoş bir deneyimdir.

Pornografi neredeyse aynı gibi görünüyor, ama değil. Açlık gibi, fiziksel bir acı da yoktur ve ödül mekanizması benzer şekilde davranır, ancak kullanıcıyı gerçek bir zevk veya koltuk değneği olduğuna inandıran şey pornonun yemek yemeye olan benzerliğidir. Yemek yemek ve porno birbirine çok benziyor gibi görünse de, gerçekte tam zıttırlar.

- Hayatta kalmak ve hayatınıza enerji vermek için yemek yerken, porno hayat enerjinizin hırsızıdır.
- Yiyeceklerin tadı gerçekten güzeldir ve yemek yemek, hayatımız boyunca zevk aldığımız gerçekten hoş bir deneyimdir. Porno, mutluluk reseptörlerini kendi kendine sabote etmeyi içerir ve böylece başa çıkma ve mutlu hissetme şansınızı yok eder.
- Yemek yemek açlık yaratmaz ve onu gerçekten rahatlatır, oysa ilk porno seansı dopamin için özlem ve sonraki her seansı başlatır. Rahatlatmaktan çok, hayatınızın geri kalanında acı çekmenizi sağlar.

Yemek yemek bir alışkanlık mıdır? Eğer öyle düşünüyorsanız, bunu tamamen bırakmayı deneyin ! Yemek yemeyi alışkanlık olarak tanımlamak, nefes almayı bir alışkanlık olarak tanımlamak gibidir, her ikisi de hayatta kalmak için gereklidir. İnsanların farklı zamanlarda açlıklarını çeşitli yiyecek türleriyle tatmin etme alışkanlığına sahip oldukları doğrudur, ancak yemek yemenin kendisi bir alışkanlık değildir.

Porno da değil. **Bir kullanıcının tarayıcıyı çalıştırmasının tek nedeni, önceki oturumun yarattığı boş duyguları, farklı zamanlarda artan ve artan türlerle bitirmeye çalışmaktır.**

İnternette pornoya sıklıkla bir alışkanlık denir ve kolaylık sağlamak için EasyPeasy ayrıca 'alışkanlık'a da atıfta bulunur. Bununla birlikte, pornonun alışkanlık olmadığı bunun bir uyuşturucu bağımlılığı olduğunun farkına varın! Pornoyu kullanmaya başladığımızda, kendimizi onunla baş etmeye zorlamalıyız. Bunu bilmeden önce, giderek daha tuhaf ve şok edici pornoya doğru tırmanıyoruz. Dopaminin orgazmdan sonra vücudu hızla terk etmesi, kullanıcıların birden çok tarayıcı penceresi ve sekme arasında geçiş yaparak neden 'sınır' (orgazmı geciktirmek) istediğinin açıklaması şudur: heyecan öldürmekte değil, avın bizzat kendisindedir.

## 4.4 Kırmızı çizgiyi geçmek

**Diğer herhangi bir bağımlılıkta olduğu gibi, vücut aynı eski kliplerin etkilerine karşı bağımsızlık geliştirme eğilimindedir, beynimiz daha fazlasını ister.** Aynı klibi kısa bir süre izledikten sonra, önceki oturumun yarattığı geri çekilme sancılarını tamamen rahatlatır. Bu porno cennetinde bir çekişme var, 'kırmızı çizginizin' güvenli tarafında kalmak istiyorsunuz ama beyniniz sizden yasak meyve klibini tıklamanızı istiyor.

Bu porno seansına girdikten sonra kendinizi daha iyi hissediyorsunuz, ancak sözde bir porno cennetinde yaşıyor olsanız bile, hiç başlamamış birinden daha gergin ve daha az rahatsınız. Bu deneyim, dar ayakkabılar giymekten de kötüdür çünkü hayatınız boyunca, ayakkabıları çıkardıktan sonra bile bir miktar huzursuzluk hissedersiniz. Ufak canavarın beslenmesi gerektiğini bildiği için, zamana kendileri karar verir, bu durum dört tür olayda veya bunların bir kombinasyonunda olma eğilimindedir.

Can sıkıntısı / konsantrasyon

-

Stres / gevşeme - iki tam zıtlık!

Hangi sihirli ilaç, dakikalar önce sahip olduğu etkiyi aniden tersine çevirebilir? Gerçek şu ki porno ne can sıkıntısını ne stresi gideriyor ne de konsantrasyon ve rahatlamayı teşvik ediyor. Bir düşünürseniz, hayatımızda başka ne tür durumlar vardır, bar uykusu? Diğer 'gerçekçi' veya 'yumuşak' porno türlerine göre tonlama fikirleriniz varsa, lütfen bu kitabın içeriğinin tüm porno, baskı, web kamerası, izleme başına ödeme, sohbet, canlı şovlar vb. İçin geçerli olduğunu unutmayın. **İnsan vücudu gezegendeki en gelişmiş nesnedir, ancak hiçbir tür, en düşük amip veya solucan bile yiyecek ve zehir arasındaki farkı bilmeden hayatta kalmaz.**

Doğal seçim yoluyla zihinlerimiz ve bedenlerimiz, insanlığı çoğaltan ve sürdüren eylemleri ödüllendirmek için teknikler geliştirdi. Doğada bulunan her şeyden daha büyük, daha parlak ve keskin olan olağanüstü uyaranlara hazır değiller, en sessiz iki boyutlu görüntü bile uyanmamıza neden oluyor. Ama aynı resme tekrar tekrar bakın ve olmayacaksınız. Gerçek hayatta, kontroller ve dengeler başka bir şey yapmanızı sağlar ancak internet pornosunun böyle bir sınırlayıcısı yoktur, bu da hayatınızı sanal bir haremde geçirmenize neden olur!

**Porno kullanıcılarının fiziksel ve zihinsel olarak zayıf insanlardan oluştuğu ve şanslı olanların ise ilk deneyimlerini iğrenç bulmaları sonucu yaşamları boyunca bundan kurtulmuş kişiler olduğu aslında bir yanılsamadır.** Aslında kullanıcılar başta kendilerini bağımlı hale getirmek için mücadele etme, 'yakalanma' korkusu veya tarayıcıyı gizlilik modunda çalıştıracak kadar teknik bilgileri ciddi öğrenme sürecinden geçmeye zihinsel olarak hazır değillerdir. Belki de tüm işin en trajik kısmı, sayıları artarak devam eden - materyal bulma ve izlerini kapatma konusunda yetenekli – ergenlerle ilgilidir.

İnternet pornosundan zevk almak bir illüzyondur. Dopamin düzeltmemizi elde etmek için türden türe atlamak, sadece yenilik 'maymunumuzu' 'güvenli' porno türlerinin 'kırmızı çizgisi' içinde tutmak. **Tıpkı eroin bağımlıları gibi, gerçekten keyif aldıkları tek şey bu acıları hafifletme ritüeli.**

## 4.5 Kırmızı Çizginin Etrafındaki Dansın Etkileri

Tek bir klipte bile, kullanıcılar sürekli olarak porno kliplerin kötü ve çirkin kısımlarını filtrelemeyi öğreniyor. Solo olsa bile, yine de kendilerine en çok hitap eden vücut kısımlarını filtrelerler. Aslında, bazıları kırmızı çizginin etrafındaki bu danstan zevk alıyor, 'yumuşak şeyleri" sevdiklerini ilan etmek için bahaneler buluyor ve olağanüstü uyaranlara bağımlı değildir. Ancak belirli bir oyuncuya veya türe sadık kaldığına inanan bir kullanıcıya, "Normal porno videolarını kullanmayı yalnızca güvenli olmayan bir kategoriye elde edebiliyor olsan masturbasyon yapmayı bırakır mısınız?"

Cevap 'Asla!' olurdu Bir kullanıcı her şeyle masturbasyon yapabilir, artan türler, cinsiyet yönelimindeki farklılıklar, benzer performans sergileyenler, tehlikeli ortamlar, şok edici ilişkiler, küçük canavarı doyuracak her şey. Başlangıç olarak tadı berbattır, ancak yeterince zaman verilirse onlardan zevk almayı öğreneceklerdir. Kullanıcılar, gerçek seks yaptıktan sonra, uzun bir iş günü, ateş, soğuk algınlığı, grip, boğaz ağrısı ve hatta hastanelere kabul sırasında boş tatmin arayacaklar.

Eğlencenin bununla hiçbir ilgisi yoktur, eğer seks isteniyorsa, diz üstü bilgisayarınızla olmanın bir anlamı yoktur. Bazı kullanıcılar, uyuşturucu bağımlısı olduklarını fark etmenin endişe verici olduğunu düşünüyor ve bunun, bırakmayı daha da zorlaştıracağına inanıyor. Aslında bu, iki önemli nedenden dolayı iyi bir haber.

- Çoğunun kullanmaya devam etmesinin nedeni, dezavantajların avantajlardan çok daha ağır bastığını bilmemize rağmen, pornoda gerçekten zevk aldığımız veya bir tür destek aldığımızı inanıyoruz. Kullanmayı bıraktıktan sonra bir boşluk olacağı yanlısaması içindeyiz, hayatlarımızdaki bazı durumlar asla tamamen aynı olmayacak. **Aslında porno bize hiçbir şey katmaz sadece hayatımızdan çalar.**
- İnternet pornosu, yenilik ve cinsiyete dayalı dopamin seli için en güçlü tetikleyici olmasına rağmen, bağlanma hızınız nedeniyle asla kötü bir şekilde algılamazsınız. Gerçek geri çekilme sancuları o kadar hafiftir ki, çoğu kullanıcı bunlara maruz kaldıklarını fark etmeden yaşamış ve ölmüştür.

Öyleyse neden birçok kullanıcı aylarca işkence çekip hayatlarının geri kalanını tuhaf zamanlarda bunu arzularak geçirip bırakmayı bu kadar zor buluyor? Cevap ikinci sebep, **beyin yıkamasıdır.** Nörotransmitter bağımlılığıyla başa çıkmak kolaydır, çoğu kullanıcı günlerce iş gezilerinde veya seyahatlerde çevrimiçi porno olmadan, çekilme sancularından etkilenmeden devam eder. Küçük canavarınız, otel odanıza döner dönmez dizüstü bilgisayarınızı açacağınızı bilerek güvendedir. Çözümün sizin için orada olduğunu düşünerek, iğrenç müşteriniz veya megaloman müdürünüzden kurtulabilirsiniz.

## 4.6 Sigara Tiryakisi Benzetmesi

Sigara içen kişinin benzetmesi iyi bir örnektir. Günün on saatini sigara içmeden geçirmiş olsalardı, saçlarını yoluyor olacaktı, ancak birçok sigara içicisi yeni bir araba alır ve içinde sigara içmekten kaçınır. Birçoğu tiyatroları, süpermarketleri, kiliseleri ziyaret edecek ve sigara içememek onlara sorun çıkarmaz. Trenlerde ve uçaklarda bile isyan çıkmadı. Sigara içenler, birisinin veya bir şeyin sigarayı bırakmasından neredeyse memnundur.

Kullanıcılar, aile toplantıları sırasında ve diğer etkinliklerde çok az rahatsızlık duyarak ebeveynlerinin evinde internet pornosu kullanmaktan otomatik olarak kaçınacaklar. Aslında, çoğu kullanıcının herhangi bir çaba sarf etmeden pornodan uzak durduğu uzunca süreler vardır. Nörolojik küçük canavarla hala bağımlıyken bile başa çıkmak kolaydır. Hayatları boyunca sıradan kullanıcılar olarak kalan milyonlarca kullanıcı var ve onlar da ağır kullanıcılar kadar bağımlıdır. Bağımlılığı yenen ancak ara sıra bir göz atan, ruh halindeki bir sonraki düşüşte su kaydıracağını yağlayan ağır kullanıcılar bile var.

Daha önce de belirtildiği gibi, gerçek porno bağımlılığı ana sorun değildir, sadece zihnimizi gerçek problemle karıştırmak için bir katalizör görevi görür – beyin yıkama. Bununla birlikte, internet pornografisinin kötü etkilerinin abartıldığını düşünmeyin . Zaman zaman, yaratılan sinirsel yolların yaşam boyu orada kalacağına dair söylentiler dolaşiyor, doğru şans ve yeterli uyaran karışımı sizi tekrar

su kaydıracağından aşağı kaymanızı sağlayıp tekrardan bağımlı olma durumunuz konuşuluyor ancak bunlar doğru değil. **Beynimiz ve bedenimiz birkaç hafta içinde iyileşen mucizevi makinelerdir.**

**Durmak için asla geç değildir!** Çevrimiçi topluluklara hızlı bir şekilde göz atmak, size her yaşta insanın (ve ortaklarının) hayatlarını yeniden başlattığını gösterecektir. İnsanların yaptığı her şeyde olduğu gibi, bazıları bunu bir sonraki seviyeye taşıyor, meni tutma, Karezza ve seksin duyuşal ve propagatif yönlerinin farklılaşması yoluyla eşlerini her zamankinden daha mutlu ediyor.

Hayat boyu ve ağır kullanıcılar için, durdurmanın sıradan kullanıcılar kadar kolay ve tuhaf bir şekilde daha kolay olması teselli olabilir. Sizi ne kadar aşağı çekerse, rahatlama o kadar büyük olur. Durduğumda doğrudan sifıra gittim ve tek bir kötü sancı hissetmedim. Aslında, süreç geri çekilme döneminde bile zevkliydi.

**Ama önce beyin yıkamayı ortadan kaldırmalıyız.**

## **Bölüm 5**

### **Beyin yıkama**

Kullanmaya başlamamızın ikinci nedeni budur. Bu beyin yıkamayı tam olarak anlamak, ilk önce olağanüstü uyarının güçlü etkilerini incelememizi gerektirir. **Beyinlerimiz basitçe bir 'çevrimiçi harem' yaratmaya hazır değil, bu da on beş dakika içinde atalarımızın birkaç yaşamda sahip olduklarından daha fazla potansiyel eş arasında geçiş yapmamıza izin veriyor.**

Geçmişte, masturbasyonun körlüğe yol açması gibi yanlış bir algı vardı. Bu, diğer korkutma taktikleri ile birlikte, açıkça bitti. Bu tür yanılgılar bilim tarafından alaşağı edilmekte haklıydı. Ama bebek banyo suyuyla birlikte dışarı atıldı; İlk yıllarımızdan beri bilinçaltı zihinlerimiz, ima yüklü cinsel mesajlar ve imgeler, dergiler ve reklamlarla bombalanıyor. Bazı pop videoları son derece düşündürücüdür, ancak umutsuzluğa kapılmayın, hangi bileşenleri kullandıklarını belirlemek için bir oyun haline getirin - şok değeri, yenilik, renk, boyut, tabu vb. Böyle bir oyun, gençlere onları eğitmenin bir yolu olarak bile öğretilir.

Özünde, mesaj şu şekildedir: "bu dünyadaki en değerli şey, son düşüncem ve eylemim orgazm olacaktır." Bu abartı mı? Herhangi bir TV veya film arasını izleyin ve cinsiyetin duyuşal (dokunma, koku alma, ses) ve propagatif (orgazmik) kısımlarının karışımını göreceksiniz. Bunun etkisi bilincimizi etkilemez, ancak bilinçaltının onu özümsemek için yeterli zamanı vardır.

## 5.1 Bilimsel muhakeme

Başka bir açıklama var, cinsel işlev bozukluğu korkutuyor, motivasyon kaybı, sanal pornoyu gerçek kızlara, Yourbrainonporn'a ve çeşitli internet alt kültürlerine tercih ediyor, ancak bu hareketler aslında insanların kullanmasını engellemiyor. Mantıksal olarak konuşursak, bunu yapmalıdırlar, ancak basit gerçek şu ki, Yourbrainonporn'daki hakemli çalışmalardan listelenen sağlık riskleri bile, bir gencin başlamasını durdurmak için yeterli değildir.

İronik olarak, bu kafa karışıklığındaki en güçlü güç kullanıcının kendisidir. Kullanıcıların zayıf iradeli veya fiziksel olarak zayıf insanlar olduğu bir yanıdır. Var olduğunu öğrendikten sonra bir bağımlılıkla başa çıkabilmek için fiziksel olarak güçlü olmalısınız. Belki de en acı yanı, kendilerini başarısız kaybedenler ve aşılabilir içedönükler olarak yerleştirmeleridir.

İronik olarak, bu karışıklıktaki en güçlü şey kullanıcının bizzat kendisidir. Kullanıcıların zayıf iradeli veya fiziksel olarak zayıf insanlar olduğu bir yanıdır. **Var olduğunu öğrendikten sonra bir bağımlılıkla başa çıkmak için fiziksel olarak güçlü olmanız gerekir.** Belki de en acı verici yön kullanıcıların kendilerini başarısız, kaybeden ve dayanılmaz içe dönükler olarak tanımlamalarıdır. Bir kullanıcı eğer ki zevk arayışına devam etmeseydi şahsen daha ilginç biri olması kaçınılmaz olacaktı.

## 5.2 İrade kullanımıyla ilgili sorunlar

İrade yöntemini kullanmayı bırakan kullanıcılar, kendi irade eksikliklerini suçlar ve huzurlarını ve mutluluklarını mahvederler. Öz disiplinde başarısız olmak başka şey kendinden nefret etmek başka bir şeydir. Sonuçta, seksten önce her zaman sert olmanızı, uygun şekilde uyarılmanızı ve partnerinizi tatmin edebilmenizi gerektiren hiçbir yasa yok. **Bir bağımlılık üzerinde çalışıyoruz, bir alışkanlık değil ve hiçbir noktada kendinizle golf gibi bir alışkanlığı bırakmak için tartışmıyorsunuz, ama aynısını porno bağımlılığı ile yapmak normalleşiyor, neden?**

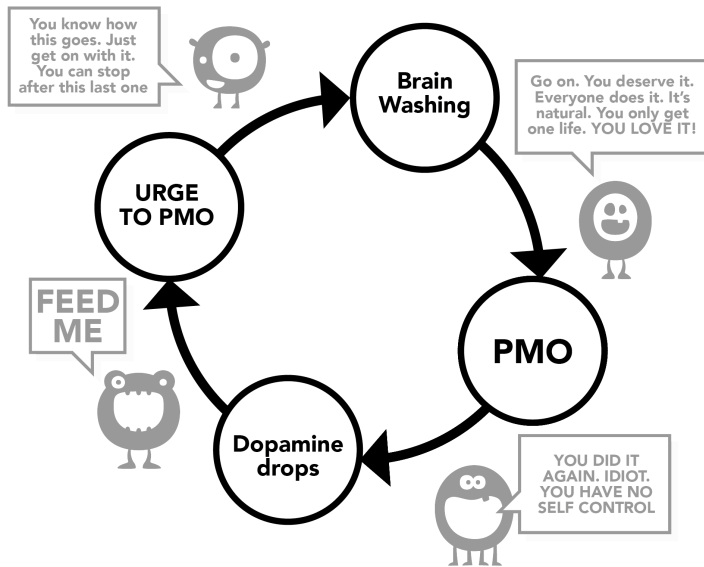
Olağanüstü bir uyarana sürekli maruz kalmak beyninizi yeniden yapılandırır, bu nedenle bu beyin yıkamaya karşı direnç oluşturmak, sanki ikinci el bir araba satıcısından araba satın almış gibi kritiktir - kibarca başını sallamak ama adamın söylediği bir kelimeye inanmamak. Öyleyse, yokluğunda pornoya yönelerek, , hepsi son derece iyi bir şekilde olabildiğince çok seks yapmanız gerektiğine inanmayın.



Güvenli porno oyununu da oynamayın, küçük canavarınız sizi cezbetmek için bu oyunu icat etti. Amatör porno bir otorite tarafından onaylanmış mı? Porno siteleri, kullanıcılarından veri toplar ve bunları, eğer isterlerse ihtiyaçlarını karşılamak için kullanır. Belirli bir kategoride bir artış görürlerse buna odaklanacaklar ve en kısa sürede içeriği çıkaracaklar. Eğitim amaçlı veya 'güvenli' kadınların pazarladığı kliplere aldanmayın. Kendinize sormaya başlayın: "Bunu neden yapıyorum? Gerçekten buna ihtiyacım var mı?" Hayır, tabi ki yok! Çoğu kullanıcı, sadece statik ve soft porno izlediklerine yemin ederler, gerçekte ise zincirlerini zorlarken, cazibeli içeriklere direnmek için iradeleriyle savaşırken zorlanırlar. Çok sık ve çok uzun süre yapılırsa, bu onların iradesini önemli ölçüde tüketir ve egzersiz, diyet vb. gibi iradenin çok değerli olduğu diğer yaşam projelerinde başarısız olmaya başlarlar. Bu alanlardaki başarısızlık, onları sefil ve suçlu hissetmelerine neden olur onları pornografiye geri döndürür. Bu yapılmazsa, öfkelerini ve depresyonlarını sevdiklerinden kaynaklanır.

İnternet pornosuna bağımlı hale geldikten sonra beyin yıkama artar. Bilinçaltı zihninizi küçük canavarın beslenmesi gerektiğini bilir, diğer her şeyi bloke eder. İnsanları bırakmaktan alıkoyan korku, beyinlerini dopaminle doldurmayı bıraktıklarında hissettikleri o boş, güvensiz duygudan kaynaklanır. Bunun farkında olmamanız, orada olmadığı anlamına gelmez. Bunu, bir kedinin sıcak su borularının nerede olduğunu anlaması gerektiğinden daha fazla anlamak zorunda değilsiniz, kedi belli bir noktaya oturduğunda sıcak hissettiğini bilir.

## The Trap



## 5.3 Pasiflik

Zihnimizin pasifliği ve beyin yıkamasına yol açan otoriteye bağımlılık, pornodan vazgeemenin birincil zorluğudur. Toplumdaki eğitimimiz, kendi bağımlılığımızın beyin yıkamasıyla güçlendirildi ve en güçlü olanlarla birleştirildi - arkadaşlarımız, akrabalarımız ve meslektaşlarımız. **'Vazgeçmek' ifadesi, gerçek bir fedakarlık anlamına gelen beyin yıkamanın sıradan bir örneğidir. Hoş gerçek şu ki, vazgeçecek bir şey yok; tersine, kendinizi korkunç bir hastalıktan kurtaracak ve harika olumlu kazanımlar elde edeceksiniz.** şimdi bu beyin yıkamayı kaldırmaya başlayacağız, artık 'vazgeçmekten' değil, durmaktan, bırakmaktan veya belki de kaçmaktan bahsedeceğiz!

Bizi başlangıçta bunu kullanmaya ikna eden tek şey, diğer insanların bunu yapıyor oluşu ve bizim bir şeyleri kaçırdığımızı hissetmemizdir. Bağımlı olmak için çok çalışıyoruz, ancak bizden ne aldıklarını asla öğrenemiyoruz. Başka bir klip gördüğümüzde, içinde farklı bir şeyler olması gerektiğine dair güvence veriyor, aksi takdirde insanlar bunu yapmaz ve endüstri o kadar büyük olmazdı. Alışkanlığı bıraktıklarında bile eski kullanıcı, partiler veya sosyal etkinlikler sırasında seksi bir şovmen, şarkıcı ve hatta bir porno yıldızı hakkında bir tartışma ortaya çıktığında mahrum bırakıldıklarını hissediyor. Bütün arkadaşlarımız onlar hakkında konuşuyorsa iyi olmalılar, değil mi? Çevrimiçi cretsiz resimleri var mı? " Güvende hissediyorlar, bu gece sadece bir göz atacaktırlar ve farkına varmadan tekrar bağımlı oldular bile.

Beyin yıkama son derece güçlüdür ve etkilerinin farkında olmanız gerekir. Teknoloji büyümeye devam ediyor ve gelecek katlanarak daha hızlı siteler ve erişim yöntemleri getirecek. Porno endüstrisi, bir sonraki en iyi şeyin sanal gerçeklik olması için buna milyonlarca yatırım yapıyor. Nereye gittiğimizi, mevcut teknolojiyle başa çıkacak donanıma sahip olmadığımızı veya ne olacağını bilmiyoruz.

Bu beyin yıkamayı kaldırmak üzereyiz, yoksun hissetmesi gereken kişi bağımlı olmayan kişiler değil, bir ömür boyu şunları kaybedecek kullanıcı:

- Sağlık
- Enerji
- Zenginlik
- Barış
- Özgüven
- Cesaret
- Onur
- Mutluluk
- zgrlk

Bu önemli fedakarlıklardan ne kazanıyorlar? Kesinlikle hiçbir şey, kullanıcı olmayanların her zaman sahip olduğu barış, huzur ve özgüven durumuna geri dönmeye çalışma yanılışamasından başka hiçbir şey.

## 5.4 Çekilme Sancıları

Daha önce açıklandığı gibi, kullanıcılar pornoşu zevk, rahatlama veya bir tür eğitim için kullandıklarına inanıyor. Asıl sebep geri çekilme sancılarının hafifletilmesidir. Bilinçaltı zihnimiz internet pornosu ve mastürbasyonu öğrenmeye belirli zamanlarda zevk verme eğilimindedir. **Uyşturucuya giderek daha fazla bağımlı hale geldikçe, yoksunluk sancılarını hafifletme ihtiyacı o kadar artar ve ince tuzak sizi daha da aşağı çeker. Bu süreç o kadar yavaş gerçekleşir ki, farkına bile varamaz, çoğu genç kullanıcı durmaya çalışana kadar bağımlı olduklarını fark etmez ve o zaman bile çoğu bu gerçeği kabul etmez.**

Bir terapistin yüzlerce gençle yaptığı şu konuşmayı örnek alın:

Terapist: "İnternet pornosunun bir bağımlılık olduğunu ve kullanmayı durduramayacağınızın farkındasınız."

Hasta: "Saçmalık! Hoşuma gidiyor, eğer zevk almasaydım, bırakırdım."

Terapist: "İsterseniz bana bunu kanıtlamak için bir hafta bırakın."

Hasta: "Gerek yok, hoşuma gidiyor. Durmak isteseydim, dururdum."

Terapist: "Kendinize bağımlı olmadığınızı kanıtlamak için bir hafta bırakın."

Hasta: "Ne anlamı var? Bundan zevk alıyorum."

Daha önce de belirtildiği gibi, kullanıcılar stres, can sıkıntısı, konsantrasyon veya bunların kombinasyonları sırasında yoksunluk ağrılarını hafifletme eğilimindedir. Sonraki bölümlerde, beyin yıkamanın bu yönlerini hedefleyeceğiz.

## Bölüm 6

### Beyin Yıkama Yöntemleri

**Porno tuzağının büyük canavarı, sosyal güçler, medya tasvirleri, akranlar ve kullanıcının kendi iç anlatısı dahil olmak üzere birçok yönün doruk noktasıyla ile beraber gelişir.** İrade yöntemini kullanırken bu yanılgıları parçalayamamak, sonunda yoksunluk duygularına yol açarak kullanıcıyı tekrar tuzağa düşürür. Pornonun hayali değerinin yeniden yapılandırılması başarı için çok önemlidir ve nerede yanıldığınızı görmeyi sağlar!

Beyin yıkama ve korku arasındaki bağlantı unutulmamalıdır. **Sancıları yaratan, gelecekteki geri çekilme sancularını hissetme korkusudur. Korku, sancının kendisidir.** Terli avuç içi, nefes darlığı, uyku sorunları ve doğru düşünememe gibi geri çekilme semptomları yaşadığınızı düşünün. Şimdi bu duyguları yaşadığınızda benzer durumları düşünün: iş görüşmeleri, çekici bir kişinin etrafındaki sınırlar, topluluk önünde konuşma vb. Bunlar, korkunun neden olduğu aynı endişeli duygulardır. Basitçe söylemek gerekirse, fiziksel bir ilaç, bıraktıktan aylar sonra bile insanları nasıl bağlayabilir? Zihinsel olarak olmalı, değil mi?

#### 6.1 Stres

Sadece hayattaki büyük trajediler değil, aynı zamanda küçük stresler de kullanıcıları daha önce hariç tutulan yasak 'güvenli olmayan' alana sürükler. Stresler arasında sosyalleşme, telefon görüşmeleri, bir ev hanımının küçük çocuklarıyla ilgili kaygıları ve diğerleri yer alır. Örnek olarak, özellikle bir iş adamı için telefon görüşmelerini ele alalım. Aramaların çoğu memnun müşterilerden veya patronunuzun sizi tebrik etmesi değildir, olumsuz durumlardan kaynaklıdır. Eve gelip çığlık atan çocukların sıradan aile hayatına gelmesi ve eşlerinin duygusal talepleri kullanıcıya - eğer zaten yapmıyorsa- o gece vaat edilen porno rahatlamasını hayal etmesine sebep olur. **Bilinçsizce geri çekilme sancuları yaşarlar, bırakma konusunda sebepleri zayıflatılır ve krizlere hazırlıksız yakalanırlar. Ve bir seansın sonunda normal stresle aynı zamanda sancuları kısmen hafifletilir ve kullanıcı geçici bir destek alır. Bu destek bir yanılsama değildir, kullanıcı gerçekten eskisinden daha iyi hisseder, ancak an itibariyle kullanıcı olmayanlardan daha gergin hale gelmiştir.**

Aşağıdaki örnek sizi şok etmek için tasarlanmamıştır, EasyPeasy böyle bir tedavi sözü vermez, ancak pornonun sınırlarınızı gevşetmek yerine sınırlarınızı yok ettiğini vurgulamak içindir.

Çok seksi ve çekici bir partnerle bile tahrik olamayacağınız bir duruma geldiğinizi hayal etmeye çalışın. Bir an için durun ve çok çekici ve seksi birinin dikkatinizi çekmek için 'online hareminizi' oluşturan porno yıldızlarıyla rekabet ettiğini düşünün doğal olarak partneriniz bu rekabette yenilen taraf olacaktır. Bu insanları sıra dışı olarak tanımlayıp göz ardı etmek kolaydır, ancak bunun gibi hikayeler yalan değildir ve örnekleri küçümsenemeyecek kadar fazladır, işte porno bağımlılığının yeniliğinin beyninize yaptığı korkunç etkisi tam da budur. Hayatı ne kadar çok yaşarsanız, cesaretiniz o kadar çok kırılır ve pornonun tam tersini yaptığını inanmak için o kadar çok kandırılırsınız.

Hiç porno kullanırken birden WiFi bağlantısı koptuğunda veya çok yavaşladığında paniğe kapıldınız mı? İnternet pornosu bu duyguya neden olduğu için kullanıcı olmayanlar bundan etkilenmez. Siz yaşamın içinden geçerken, sistematik olarak sinirlerinizi ve cesaretinizi yok eder, DeltaFosB'nin ardında güçlü sinirsel su kaydırakları oluşturmasını sağlar ve **kademeli olarak hayır deme yeteneğinizi yok eder**. Bekaretin öldürüldüğü bu aşamada, kullanıcı pornonun yeni partnerleri olduğuna inanır ve onsuз hayatla yüzleşemeyeceği yanılgısına kapılır.

**İnternet pornosu sinirlerinizi rahatlatmıyor, yavaş yavaş onları yok ediyor. Bağımlılığı kırmanın en büyük kazanımlarından biri, doğal güveninizin ve özgüveninizin geri dönüşüdür.**

Bir partneri tatmin etme yeteneğinize bağlı olarak kendinizi değerlendirmenize gerek yoktur, bu özgürlük değildir. Ancak dopamin su kaydıracağını, aynı yıkıcı davranışı tekrarlayarak mutluluğunuzu ve libidonuzu zayıflatacak şekilde yağlamaya devam ederseniz bu özgürlüğü elde edemezsiniz.

## 6.2 Can sıkıntısı

Eğer birçok kullanan gibiyse, yatağa girer girmez en sevdiğiniz porno sitesine girersiniz. Bu alan sizin ikinci bir yaşam alanınız gibi olur. Benzer şekilde, porno can sıkıntısını hafifletir algısı başka bir yanılsamadır çünkü can sıkıntısı bir ruh halidir ; uzun bir süre bundan mahrum kaldığınızda veya kesmeye çalıştığınızda ortaya çıkar.

Gerçek durum şu ki, internet pornosunun olağanüstü uyanlarına bağımlı olduğunuzda ve sonra bunu bırakmaya çalıştığınızda, noksan bir şey varmış gibi hissediyorsunuz. Stresli olmayan durumlar oluşturup zihninizi meşgul edecek bir şeyleriniz varsa, 'ilacın' yokluğundan haberdar olmadan uzun süre devam edebilirsiniz. Bu ritüel otomatiktir; kullanıcı geçen hafta oturumları hatırlamaya çalışırsa, en sonucusu veya uzun bir yoksunluktan sonraki oturum gibi yalnızca küçük bir kısmını hatırlayabilir. Ancak, sıkıldığınızda zihninizi oyalayacak hiçbir şeyiniz yoksa aynı döngüye tekrar girer ve bu yüzden canavarı beslersiniz. Kendinizi şımarttığınızda durdurmaya veya kesmeye çalışmadığınızda, özel taramayı tetiklemek bile bilinçaltı olur.

Gerçek şu ki, porno dolaylı olarak can sıkıntısı çekmenizi sağlar çünkü orgazm sizi uyuşuk hissettirir ve enerjik bir aktivite yapmak yerine, kullanıcılar etrafta uzanmayı, sıkılmayı ve çekilme sancılarının geçmesini beklemeyi tercih ederler. Beyin yıkamaya karşı koymak önemlidir çünkü kullanıcılar sıkıldıklarında porno izleme eğilimindedirler, beyinlerimiz pornoyu ilginç olarak yorumlamaya hazırlanmıştır. Benzer şekilde, sekse - hatta kötü sekse bile - rahatlamaya yardımcı olduğuna inanmak için beynimiz yıkandı. Çiftlerin üzgün veya stres altındayken seks yapmak istediği bir gerçektir. Romantik seks ve propagatif seks(amacın orgazma ulaşmak olduğu)arasında ayırım yapamıyorsanız, zorunlu orgazm sağlandıktan sonra birbirinizden ne kadar çabuk uzaklaşmak istediğinizi izleyin. Çiftler sarılmaya, konuşmaya ve uyumaya karar vermiş olsaydı, kendilerini tatmin olmuş hissederlerdi.

## 6.3 Konsantrasyon

**Mastürbasyon ve seks konsantrasyona yardımcı olmaz, konsantre olmaya çalışırken otomatik olarak dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınmaya çalışırsınız. Bu nedenle, bir kullanıcı konsantre olmak istediğinde, düşünmez bile - tarayıcıyı otomatik olarak açar, küçük canavarı besler ve arzuyu kısmen sona erdirir.** Halihazırda porno izlediklerini unutarak, eldeki meseleye devam ediyorlar. Yıllarca süren dopamin selinden sonra porno nörolojik değişiklikler, bilgiye erişim, planlama ve dürtü kontrolü gibi yetenekleri zayıflatır.

Aynı videolar artık yeterli dopamin ve opioidleri üretemediğinden, bir sonraki seans için yenilik aramaya yönlendiriliyorsunuz. Bu nedenle, farklı kategoriler için internet sokaklarında dolaşmak zorunda kalacaksınız ve şok edici içeriklere doğru çizgiyi geçmemek için kendinizle bir mücadele vereceksiniz, bu da size daha fazla stres yaşatır ve bitirdikten sonra kalıcı bir tatmin elde edemezsiniz.

Dopamin reseptörleri, dopamin dalgalanmaları sonucunda doğal tolerans sisteminin olumsuz etkilenmesinden dolayı konsantrasyonu azaltır ve doğal stres giderici olan küçük dopamin artışları artık etkisini gösteremez. Bu süreç eski haline geldiğinde konsantrasyonunuz ve ilhamınız büyük ölçüde artacaktır. Birçoğu için, irade yöntemiyle başarılı olmalarını engelleyen faktör konsantrasyondur, sinirlilik ve huysuzluğa katlanabilirler, ancak koltuk değnekleri olmadan zor bir şeye odaklanamamak birçok kişiyi mahveder.

Kullanıcıların kurtulmaya çalışırken yaşadıkları konsantrasyon kaybı, porno bir yana, seksin yokluğundan kaynaklanmıyor. Bir şeye bağımlı olduğunuzda zihinsel engeller sahip olursunuz ve zihinsel bir engeliniz olduğunda ne yaparsınız? Tarayıcıyı çalıştırırsınız - ki bu engeli iyileştirmez - o zaman ne yaparsınız? Yapmanız gerekeni yaparsınız, tıpkı kullanıcı olmayanların yaptığı gibi hayata devam edersiniz.

**Bir bağımlıysanız hiçbir sebepten dolayı suçlu değilsinizdir.** Kullanıcılar hiçbir zaman cinsel işlev bozukluğu yaşamaz, sadece bazen bu işlev sekteye uğrar. Kullanmayı bıraktığınız an, yanlış giden her şeyi, bırakma nedeninize bağlarsınız. Şimdi zihinsel bir engeliniz olduğunda, sadece onunla uğraşmak yerine, “Keşke şimdi haremimi kontrol edebilseydim, bu tüm sorunlarımı çözerdi” demeye başlar ve daha sonrasında ise **kölelikten kurtulma ve kaçma kararınızı sorgulamaya başlarsınız.**

Pornonun konsantrasyon için gerçek bir yardımcı olduğuna inanıyorsanız ve pornoyu bırakma konusunda şüphe duyuyorsanız tüm bunlar konsantrasyon problemi yaşayacağınızı doğrular. **Asıl sorun bağımlılığı yenerken yaşayacağınız yoksunluk sancıları değil, duyduğunuz şüphededir.** Unutmayın, acı çekenler bağımlı olmayanlar değil, bağımlıların ta kendisidir.

## 6.4 Rahatlama

Çoğu kullanıcı pornonun rahatlamalarına yardımcı olduğunu düşünüyor.' İnternetin karanlık sokaklarında' bir çözüm bulmak için çılgınca arama yapmak ve kırmızı çizgiyi geçmemek için kişinin bir iç mücadele yaşaması kesinlikle kulağa pek de rahatlatıcı bir aktivite gibi gelmiyor.

Yeni bir yere seyahat ettikten veya uzun bir günün ardından gece yaklaşırken, gevşemek, açlığımızı ve susuzluğumuzu gidermek için konaklıyoruz ve tamamen tatmin olmuş hissediyoruz. Buna rağmen kullanıcı başka bir tatmin olma açlığı yaşamaz. Kullanıcılar pornoju kekin üzerindeki krema olarak düşünürler, ancak aslında beslenmeye ihtiyaç duyan şey 'küçük canavar' dır. Gerçek şu ki, bir bağımlı asla tamamen rahatlayamaz ve yaşam boyunca bu durum katlanarak daha da kötüleşir. Eski bir kullanıcıdan şu çevrimiçi yorumu ele alın:

*" Kişiliğimde kötü bir şeytan olduğuna gerçekten inandım, şimdi buna bir zamanlar sahip olduğumu biliyorum, ancak karakterimde doğuştan gelen bir kusur değildi, sorunu yaratan küçük porno canavarıydı. O zamanlar dünyadaki tüm problemlere benim sahip olduğumu düşünürdüm, ama hayatıma baktığımda, tüm bu büyük stresin nerede olduğunu merak ediyorum. Hayatımdaki her şey kontrolüm altındaydı, beni kontrol eden tek şey ise pornoydu. Üzücü olan şey, bugün bile çocuklarıma bağımlılığın beni bu kadar gerginleştirdiğine ikna edemiyor oluştum."*

Porno bağımlılarının bağımlılıklarını haklı çıkarmaya çalıştıklarını her duyduğumda bu ses şu oluyor "oh, bu rahatlama yardımcı oluyor." Çevrimiçi bir hesapta altı yaşındaki oğlu korkunç bir filmde sonra gece babasının yatağında yatmak istemesinden sonra bekar babanın porno seansını saatlerce sürdürebilmek uğruna bunu reddettiğini okumuştum.

İşte başka bir sigara benzetmesi, birkaç yıl önce evlat edinme yetkilileri sigara içenlerin çocukları evlat edinmesini engellemekle tehdit etti. Bir adam öfkeyle seslendi. "Tamamen yanılıyorsun" dedi, "Çocukken hatırlıyorum, annemle tartışmam gereken bir konu olsaydı, o zaman daha rahat olduğu için bir sigara yakana kadar beklerdim. Peki adam sigara içmediği zamanlarda neden annesiyle konuşamıyordu?"

Bazı kullanıcılar gerçek seksten sonra bile neden bu kadar stresli? Çevrimiçi bir hikaye, reklamcılık alanında çalışan ve herhangi bir zamanda randevulaşmaya açık olan birinden bahsediyordu ancak internet pornosu çok daha zahmetsiz olduğu, restoran harcamaları olmadığı ve 'reddedilme' olasılığı da düşük olduğu için kadınları akşam yemeğine çıkarmaya olan ilgisini kaybeden bir adamı anlatıyor. Bir akşamın sonundaki randevusundan eve döner. Küçük canavarı, eve vardığında parmaklarının ucunda düşük riskli, yüksek ödül planını özlemesini sürdürürken neden rahatsız olsun ki?

O zaman neden kullanıcı olmayanlar tamamen rahatlar? Kullanıcılar neden bir veya iki gün boyunca porno olmadan hayatlarına devam edemezler? Bir kullanıcının bırakma yemini eden ve kölelikten istifa eden birinin deneyimini okuyun baştan çıkarıcılara karşı verdikleri mücadeleyi fark edeceksiniz, artık 'zevk alma hakları' olan ve hayatlarındaki 'tek hazza' sahip olmalarına izin verilmediğinde kendilerini hiç de rahat hissetmezler. Onlar gerçek rahatlamanın nasıl bir şey olduğunu unutmuşlar. Porno, bir sinekkapan bitkisinde yakalanan bir sineğe benzetilebilir, sinek nektarı yiyor, ancak bazı algılanamayan aşamalarda bitki sineği yemeye başlıyor.

**Bitkinin ağzından dışarı çıkmanın zamanı gelmedi mi?**

## 6.5 Enerji

Çoğu kullanıcı, pornonun yeniliğinin ve yükselme arayışının beyin ödülleri ve cinsel sistemleri üzerindeki artan etkilerinin farkındadır. Ancak, enerji seviyelerinde yarattığı etkinin farkında değildir.

**Porno tuzağının inceliklerinden biri, hem fiziksel hem de zihinsel olarak üzerimizde yarattığı etkilerin o kadar kademeli ve anlaşılmaz bir şekilde gerçekleşmesidir ki, onların farkına varamayız ve bunun yerine geri çekilmeyi normal olarak kabul ederiz.** Etki, kötü yeme alışkanlıklarına benzer, aşırı kilolu insanlara bakarız ve bu duruma nasıl ulaşabildiklerini merak ederiz. Ama bunun bir gecede gerçekleştiğini varsayalım. Düşünün ki yatağına fit bir şekilde vücudunuzda tek bir gram bile yağ olmadan girdiniz ve sabah kendinizi şişman ve şişkin bir halde buldunuz . Tamamen dinlenmiş ve enerji dolu bir şekilde uyanmak yerine, kendinizi mutsuz, uyuşuk ve sefil hissediyorsunuz üstelik gözlerinizi zar zor açabiliyorsunuz.



Bir gecede hangi korkunç hastalığa yakalandığınızı merak eder ve aniden paniğe kapılırdınız ve yine de hastalık hala olduğu yerdedir. Oraya varmanızın yirmi yıl sürmesi hariç. Porno da aynıdır, aklınızı ve bedeninizi size doğrudan üç hafta boyunca pornoyu nasıl durdurduğunuzu doğrudan karşılaştırmak için aktarmak mümkün olsaydı, sizi ikna etmek için gereken tek şey bu olurdu. Gerçekten bu kadar iyi hissedip hissetmediğinizi veya bunun gerçekten ne anlama geldiğini kendinize bir sorun;

"Gerçekten bu kadar alçalmış mıydım Sadece daha fazla enerji ile daha sağlıklı hissetmekle kalmaz, aynı zamanda çok daha fazla güven ve konsantre olma yeteneğinizi de arttırırsınız.

Enerji eksikliği, yorgunluk ve onunla ilgili her şey, 'yaşlanmanın' halısının altında güzelce süpürülür. Yerleşik bir yaşam tarzına öncülük eden arkadaşlar ve meslektaşlar, bu davranışın normalleşmesini savunuyor. **Enerjinin çocukların ve gençlerin münhasır olduğu ve yaşlılığın yirmili yaşlarınızda başladığı inancı, dopamin duyarsızlaştırmasının bileşik etkilerinin bir sonucu olarak yeme ve egzersiz alışkanlıklarından habersiz olmak gibi beyin yıkamanın bir başka belirtisidir.**

Pornoyu bıraktıktan kısa bir süre sonra, sisli ve bunaltıcı duygu sizi terk edecek. Mesele şu ki, porno ile her zaman enerjinizi tüketiyorsunuz ve bu süreçte limbik sisteminizin kimyasını kurcalıyorsunuz.

Fiziksel ve zihinsel sağlığınızın geri dönüşünün sadece kademeli olduğu sigarayı bırakmanın aksine, pornoyu bırakmak size ilk günden itibaren mükemmel sonuçlar verir. 'Küçük canavarı' öldürmek ve su kaydıraklarını kapatmak biraz zaman alır, ancak ödül merkezinizi geri yüklemek çukura yavaş bir şekilde kaymak gibi bir şey değildir. İrade yönteminin travmasını yaşıyorsanız, herhangi bir sağlık veya enerji kazancı, yaşayacağınız depresyon tarafından yok edilecektir. Ne yazık ki, Easypeasy'nin sizi hemen üç hafta içinde zihninize aktarması mümkün değil, ama yapabilirsiniz! İçgüdüsel olarak size söylenenlerin doğru olduğunu biliyorsunuz;

**yapmanız gereken tek şey hayal gücünüzü kullanmak!**

## 6.6 Sosyal Gece Oturumları

Bu, mantıklı gibi görünen ama aslında öyle olmayan yanlış bir bilgidir. İştahınızı kontrol etmek için, bir restorana veya partiye gitmeden önce evde yemek araştırması yapar mısınız? Sosyal gecelerden önceki seanslarda yaptığımız da bu yorgun görünmek ve elinizden gelenin en iyisini yapmamak. Pick-up(kız düşürme) tekniklerinin yaygın bir şekilde benimsenmesi ,deneyip ve ardından performans sergilemek için bir baskı oluşturdu.

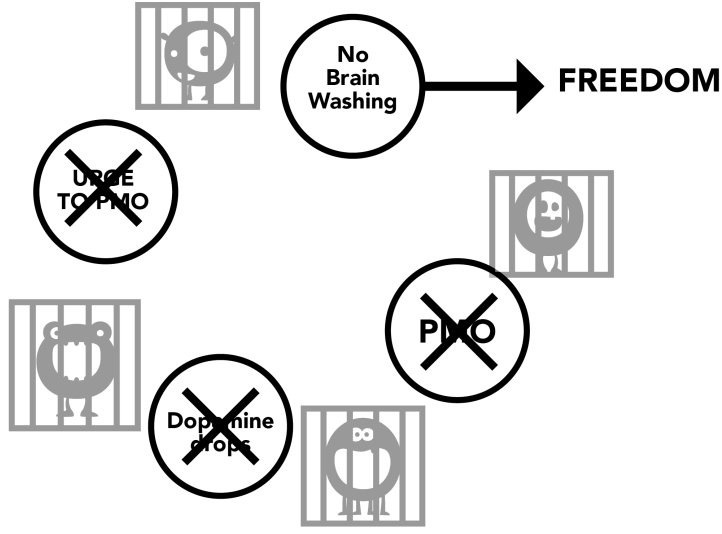
Yaşam enerjinizi porno ve maddelerle boğmaya çalışmak, sorunu uzun vadede daha da kötüleştirecektir. Kişisel olarak, odaklanmamı ve meşgul olmamı sağlamak için biraz endişe duymayı seviyorum ve orgazm ile kendinizi zihinsel ve fiziksel olarak yormak yardımcı olmayacak.

Sosyal gece pornosu, zevk / dayanak noktası arayışımızın iki veya daha fazla olağan nedeninden kaynaklanır, özünde sosyal işlevler hem stresli hem de rahatlatıcıdır. Bu bir çelişki gibi görünebilir, ancak herhangi bir sosyalleşme biçimi stresli olabilir - arkadaşlarınızla bile - kendiniz olmayı ve tamamen rahatlamayı istemek. Herhangi bir anda birden fazla faktörün mevcut olduğu birçok durum vardır, örnek olarak araba sürmeyi ele alın, çünkü sonuçta hayatınız tehlikede. Stresi çoğu zaman bilinçli bir şekilde yaşamamız gerekmez, bilinçaltınız zaten mesajı alıyor. Aynı şekilde, kendinizi trafik sıkışıklığında sıkışmış veya uzun otoyol sürüşlerinde sıkılmış bulduğunuzda, eve vardığınızda bir seans vaadi aklınızı meşgul ediyor.

Bir başka güzel örnek de ilk randevuya çıkmaktır, zihninizi tanışmak üzere olduğunuz kişi hakkında sorular sorar. Daha sonra olumlu geri dönüt alamazsanız coşkunuz kaybolmaya başlar, kendinizi çok rahat hissetmeye başlarsınız, sonra bu şekilde hissettiğiniz için suçluluk duyarsınız. Bu düşünceyle beraber savaş çekişmesi başlar, "En kısa sürede seks istiyorum veya beni buradan çıkar" ve bu sizi randevu sonrası seansı için hazır hale getirir.

Randevu iyi geçse ve saatler sonra o kişiyle birliktelik yaşamış olsanız bile tek amacınız orgazma ulaşmaksa gerçekten tatmin olamazsınız. Diğer zamanlarda, eve yalnız giderken, kafanızdaki tek düşünce kendinizi çabalarınız için tebrik etmek yerine çevrimiçi hareminizi arzulamak olacaktır. Bu pozisyondaki birinin eve ulaştıktan sonra bir seans yapacağına bahse girebilirsiniz ve genellikle böyle gecelerden sonra - huzursuz bir boşluk hissetmek için uyanmak- pornoyu durdurmayı düşündüğümüzde en çok özleyeceğimiz şeyler. Hayatın bir daha asla bu kadar eğlenceli olmayacağını düşünüyoruz. Aslında işte bu aynı prensip: Seanslar, bazı zamanlarda diğerlerinden daha büyük ihtiyaçlara sahip olan geri çekilme sancularından kurtulmayı sağlar ve bir sonraki işaret için su kaydıracağını yağlar. Şunu açıklığa kavuşturun - özel olan internet pornosu ve harem sakinleri değil, fırsattır. Pornoya olan ihtiyaç ortadan kalktığında, eğlenceli durumlar daha eğlenceli, stresli durumlar daha az stresli hale gelecektir.

# The EasyPeasy way out



## Bölüm 7

### Neyden vazgeçiyorum?

**Kesinlikle hiçbir şey! Zevkimizden veya dayanaklarımızdan mahrum kaldığımız korkusu, bize pornoyu bırakmanın zor olduğu düşüncesini empoze eder.** Bazı hoş durumların bir daha asla aynı olmayacağı korkusu. Stresli durumlarla baş edemeyeceğinizden korkun. Başka bir deyişle, beyin yıkamanın etkileri, bizi seksin ve dolayısıyla orgazmın tüm insanlar için bir zorunluluk olduğuna inanmaya yönlendiriyor. Dahası, internet pornosunun doğal bir ihtiyaç gibi bir şey olduğuna ve kullanmayı bıraktığımızda var olma sebebimizi inkar edeceğimiz ve bir boşluk hissine kapılacağımız inancı.

**Bunu zihninizde netleştirin: Porno bir herhangi boşluğu doldurmaz, bir boşluk yaratır!**

Bedenlerimiz gezegendeki en karmaşık nesnelere. İster bir yaratıcı oluşuna ister doğal seleksiyona veya her ikisinin kombinasyonu tarafından var olduğunuza inanın, bedenlerimiz bizden binlerce kat daha etkilidir! Vücudumuzda veya beynimizde bulunan en küçük canlı hücreyi veya görme, üreme ve çeşitli birbirine bağlı sistemlerin mucizelerini bilinçli bir şekilde biz yaratmıyoruz. Bu yaratıcı veya süreç bize olağanüstü uyarılarla başa çıkmamızı isteseydi, bize farklı ödül sistemleri sağlanmış olacaktı. Vücudumuza arızaya karşı emniyetli uyarı cihazları sağlanır ve bunları tehlikeye atarak görmezden geldik.

## 7.1 Vazgeçecek hiçbir şey yok

Küçük canavarı vücudunuzdan ve beyin yıkamayı (büyük canavar) zihninizden attıktan sonra, ne sık sık mastürbasyon yapmak ne de bunun için internet pornosu kullanmak istemeyeceksiniz. Konu porno bağımlılığı olduğunda pek çok bilinen ve bilinmeyen var, tıp camiasında pek çok kişi birini porno bağımlısı olarak sorgulama veya belirleyebilme gibi bir yetkiye sahip değildir. Bildirilen birçok semptom, başka nedenler altında yanlış bir şekilde etiketlenmiştir. **Kullanıcılar genellikle aptal insanlar değildir, fakat porno izlemediklerinde acınacak hale gelirler. Şeytanla masmavi deniz arasında sıkışıp kalmışlardır, pornoyu kullanamadıklarında kendilerini suçlu hissettikleri ve perişan oldukları için çekingen ve sefil hale gelip kendilerini küçümsemeye başlarlar.** Bel ağrısı veya cinsel işlev bozukluğu gibi semptomlar yaşadıklarında, zihinleri sorumluluğu kabul etmekle başka yöne bakmak arasında sıkışır kalır.

Bir başka sigara benzetmesi, hepimiz temiz bir hava alma gibi bahaneler geliştirip kurnazca tüyen sigara tiryakilerini gördük; gerçek bağımlılık tam da budur . Bağımlılar bunu zevk almak için yapamazlar, o olmadan kendilerini sefil hissettikleri için yaparlar.

Birçoğu için ilk cinsel deneyimleri bir orgazmı sona erdiğinden, orgazm olmadan seksten zevk alamayacaklarına inandılar. Erkekler için porno, cinselliğe yönelik bir yardım, hatta bazen eylem sırasında bir güven eğitimi olarak pazarlanıyor. Bu bir saçmalıktan ibarettir , olağanüstü uyaranların işleyişi bizi bu şekilde düşünmemiz için koşullandırmıştır sadece .

Sadece vazgeçecek bir şeyin olmaması gerçeği değil, aynı zamanda elde edilecek çok büyük pozitif kazançlar da vardır. Kullanıcılar bırakmayı düşündüklerinde, sağlık ve erkeklik üzerine yoğunlaşma eğilimindedirler. Bunlar halihazırda geçerli ve önemli nedenler, ancak şahsen en büyük kazanımların psikolojik olduğuna inanıyorum:

- Güveninizin ve cesaretinizin geri dönüşü.
- Kölelikten özgürlüğe adım.
- Artık zihninizin arkasında korkunç siyah gölgelere sahip olmamak ve kendinizi hor görmemek.

## 7.2 Boşluk, boşluk, güzel boşluk!

Yüzünüzde uçuk olduğunu hayal edin, böylece eczacıya gittiniz ve size denemeniz için bedava bir merhem verdi. Merhemi sürdürdün ve uçuk hemen yok oldu. Fakat bir hafta sonra tekrar ortaya çıktı, bu yüzden eczacıya dönüp başka merhemleri olup olmadığını sordun. Eczacı "Elbette; alın bu tüpü ve saklayın daha sonra ihtiyacınız olabilir. "

Merhemi sürüyorsun ve her seferinde yaralar bir kez daha yok oluyor. Ancak, yara her döndüğünde, daha büyük ve daha acı verici hale gelir, aralık daha kısa ve daha kısa oluyor. Sonunda, yara tüm yüzünüzü kaplıyor ve her yarım saatte bir dayanılmaz derecede acı verici hale geliyor .Merhem geçici olarak iyileştireceğini biliyorsun, ama çok endişelisin. Yara sonunda tüm vücudunuza yayılacak mı? Aralık tamamen kaybolacak mı? Doktorunuza giderseniz ve onlar tedavi edemezler, bu yüzden başka şeyler denersiniz ama merhem dışında hiçbir şey yardımcı olmaz.

Şimdiye kadar tamamen merheme bağımlısınız, yanınızda tüp olduğundan emin olmadan asla dışarı çıkmıyorsunuz. Yurt dışına çıkarsanız, yanınıza birkaç tüp aldığınızdan emin olmadan yapamıyorsunuz. Sağlığınızla ilgili endişelerinize ek olarak eczacı sizden tüp başına yüz dolar talep ediyor. Ödemekten başka seçeneğiniz de yok.

Bu merhem hakkında tartışan bir makaleye rastlarsınız ve bunun sadece sizin başınıza gelmediğini, birçok insanın aynı dertten muzdarip olduğunu anlarsınız. Tıp camiası, merhem aslında yarayı iyileştirmediğini, bunun yerine onu sadece deri yüzeyinin altına sakladığını keşfetti. Acının büyümesine neden olan merhemdir, bu yüzden yaradan kurtulmak için tek yapmanız gereken merhemi kullanmayı bırakmaktır ve yaralar zamanla kaybolur.

Merhemi kullanmaya devam eder misin? Merhemi kullanmamak için irade gücü gerekir mi? Makaleye inanmadıysanız, birkaç gün endişe edebilirsiniz, ancak yaranın iyileşmeye başladığını fark ettikten sonra, merhem kullanma ihtiyacı veya arzusu giderdi. Perişan olur musun? Tabii ki yapmazsın! **Tedavi edilemez olduğunu düşündüğünüz korkunç bir probleminiz vardı, ama şimdi bir çözüm buldunuz. Yaranın gitmesi bir yıl sürse bile, her gün geliştikçe ne kadar harika hissettiğinizi düşünürsünüz. Bu pornoyu bırakmanın etkileridir.**

Yoksunluk sancısı, beden ağrıları, normal şehvet eksikliği, azalan penetrasyon, iki boyutlu görüntülerde harcanan zaman, hak ihlali duyguları ve ve sizi kapana kısılmış hissettiren insanları hor görmek ya da daha da kötüsü kendinizi hor görmek değildir. Bunların hepsi pornonun yan etkileridir.

Sancı, zihnimizi tüm bunlara kapatmamıza neden olur, bu bir şeylerin yolunda gitmediğine dair yaşanan panik duygusudur. Kullanıcı olmayanlar bu duygudan etkilenmezler. Karşılaştığımız en kötü şey korkudur, en büyük kazanç bu korkudan kurtulmaktır. Bu, korku ilk seansınızdan kaynaklanır, daha da güçlenir ve sonraki her seanstan sonra sağlamlaşır.

Bazı kullanıcılar 'mutlu', küçük kurnaz canavarları tarafından körleştiriliyor ve bu yüzden aynı kabustan geçerek aptallıklarını haklı çıkarmaya çalışmak için sahte argümanlar üretiyorlar.

**Özgür olmak çok güzel!**

## Bölüm 8

### Zaman kazanmak

Genellikle kullanıcılar durmayı denediğinde, verilen başlıca nedenler sağlık, din ve partner damgasıdır. Bu berbat uyuşturucunun beynini yıkamanın bir kısmı, onun köleliğidir, insan dünyanın birçok yerinde köleliği ortadan kaldırmak için savaşmıştır- yine de bağımlı, kendi kendine empoze ettiği köleliği dert ederek hayatını sürdürmektedir. Pornoyu kullanmalarına izin verildiğinde bir kullanmayan olmalarını diledikleri gerçeğinden habersizler. **Pornonun değerli hale geldiği tek zaman, azaltmaya veya çekimser kalmaya 'çalıştığımız' ya da yoksunluğun bizi zorladığı zamandır.**

Beyin yıkamanın pornoyu durdurmayı zorlaştırması yeterince sık tekrarlanamaz, başlamadan önce kaygılarınızı ne kadar çok yıkarsanız, hedefinize o kadar kolay ulaşacaksınız. Pornonun sağlıkları üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi olduğuna (porno kaynaklı erektil disfonksiyon, hipofrontalite vb.) inanmayanlar gençler ve arada sırada seks yapan bekarlardır. Bu nedenle gençliklerinin doğası gereği iç geribildirim ya kayboldu ya da gözlemlenip kaydedilemeyecek kadar seyrek çalışır.

Daha genç bir kullanıcı için daha iyi bir argüman, "harcadığınız zaman konusunda endişelenmediğinize inanmıyorum" demek yerine, harcanan zamandır. Genellikle gözleri parlar, sağlık gerekçesiyle veya sosyal damgalanma nedeniyle saldırıya uğradığında dezavantajlı hisseder, ancak eskiden beri kendilerine dedikleri şu. . .

"Oh, bunu karşılayabilirim. Haftada sadece x saat ve bence buna değer, bu benim tek zevk kaynağım."

"Hala endişelenmediğine inanmıyorum, Diyelim ki her iki haftada bir yaklaşık bir tam iş günü zaman geçiriyorsunuz.. Dopamin çekimlerinin fiziksel etkilerini içeren günlük ortalama yarım saat diyelim. Eminim bu günde yarım saat sana oldukça uyan bir tahmin olduğunu kabul edersiniz. Hayatında ne kadar zaman geçirmiş olacağınızı düşündünüz mü? Ne yapıyorsunuz? Gerçek ilişkiler geliştirmek mi? Hayır, videolarına zaman ayırdığınız için en sevdiğiniz porno yıldızı sizin için herhangi bir sempati duymuyor, **zamanınızı boşa harcıyorsunuz!** Sadece bu değil, aslında fiziksel sağlığınızı mahvetmek, sinirlerinizi ve güveninizi yok etmek için bir ömür boyu kölelik, acı, melankoli , asabi bir hayat ve acı çekmek için kullanıyorsunuz. Bu seni endişelendiriyor olmalı, değil mi?"

Bu noktada - özellikle genç kullanıcılar için - bunu ömür boyu bir bağımlılık olarak görmedikleri aşikar. Bazen, bir hafta içinde boşa harcadıkları zamanı hesaplayıp endişeye kapılırlar. Çok nadiren ve sadece durmayı düşündükleri zaman, bir yıl içinde ne kadar zamanı boşa harcadıklarını hesaplayacaklar ki bu

korkutucu - ama bir ömür boyu düşünülemez. Bununla birlikte, bir tartışmada olduğumuz için, onaylanan kullanıcı dürtüsel bir şekilde, "Bunu bırakabilirim, sadece bir hafta var" diyecek ve haftada bir insanlarla buluşup ansiklopedi satmaya çalışan bir satıcının rutinini edineceklerdir.

Mevcut yıllık maaşınızı ödeyen ve ayrıca her yıl size bir ay tatil veren bir iş teklifini reddeder miydiniz? Herhangi bir kullanıcı bir kalp atışı ile oturma açar ve egzotik yerlerde tatil fırsatları bulmakla meşgul olur. Tam bir ayı çalışmadan nasıl geçireceğinizi bulmak, çözülmesi gereken en büyük sorun olacaktır. Bir kullanıcıyla yapılan her tartışmada ( lütfen, herkesin sizin gibi bağımlılıkla mücadele eden kişiler olmadığını unutmayın) hiç kimse benim bu fikrimi değiştiremedi, nasıl değiştirebilir ki?

Çoğu zaman bu noktada, bir bağımlı "Bakın, para konusunda gerçekten endişelenmiyorum" diyecektir. Bu satırlar boyunca düşünüyorsanız, neden endişeli olmadığınızı kendinize sorun. Neden hayatınızın diğer yönlerinde birkaç dolar biriktirmek için büyük sıkıntılara giriyorsunuz ancak mutluluğunuzu öldürmek için binlerce dolar para harcıyorsunuz?

Hayatınızda vereceğiniz diğer her karar, mantıklı bir karara varmak için avantajları ve dezavantajları gözeterek analitik bir sürecinin sonucu olacaktır. Yanlış bir karar verebilirsiniz, ancak mantıklı bir çıkarımın sonucu olacaktır. Herhangi bir kullanıcı internet pornosu kullanmanın artılarını ve eksilerini değerlendirdiğinde, cevap çoğu kez şu olacaktır "**KULLANMAYI BIRAK! TAM BİR BUDALASIN!**" " Bu nedenle, tüm kullanıcılar istedikleri veya karar verdikleri için değil porno kullanmak zorunda hissettikleri ve kafalarını kuma gömdükleri için izliyorlar.

Bağımlılar, porno hakkında daha fazla çalışmanın ortaya çıkması ve daha fazla insanın internet pornosunun kötü etkileri hakkında konuşmasıyla, durumun yalnızca katlanarak daha da kötüye gideceğinin bilincinde olmalısınız. Bugün, tıbbi yetkisiz kişiler etkileri tartışıyorlar, yarın doktorunuzun porno hakkındaki teşhis testleri listesinde olacak. Kullanıcının cinsel yaşamlarında iş stresinin bahanesinin arkasına 'kesinti sürelerini' saklandığı günler geride kaldı, partneriniz neden gece geç saatlerde dizüstü bilgisayarınızda olduğunuzu soracak. Zavallı kullanıcı - zaten kendini sefil hissediyor – şimdi de yer yarılrsa da içine girseydim keşke diye düşünür.

İşin tuhafı, birçok insanın kas yapmak ve kusursuz görünmek için spor salonu üyeliklerine ve kişisel eğitmenlere para ödemesi, birçoğu hayali (ve gerçek) çaresizlikle testosteronu şüpheli ve tehlikeli yan etkilerle artırmak gibi tedavilere yöneliyor. Yine de bu grupta, pornoyu bırakıp beyinlerinin doğal gevşeme sistemlerini sistematik olarak yıpratmanın faydasını görecektir birçok insan var.

Bunun nedeni, kullanıcının hala beyni yıkanmış bir zihinle düşünüyor olmasıdır. Bir an için gözünüzdeki kumu silin. İnternet pornosu bir zincirleme reaksiyondur ve bu zinciri kırmazsanız,

hayatınızın geri kalanında bir bağımlı olarak kalırsınız .Hayatınızın geri kalanı için pornoya ne kadar zaman harcayacağınızı bir düşünün, tabii ki bu miktar kişiden kişiye değişecektir, ancak bunun bir buçuk yıl olduğunu varsayalım. Yarın halinizin üzerinde bir buçuk yıllık maaşınızın durduğunu bir düşünün. Zevkle dans ediyor olacaksın, o yüzden dans etmeye başlayın! Bu avantajları kazanmaya başlamak üzeresiniz!

Bunun zor bir bakış açısı olduğunu düşünüyorsanız, hala kendinizi kandırıyorsunuz demektir. İlk bakışınızı en baştan yapmasaydınız ne kadar zaman kazanmış olacağınızı hesaplayın.

Kısaca, son oturumunuzu kullanmaya karar vereceksiniz (henüz değil, lütfen talimatları hatırlayın!) Ve bir daha tuzağa düşmeyerek bir kullanmayan olacaksınız. Bir kullanmayan olarak kalmak için yapmanız gereken tek şey porno izlememek ve 'tek bir bakıştan' kaçınmaktır. Unutmayın, eğer buna geri dönerseniz kazandığınız zamanın ne kadar olacağını bir düşünün, size maliyeti çok ağır olacaktır.

**Birine porno bağımlılığı için mentorluk yapıyorsanız, mevcut yıllık maaşını ödeyen ve aynı zamanda ona tam bir aylık maaş ödeyen bir işi reddeden birini tanıdıklarını söyleyin. O aptalın kim olduğu sorulduğunda, "Sen!" deyin .Bu kabalıktır, ancak bazen konuyu olduğunuzdan daha az kibar bir şekilde ifade etmeniz gerekir.**

## Bölüm 9

### Sağlık

Bu, beyin yıkamanın etkilerinin, sağlık risklerinin farkında olduklarını düşünen, ancak sonuçları kabul etmeye hazır olduklarını söyleyen kullanıcılar – özellikle genç ve bekar – en büyük olduğu alandır. Birçoğu, sonuçlarını kabul etmeye hazır olduklarını söyleyerek kendilerini kandırır. İnternet yönlendiricinizin bir porno sitesine girdiğinizde alarm sesi çalan bir işlevi olsaydı, " şimdiye kadar buna karşı durabildin, ancak burada bir dakika daha kalırsanız kafanız patlayacaktır. "Kalır mıydın Cevap konusunda şüpheniz varsa, bir uçurumun kenarına doğru yürümeyi deneyin, gözleriniz kapalı olarak kenarda durun ve 'porno'yu bırakma' veya 'gözleriniz bağılı olarak yürüme' gibi seçeneklerinizin olduğunu hayal edin.

**Seçiminizin ne olacağı konusunda hiç şüphe yok, ama kafanızı kuma gömerek ve bir sabah uyanacağınızı ve artık porno izlemek istemeyeceğinizi umarak yaşarsanız hiçbir şey başaramazsınız.** Kullanıcılar, bağımlılığın yanıltıcı zevkine giderse, sağlık risklerini düşünmelerine izin



veremezler. Bu, şok tedavilerinin bırakmanın ilk aşamalarında neden bu kadar etkisiz olduğunu açıklıyor, yıkıcı beyin değişikliklerini okuyan yalnızca kullanıcı olmayanlardır.

Genç bir bağımlıyla aramda geçen su konuşmayı ele alın:

Ben: "Neden durmak istiyorsun?"

Kullanıcı: "Bir pick-up sanatçısının bloğunda, kendimi yükseltmek için dört gün boyunca durmanın iyi olduğunu okudum."

Ben: "Sağlık riskleri hakkında endişelenmiyor musun?"

Kullanıcı: "Hayır, kendimi yarım bir otobüsün altına bile atabilirim."

Ben: "Peki kasıtlı olarak bir otobüsün altına kendini atar mıydın?"

Kullanıcı: "Elbette hayır."

Ben: "Yoldan geçerken sola ve sağa bakmaya çalışırsın değil mi?"

Kullanıcı: "Tabii ki bakarım."

Tam olarak, bir otobüsün altında kalmamak için dikkatli olursanız, bunun olma olasılığı binde birdir. Yine de kullanıcı, bağımlılıktan doğan kalıcı hasarların oluşması olasılığını artırır ve bundan tamamen habersiz görünürler. İşte beyin yıkamanın gücü budur, **internet pornosu koyun kılığında girmiş bir kurttur**. Bir uçakta en ufak bir hata olduğunu hissetseydik - riskler milyonda bir olsa bile - yine de biner miydik? Porno konusunda dörtte birden fazla kesin zarar varken buna devam etmek garip değil mi? **Kullanıcı bundan ne elde eder? Kesinlikle hiçbir şey!**

Diğer bir yaygın efsane, depresyon veya huzursuzluktur. Pek çok genç, herhangi bir depresyon veya melankoli yaşamadıkları için sağlıkları hakkında endişelenmezler. **Depresyon veya stres hastalığının kendisi değil, bir semptomudur**. Genel olarak genç insanlar, vücutlarının daha fazla dopamin üretme konusundaki doğal yeteneği nedeniyle oluşan sinirlilik veya depresyonu hissetmezler. Yaşlandıkça ya da yaşamları ciddi aksiliklerle karşılaştıkça, zaten tükenmiş kaynakları aşırı çalıştırılır ve tamamen ciddi semptomlar yaşarlar. Daha yaşlı kullanıcılar kendilerini stresli, depresif veya sinirli hissettiklerinde, bunun nedeni doğal koruma sisteminin, dopamin reseptörlerine olan aşırı uyarılmanın önüne

geçmesidir. Ayrıca bağımlılar kendilerinin azgın bir şekilde kalmasını sağlayan başka nörolojik değişiklikler de geliştirdiler

Şöyle düşünün, güzel bir arabanız olsaydı ve onun hakkında hiçbir şey yapmadan paslanmasına izin verseydiniz, bu oldukça aptalca olurdu. Sizi herhangi bir yere taşıyamayan, hızla taşınmaz bir pas yığını haline gelirdi. Ancak, bu sadece para meselesi olduğu için dünyanın sonu olmazdı. Ama vücudunuz sizi hayatta taşıyan bir araçtır. Hepimiz sağlığımızın en büyük varlığımız olduğunu söylüyoruz, hasta milyonerlere sorun. Çoğumuz daha iyi olmak için dua ettiğimiz hayatlarımızdaki bir hastalığa veya kazaya dönüp bakabiliriz. **Porno kullanıcısı olarak, sadece pasın içeri girmesine izin veriyor ve bununla ilgili hiçbir şey yapmıyorsun, sistematik olarak tüm hayatın boyunca kullanacağın tek bir aracı işlemez hale getiriyorsun.**

Farkında olun. Bunu yapmak zorunda değilsiniz, unutmayın, sizin için kesinlikle hiçbir işe yaramıyor. **Bir an için kafanızı kumdan çıkarın ve kendinize bir sonraki seansınızın sizi derinden sevdiğiniz birine tamamen tepkisiz kılacak bir süreci başlatacağını bilseydiniz, kullanmaya devam eder miydiniz sorusunu sorun.** Başına gelmiş insanlardan bahsediyorum, kesinlikle hiç beklemediği bir zaman bunu deneyimlemişlerdir ve en kötüsü hastalığın kendisi değil, kendi başlarına getirdiği bilgidir. 'Düğmeye basmış' insanların nasıl hissettiğini hayal etmeye çalışın, onlar için beyin yıkama sona erdi. Hayatlarının geri kalanını "Neden kendimi bu kadar uzun süre kandırdım ki internet pornosuna mastürbasyon yapmak zorunda kaldım? Keşke geri dönme şansım olsaydı!" diyerek geçirirler.

**Kendinizle dalga geçmeyi bırakın, bir şansınız var. Bu bir zincirleme reaksiyondur, eğer bir sonraki porno seansına girerseniz, o sizi bir sonrakine ve bir sonrakine götürecektir.** Şimdiden sana oluyor. EasyPeasy size şok tedavisi vaat etmiyor, bu nedenle neyi bırakacağınıza karar verdiyseniz, aşağıdakiler sizin için şok edici olmayacaktır. Eğer ki hala yapmadıysanız, bu bölümün geri kalanını atlayın ve kitabın geri kalanını okuduktan sonra geri dönün.

İnternet pornosunun cinsel hayatımıza ve zihinsel sağlığımıza verdiği zarar hakkında çok sayıda araştırma yapılmıştır. Sorun şu ki, bağımlılar bırakmaya karar verene kadar bunları bilmek istemiyorlar. Forumlar ve danışma grupları zaman kaybıdır çünkü porno bu durumun böyle görünmesini önler. Yanlışlıkla okursa, yaptıkları ilk şey en sevdikleri şey porno sitesini açmaktır. Porno kullanıcıları mutluluğu, stresi ve cinsel tehlikeleri bir kara mayınına basmak gibi düşünme eğilimindedir.

Kafanıza sokun, bu halihazırda zaten oluyor. Porno sitenizi her açtığınızda dopamin selini tetikliyorsunuz ve opioidler çalışmaya başlıyor. Sinirsel su kaydırakları yağlanır ve sürüş sizi sonraki adımlara sorunsuz bir şekilde yönlendirir, beyniniz senaryoya teslim olmuştur. Sinir sistemi artık dopamin ile doludur ve bu defalarca kez olduğu için, dopamin reseptörleri kapanır ve küçük canavar, sizi kırmızı çizgide daha da ileriye götürmek için daha fazla şok edici porno veya davranışa götürmek

için geçen zamana kıyasla zevkteki bu hafif düşüşü kullanır. Daha fazla dopamin salmak için daha fazla yenilik, daha fazla dopamin ve küçük canavar sana devam etmeni söyler. Tek bir seansta çok sayıda olağanüstü boyutlarda ki resim ve video bu uyararı tetikler, beyne daha fazla kimyasal salınımını sağlar ve size devam etmeniz gerektiğini söyler.

Tüm bu zaman boyunca reseptörleriniz dopamin seline yanıt olarak kapatılması için emir alır. Orgazm sadece bu etkiyi artırır ve geri çekilmeye yol açar. Küçük canavarınız herhangi bir acı hissi veya rahatsızlık duymak istemediği için siz tüm bunları inkar edersiniz. Erektile disfonksiyona sahip olma riski birçok kişiyi korkutur, bu yüzden onu zihninden alıkoyar ve durma korkusuyla onu gölgede bırakır. Sorun korkunun daha büyük olması değil hemen bırakmanın bir kaçış oluşudur. Neden olumsuz tarafa bakalım? Belki de ileride vazgeçmek zorunda kalmayacağınız için böyle bir şey söz konusu değildir.

Bizler pornoyu bir tür halat çekme yarışı olarak düşünme eğilimindeyiz, bir tarafta korku: "Sağlıksız, pis ve köleleştirici." Öte yandan, artıları: "Benim için zevk, arkadaşım, koltuk değneğim. "Bunun bize hiç bir zaman etkisinin olmadığını düşünürüz ve bu da zaten korkunun tarafındadır. Pornodan zevk aldığımızdan değil, onsuz kendimizi mutsuz hissettiğimiz içindir. Eroinden yoksun bırakılan eroin bağımlıları sefalet içindedir, ancak sonunda damarlarına bir iğne batırıp bu korkunç arzuyu sona erdirmelerine izin verildiğinde sahip olacakları mutlak neşeyi hayal edin. Bir kişinin bir damara hipodermik bir şırıngayı sokmaktan nasıl zevk aldığına gerçekten inanabileceğinizi hayal etmeye çalışın. Eroin bağımlısı olmayanlar bu panik duygusunu yaşamazlar ve eroin bu duyguyu hafifletmez, buna neden olur.

Kullanıcı olmayanlar porno kullanmalarına izin verilmezse kendilerini mutsuz hissetmezler - sadece bu hissi yaşayan bağımlılardır. **İnternet pornosu bu hissi hafifletmez, buna neden olur.** Olumsuz sonuçlardan korkmak, bağımlıların bu işi bırakmasına yardımcı olmuyor, bu duygu bir mayın tarlasında yürümeye benziyor. Bundan sıyrılırsan, tamam, ama şanssızsan bir mayına bastın ve sonuçlarıyla yüzleştin. Riskleri biliyor ve bunları almaya hazırsanız, bu durum başkalarını neden ilgilendirsin ki? Bu durumdaki bağımlılar tipik olarak aşağıdaki kaçamak cevapları geliştirirler.

"Sonunda yaşlanacaksın ve yine de cinsel cesaretini kaybedeceksin. . . "

Tabii ki , ama cinsel cesaret önemli değil-burada kölelikten bahsediyoruz. Durum böyle olsa bile, bu kasıtlı olarak kendinizi kısıtlamak için mantıklı bir sebep mi?"

**“Yaşam kalitesi sadece yaşıyor olmaktan daha önemlidir.”**

Kesinlikle! ! Bir bağımlı kişinin yaşam kalitesinin bağımlı olmayan birinden daha yüksek olduğunu mu ileri sürüyorsunuz? Bir kullanıcının yaşam kalitesinin, kullanıcı olmayanlardan daha iyi olduğuna gerçekten inanıyor musunuz? Kafasını kuma örterek ve sefil olmaktan geçen bir hayat kulağa hoş gelmiyor.

"Bekarım ve gelecekte evlenmeyi planlamıyorum, neden olmasın?"

Bu doğru olsa bile, nörolojik dürtü kontrol mekanizmalarıyla oynamak için mantıklı bir neden mi? Kimseyi beklemediklerinden ne kadar emin olurlarsa olsunlar, herhangi birinin yalnız kaldığında soyunacak kadar aptal olduğunu düşünebilir misin? Porno kullanıcılarının yaptığı şey işte bu!

Ödül devrelerimizin aşırı uyarımla aşamalı olarak yıpranması ve onları yaşamın normal stresiyle başa çıkamayacak hale getirmek, hayatınızdan coşku ve canlılıkla zevk almanıza yardımcı olmaz. Porno ve mastürbasyon, gerçek yiyeceklerin yerini alan çikolata gibi doğal cinsel iştahın yerini aldı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, birçok doktor ve psikolog şu anda çeşitli akıl sağlığı sorunlarını fizyolojik nedenlerle ilişkilendiriyor. . Ana akım tıp topluluğu, pornografinin hiçbir zaman kendini itiraf eden insanlar tarafından bildirilen sorunların doğrudan nedeni olduğu bilimsel olarak kanıtlanmadığı konusunda çalıştı, ancak bir kimsenin toplum içinde cinsel yetersizliğini kabul etmek çok utanç verici bir olay, neden kimse bunu yapmasın? gerçekten endişeli - sebebi bulup kendi hayatlarından çıkarmak mı.

EasyPeasy, kendinizi pornodan kurtarmanıza ve mutlu bir eski kullanıcı olmanıza yardımcı olacaktır. Porno, porno destekli mastürbasyon veya gereksiz orgazm yok. Tek yardım partnerinizin dokunuşu, kokusu ve hissi olacaktır. İyi gelişmiş bir iştahın ardından tam tahıllı ekmeğe gibi, artık internet pornosunun yüksek fruktozlu mısır şurubunu istemeyeceksiniz. Kanıt? Kanıtı ihtiyaç duymayacak kadar kesin; baş parmağımı bir çekiçle vurduğumda acıyor, kanıtlanmasına gerek yok. İnternet pornosunun stresi, kullanıcıların hayatının diğer yönleri üzerindeki etkiler üzerinde akıyor, birçoğunu başa çıkarmak için sigara ve alkol gibi uyuşturuculara yönelmeye, **hatta bazı durumlarda bağımlıları intiharı düşünmeye bile yöneltti.**

Kullanıcılar ayrıca pornoların kötü etkilerinin abartıldığı yanılsamalarına da sahipler. Ters durumda, internet pornosunun cinsel işlev bozukluğunun ve diğer birçok sorunun ana nedeni olduğuna şüphe yok. Porno yüzünden kaç tane boşanma oldu? Bilmenin güvenilir bir yolu yoktur, ancak çevrimiçi topluluklarda yapılan aramalar, sayının katlanarak arttığını göstermektedir.

TV'de sürekli bedava porno izleyen adamların pizzacı kızın neden 'büyük yatak odalarını' merak etmek istemediğini düşünmeye başladığı bir Friends bölümü var. Bağımlı olduğunuzda, her zaman gerçek kadınlara porno fantezileri yansıtırsınız. İnternetin karanlık taraflarındaki dikkatsiz ve hatta tesadüfi

pornoya maruz kalmanın, hayatında zaten bir dönüm noktasında olan birine ne yapabileceğini hayal edin. **Bu porno kaynaklı düşüncelerle mücadele etmek, akıl sağlığı üzerinde büyük bir yük oluşturacaktır.**

İşte başka bir düşünce deneyi, diyelim ki birisi size gelip ille de bir orgazm istemiyorlar, ama çok sevişmek istiyorlar, hatta delice. Bunu orgazm olmadan gidebildiğin kadar uzun süre yapmak istiyorlar - ama eğer olursa o zaman sorun değil Bu teklifi alırsanız, diğerlerinden çok daha iyi olağanüstü yeni bir cinsel deneyim sizi temin ederim. Bunu denemelisin.

**Beyin yıkamanın etkileri bizi, 100 katlı bir binadan düşmüş, ellinci kattan geçerken "Şimdiye kadar, çok iyi!" Diyen adam gibi düşünmeye yöneltti.** Şimdiye kadar paçayı sıyırdığımızı göre, bir porno seansının daha farklı etki yaratacağını düşünüyoruz. Başka bir şekilde görün, 'bağımlılık' her seansta bir sonraki için ihtiyaç yaratan yaşam için sürekli bir zincirdir. Alışkanlığa başladığınızda bir fitil yakarsınız. Sorun şu ki, sigortanın ne kadar uzun olduğunu bilmiyorsun. **Ne zaman bir porno seansına girsen, bombanın patlamasına bir adım daha yaklaşıyorsun. BİR SONRAKİNDE BUNUN OLMAYACAĞINI NASIL BİLECEKSİNİZ?**

## 9.1 Uğursuz Kara Gölgeler

Kullanıcılar, internet pornosunun, evde veya işte stresli bir günün ardından gece geç saatlerde dışarı çıktığınızda bu güvensiz duygulara neden olduğuna inanmayı çok zor hale getirir. Bağımlı olmayanlar bu duygudan etkilenmez, buna sebep olan pornodur.

Pornoyu bırakmanın en büyük zevklerinden bir diğeri de zihnimizin arkasındaki uğursuz siyah gölgelerden kurtulmaktır. Tüm kullanıcılar, akıllarını pornografinin kötü etkilerinden kapatmanın aptal olduklarını bilirler. Hayatımızın çoğu için bu otomatiktir, ancak siyah gölgeler her zaman bilinçaltımızda, yüzeyin hemen altında gizlenir. Bırakmanın harika faydalarından bazıları, zaman kaybı ve iki boyutlu bir görüntüyle sevişmenin saf aptallığı bilincine varmaktır.

Son bölümler, kullanıcı olmamanın önemli avantajlarını ele aldı, ancak adalet için dengeli bir hesap vermek gerekiyor. Bu nedenle, sonraki sayfada kullanıcı olmanın avantajları listelenmektedir.

Kullanıcılar, internet pornografisinin, evde veya işte tartışmalı bir günün ardından gece geç saatlerde dışarıda olduğunuzda bu güvensiz duygulara neden olduğuna inanmayı çok zor buluyorlar. Kullanıcı olmayanlar bu duygudan muzdarip değil, buna neden olan porno.

Pornoyu bırakmanın en büyük zevklerinden bir diğeri de aklımızın arkasındaki uğursuz siyah gölgelerden kurtulmaktır. Tüm kullanıcılar, akıllarını pornografinin kötü etkilerinden kapatmak için aptal olduklarını biliyorlar. Hayatımızın çoğu için otomatiktir, ancak siyah gölgeler her zaman bilinçaltımızda, yüzeyin hemen altında gizlenir. Sigarayı bırakmanın şaşırtıcı faydalarından bazıları, zaman kaybı ve iki boyutlu bir görüntü ile sevişmenin saf aptallığı gibi bilinçlidir.

Son bölümler, kullanıcı dışı olmanın önemli avantajlarını ele aldı, ancak adalet çıkarları için dengeli bir hesap vermek gerekiyor. Bu nedenle, bir sonraki sayfa kullanıcı olmanın avantajlarını listeler.

## **Bölüm 10**

### **Porno Kullanıcısı Olmanın Avantajları**

# Bölüm 11

## İrade Yöntemi

Toplumda pornografiyi durdurmanın çok zor olduğu yaygın olarak kabul edilen bir gerçektir. Nasıl durdurulacağına dair size tavsiyelerde bulunan kitaplar ve forumlar genellikle bunun ne kadar zor olduğunu anlatarak başlarlar. Gerçek şu ki, bu gülünç derecede kolaydır. Bu ifadeyi sorgulamak anlaşılabilir, ama önce sadece düşünün. Amacınız dört dakika içinde bir mil koşmaksa, bu zor ve yıllarca sıkı bir eğitmeden geçmeniz gerekebilir ve hatta bundan sonra bile fiziksel olarak yetersiz kalabilirsiniz.

Ancak pornoyu durdurmak için tek yapmanız gereken artık izlememek ve / veya masturbasyon yapmamaktır. Kimse sizi (kendinizden başka) masturbasyon yapmaya zorlamaz ve yemek veya sudan farklı olarak hayatta kalmak için gerekli değildir. Öyleyse, bunu yapmayı bırakmak istiyorsanız, neden zor olsun? Aslında öyle değil. İradeyi kullanarak veya kullanıcıyı bir çeşit fedakarlık yapıyormuş gibi hissetmeye zorlayan herhangi bir yöntemi kullanarak bunu kendileri için zorlaştıran kullanıcılar. Bu yöntemleri ele alalım.

Kullanıcı olmaya biz karar vermiyoruz, sadece porno dergileri veya web sitelerini deniyoruz ve korkunç oldukları için (bu doğru, korkunç), istediğimiz klibin dışında istediğimiz zaman durabileceğimize ikna olduk. İlk başta, bu ilk birkaç klibi istediğimiz zaman ve özel günlerde izliyoruz. Bunu fark etmeden önce, sadece bu siteleri düzenli olarak ziyaret etmiyoruz ve istediğimiz zaman masturbasyon yapmıyoruz – onlara günlük olarak masturbasyon yapıyoruz İlk başta, istediğimiz zaman ve özel günlerde o ilk birkaç klibi izliyoruz. Farkına varmadan, sadece bu siteleri düzenli olarak ziyaret etmiyoruz ve istediğimiz zaman masturbasyon yapmıyoruz - her gün onlara masturbasyon yapıyoruz. Porno hayatımızın bir parçası haline geldi ve nereye gidersek gidelim internet bağlantısına ihtiyaç duymamızı sağlıyor. Daha sonra pornoların aşk, seks, orgazm ve stres giderici özelliklerine sahip olduğumuza inanıyoruz. Aynı klip ve aktörlerin bize aynı derecede uyarılma sağlamadığı ve 'kötü pornodan' kaçınmak için kırmızı çizgiye karşı savaşmaya başladığımız görülüyor.

Aslında, masturbasyon ve internet pornosu ne cinsel yaşamımızı iyileştirir ne de stresi azaltır, sadece kullanıcılar hayattan zevk alamayacaklarına ya da orgazm olmadan stresle başa çıkamayacaklarına inanırlar.

Bağımlı olduğumuzu anlamamız genellikle uzun zaman alır çünkü kullanıcıların porno izledikleri için izledikleri yanılmasından muzdarip olur - ihtiyaç duydukları için değil. Yenilik, şok veya tırmanma eklenmedikçe asla yapamayacağımız pornodan ' zevk almadığımız zaman, her zaman durabileceğimiz

yanılsaması altındayız. Bu bir güven tuzağı, "Pornodan hoşlanmıyorum, bu yüzden istediğim zaman bırakabilirim" .Ancak asla durmayı istiyor gibi görünmezsiniz.

Genellikle, bir sorunun var olduğunu fark etmeyi bırakmaya çalışana kadar, ilk girişimler genellikle bir partnerle tanışarak ve ilk randevulardan sonra karşınızdaki kişinin "yeterli" olmadıklarını fark etmekle başlar. Bir başka yaygın neden, günlük yaşamda mevcut olan sağlık etkilerini fark etmektir.

Sebepler ne olursa olsun, kullanıcı sağlık veya seks olsun, her zaman stresli bir durum bekler. Zamanla küçük canavar acıkmaya başlar. Kullanıcı daha sonra sigara, alkol veya en sevdiği internet pornosu gibi dopamini sadece bir tık ötede haremiyle pompalamak istiyor. Porno ön belleği artık bodrumda değil, sanal ve her yerden erişilebilir. Partnerleri etrafta ya da arkadaşlarıyla birlikteyse, sanal haremlerine artık erişemiyorlar ve bu da onları daha da üzüyor.

Kullanıcı bilimsel materyallerle veya çevrimiçi topluluklarla karşılaştıysa, akıllarında bir çekişme yaşayacak, cazibelere direnecek ve yoksunluk hissedecektir. Genellikle stresi azaltma yolları artık mevcut değildir ve üçlü bir darbe alırlar. **Bu işkence döneminden sonraki olası sonuç uzlaşmadır - "azaltacağım" veya "yanlış zamanı seçtim" veya belki "stres hayatımdan çıkana kadar bekleyeceğim." Bununla birlikte, stres ortadan kalktığına durmak için bir nedeniniz kalmaz ve kullanıcı bir sonraki stresli zamana kadar tekrar bırakmaya karar vermez.**

Tabii ki, asla doğru zaman gelmez çünkü çoğu insan için hayat daha stresli hale gelir. Ev kurma, ipotek alma, çocuk sahibi olma ve daha sorumlu işlere sahip olma dünyasına girerek ebeveynlerimizin korumasını bırakıyoruz.

Ne olursa olsun-kullanıcının hayatı daha az stresli olamaz, çünkü porno aslında strese neden olur. Kullanıcı tırmanma aşamasına ne kadar hızlı geçerse, o kadar sıkıntılı hale gelir ve yanılsama bağımlılığı o kadar büyür ki, hayatın daha stresli hale geldiği ve pornografinin – ya da benzer bir koltuk değneğinin – bu yanılsamayı yarattığı sanılır.

**Bu daha sonra daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır, ancak bu ilk başarısızlıklardan sonra, kullanıcı genellikle bir gün uyanma ve mastürbasyon yapmak ya da porno kullanmak istememe ihtimaline güvenir.** Bu umut genellikle, diğer eski kullanıcılar, "Soluklaşana kadar ciddi değildim, o zaman artık porno kullanmak istemedim ve mastürbasyon yapmayı aniden bıraktım."

Kendinizi kandırmayın, bu söylentileri araştırın ve asla göründükleri kadar basit olmadıklarını keşfedeceksiniz. Genellikle kullanıcı zaten bırakmaya hazırlanıyor ve yaşadığı olayı sadece bir sıçrama tahtası olarak kullanıyor. "Aynen böyle" bırakan insanlar söz konusu olduğunda daha sık bir şok yaşarlar; belki de partnerleri tarafından yapılan bir keşif, pornoya erişimin normal cinsel yönelimleri



dışında kendi kendini tespit etme olayı ya da cinsel işlev bozukluğu yaşamaları kendilerini korkutuyor. **"Ben tam da böyle bir insanım. "Diyerek kendinizle dalga geçmeyi bırakın. Siz gerçekleştirmedikçe öyle birisi olmazsınız.**

İrade yönteminin neden bu kadar zor olduğunu daha ayrıntılı olarak ele alalım. Hayatımızın her anında, "yarın duracağım" yaklaşımını benimsiyoruz. Garip zamanlarda, bir şey durma girişimini tetikleyecektir. Sağlık, erkeklik veya kendi kendini analiz etme ve aslında bundan zevk almadığımızı fark etme ile ilgili endişeler olabilir. Sebep ne olursa olsun, pornonun artılarını ve eksilerini tartmaya başlarız. Tantrik (dokunma, koku, ses) ve propagatif (orgazm) olarak ikiye ayrılır; Bu, zihnimizi açmanın en önemli anahtarlarından biridir, bu önemli ayırım olmadan, başarısızlığa yol açan kafa karışıklığı olacaktır. Mantıklı bir değerlendirme sonucu tüm hayatımız boyunca ne bildiğimizi öğreniriz, sonuç **"BUNU İZLEMİYİ BIRAKIN!"**

Oturup bırakmanın avantajlarını ve dezavantajlarını karşılaştırırsanız, bırakmanın avantajları 'dezavantajlardan' çok daha ağır basacaktır. Pascal'ın Bahsini kullanırsanız, bırakarak neredeyse hiçbir şey kaybetmezsiniz, yüksek kazanç şansı ve daha yüksek kaybetmeme şansı ile. Bağımlı, kullanmayan biri olarak daha iyi olacağını bilse de, fedakarlık yaptıkları inancı onları şaşırtır. Bu bir illüzyon olsa da, güçlüdür. Nedenini bilmiyorlar, ancak kullanıcı, yaşamın iyi ve kötü zamanlarında seansların yardımcı gibi görüldüğüne inanıyor. Girişimlerine başlamadan önce bile, kendi bağımlılıklarından kaynaklanan beyin yıkama ile daha da güçlendirilen toplumsal beyin yıkama, daha sonra 'vazgeçmenin' ne kadar zor olduğuna dair daha da güçlü beyin yıkamayla birleştirilir.

Aylarca bırakmış ve hala umutsuzca özlem duyanların hikayelerini duyarsınız, durup hayatlarının geri kalanını bir seans yapmayı arzularak geçirirler. Aylarca veya yıllarca durup, sadece pornoya bir 'göz atmak' için mutlu hayatlar yaşayan ve aniden tekrar bağlanan kullanıcıların hikayeleri. Muhtemelen hastalığın ileri evrelerinde birkaçını biliyorlar, kendilerini gözle görülür şekilde yok ediyorlar ve açıkça hayattan zevk almıyorlar - yine de kullanmaya devam ediyorlar. Ek olarak, muhtemelen bu zararlardan bir veya daha fazlasını kendileri yaşamışlardır.

Dolayısıyla, "Harika! Haberleri duydun mu? Artık porno izlememe gerek yok! " demek yerine kıyamet ve kasvetli duygularla hissederek- sanki Everest'e tırmanmaya çalışıyormuş gibi - ve yanlış bir şekilde, küçük canavarın size kancalarını taktığında, ömür boyu öyle kalacaklarını zannederler Pek çok kullanıcı girişime kız arkadaşlarından veya eşlerinden özür dileyerek başlar, "Bak, pornodan vazgeçmeye çalışıyorum. Muhtemelen önümüzdeki birkaç hafta sinirli olacağım, bana katlanmaya çalış. " Çoğu girişim daha başlamadan son bulur.

Kullanıcının bir seans olmadan birkaç gün hayatta kaldığını, uyarılmalarını geri aldığını ve iyileşmeye başladığını varsayın. En sevdikleri porno sitelerini açmamışlar ve sonuç olarak daha önce pornoyla

uyarılan bölgeleri normal bir şekilde uyarılmaya başlıyor. İlk etapta durmaya karar vermelerinin nedenleri, araba kullanırken kötü bir trafik kazası görüp temkinli olmalarıdır. Fakat bir süre sonra eski kullanım biçimine dönerler. Bu sizi bir süreliğine yavaşlatıyor, ancak bir dahaki sefere randevuya geç kaldığınızda kazayı unutup gaza basarsınız.

Savaşın diğer tarafında, hala düzeltilemeyen küçük canavar vardır. Fiziksel bir acı yok - eğer soğuk algınlığı yüzünden aynı duyguya sahip olsaydın, çalışmayı bırakmazdın ya da depresyona girmezdin, buna gülerdiniz. Kullanıcıların tek bildiği haremelerini ziyaret etmek istedikleridir. Küçük canavar bunu bilir ve büyük canavarı (beyin yıkama) uyandırır ve birkaç saat ya da gün önce durmak için tüm nedenleri listeleyen aynı kişinin şimdi çaresizce yeniden başlamak için herhangi bir neden görememesine neden olur. Şöyle şeyler söylemeye başlarlar:

- "Hayat çok kısa, bir bomba patlayabilir, yarın bir otobüsün altına adım atabilirim. Çok geç bıraktım. Bugünlerde her şeyin sana bağımlılık yarattığını söylüyorlar."
- "Yanlış zamanı seçtim."
- "Noel'den sonra, tatillerimden/testlerimden sonra, hayatımdaki bu stresli olaydan sonra beklemeliydim."
- "Konsantre olamıyorum, sinirleniyorum ve kötü huylu oluyorum, işimi düzgün yapamıyorum bile."
- "Ailem ve arkadaşlarım beni sevmeyecek. Kabul edelim, herkesin iyiliği için baştan başlamak zorundayım. Ben doğrulanmış bir seks bağımlısıyım ve orgazm olmadan bir daha mutlu olmamın hiçbir yolu yok."
- "Hiç kimse seks olmadan hayatta kalmaz."(Seksin tantrik ve propagatif kısımları arasındaki ayrımı göremeyen iyi niyetli insanlar tarafından beyini yıkanmış).
- "Bunun olacağını biliyordum, beynim geçmişimde aşırı porno kullanımım nedeniyle dopamin dalgalanmalarından etkilenen değişiklikler nedeniyle deltafosb tarafından 'hassaslaştırıldı'. Değişimler beyinden' asla ' çıkarılamaz."

Bu aşamada, kullanıcı genellikle teslim olur. Tarayıcıyı çalıştırıp şizofrenisini artırır. Bir yanda, küçük canavarın en sonunda istediğini yaparak özlemi sona erdirmenin muazzam bir rahatlaması vardır; öte yandan, orgazm berbatır ve kullanıcı bunu neden yaptığını anlayamaz. Bu yüzden kullanıcı iradeden yoksun olduğunu düşünür. Aslında irade eksikliği değil, yaptıkları tek şey fikirlerini değiştirmek ve en son bilgiler ışığında tamamen rasyonel bir karar vermek.

Kesinlikle yok! Uzun sefil bir hayattan daha kısa, keyifli bir hayata sahip olmak çok daha iyidir. Bağımlılar için sonsuz keyif daha caziptir, bu kullanıcı olmayanlar için doğru değildir. Kullanıcının acı çektiği sefalet, geri çekilme sancularından kaynaklanmıyor - başlangıçta onlar tarafından tetiklense de - **asıl ıstırap, şüphe ve belirsizliğin neden olduğu zihindeki çekişmedir. Kullanıcı bir fedakarlık yaptığını hissederek başladığından, daha sonra bir tür stres olan yoksunluk hissetmeye başlar.**

"Eğer mutsuzsan, sağlıklı ya da zengin olmanın anlamı nedir?"

*Bu stresli zamanlardan biri, beynin onlara 'bir göz atmalarını' söylediği zamandır; aniden geri dönmek isterler. Ancak bırakmış oldukları için bunu yapamazlar ve bu onları daha da depresyona sokar ve kısır döngüde kalmalarını sağlar. Bırakmayı bu kadar zorlaştıran bir başka faktör de, bir şeylerin olmasını beklemektir. Hedefiniz bir sürüş testi geçmekse, testi geçer geçmez hedefinize ulaşmış olduğunuz kesindir. İrade yöntemine göre, iç anlatı şudur: "İnternet pornosu olmadan yeterince uzun süre gidebilirim, onu izleme dürtüsü eninde sonunda gider." Bunu pratikte, bağımlıların kendi çizgileri veya yoksunluk günleri hakkında konuştukları çevrimiçi forumlarda görebilirsiniz.*

Yukarıda belirtildiği gibi, kullanıcının yaşadığı acı zihinseldir ve belirsizlikten kaynaklanmaktadır. Fiziksel bir acı olmamasına rağmen, hala güçlü etkileri vardır. Sonrasında bağımlı unutmaktan çok uzak sefil ve güvensiz bir şekilde şüphe ve korkularla doludur

- "Özlem ne kadar sürecek?"
- "Bir daha mutlu olacak mıyım?"
- "Bir daha sabahları kalkmak isteyecek miyim?"
- "Gelecekte stresle nasıl başa çıkacağım?"

Kullanıcı bir şeylerin değişmesini bekliyor ve zor anlarında, 'harem' daha da değerli hale geliyor. Aslında, bir şeyler oluyor ama bilinçsizce, tarayıcıyı açmadan haftalarca hayatta kalabilirlerse, küçük canavara duyulan özlem kaybolur. Bununla birlikte, daha önce de belirtildiği gibi, dopamin ve opioidlerden çekilme sancıları o kadar hafiftir ki, kullanıcı bunların farkında bile değildir. **O anda, birçok kullanıcı 'kurtulduğunu' hissediyor ve bunu kanıtlamak için bir göz atarlar ve sonucunda su kaydırağına geri dönerler. Vücuda dopamin sağladıktan sonra, artık zihinlerinin arkasında "Bir tane daha istiyorsun" diyen küçük bir ses vardır. Aslında onlar kendilerini kurtarmadılar sadece tekrar bağlandılar.**

Çocukken çizgi film izlerdiniz ve sinirbilime göre onlar için sinir yolları (DeltaFosB) oluşturulur. Bir çocuğu izlemekten vazgeçirmek isteseydiniz, bu yolların hala var olup olmadığını araştırmak ve yetişkinlerin çocukken en sevdikleri çizgi filmleri neden artık izlemek istemediklerini anlamak zorunda kalırdınız. Birincisi, artık çizgi filmlerin yerine daha iyi eğlenceleri vardır ve ikincisi, çizgi filmleri büyüleyici bulmazlar. **İrade yöntemiyle çocuğu sadece çizgi filmde mahrum ediyorsunuz, ancak EasyPeasy ile onun içinde hiçbir değer görmediklerine emin olmalarını sağlıyorsunuz. Hangisi daha iyi?**

Kullanıcı genellikle "Tekrar bağlanmak istemiyorum!" Diye hemen başka bir seansa başlamaz. Ve saatlerin, günlerin ve hatta haftaların güvenli bir şekilde geçmesini sağlarlar. Daha sonra eski kullanıcı, "geri dönmedim, böylece güvenle başka bir seans yapabilirim" diyebilir. Zaten kaygan bir yokuşun başındaydılar şimdi ilk başladıklarında olduğu gibi aynı tuzağa geri döndüler.

İrade yöntemini kullanarak başaran kullanıcılar, bunu uzun ve zor bulma eğilimindedir, çünkü birincil sorun beyin yıkamadır. Fiziksel bağımlılık öldükten çok sonra, kullanıcı kendini hala sefil bir şekilde bulur. Sonunda, bu uzun süreli işkenceden sağ kurtulduktan sonra, pes etmeyecekleri, sürünmeyi bırakıp hayatın porno olmadan devam ettiğini ve zevkli olduğunu kabullenmeye başlarlar. Bu şekilde Başaranlardan çok daha fazla başarısızlığa uğrayanlar vardır. Bazıları hayatlarının savunmasız bir şekilde devam eder onlara pornonun aslında onları desteklediğini söyleyen belirli bir miktar beyin yıkamaya maruz kalırlar. Bu, neden uzun süre bırakmış birçok kullanıcı daha sonra tekrar başladığını itiraf ediyor.

Birçok eski kullanıcı, ara sıra seansa 'özel bir muamele' olarak veya kendi kendilerine kontrollerinin ne kadar güçlü olduğunu kendilerini ikna etmek için başlar . Tam olarak bunu yapar - ancak seans biter bitmez dopamin ayrılmaya başlar ve zihinlerinin arkasındaki küçük bir ses onları başka birine doğru yönlendirmeye başlar. Eğer buna katılırlarsa yaptıklarının hala kendi kontrolleri altında olduğunu düşünürler. Görünürde şok, yükselme veya yenilik arayışı olmadığını söylerler: "Harika! Gerçekten zevk almadığı sürece, bağımlısı olmayacağım. Noelden / bu tatilden/ bu travmadan sonra duracağım . " Beyinlerinin su kaydıraklarının daha da fazla yağlandığının farkında değiller.

Çok geç, tekrar bağımlı oldular bile! Kendilerini kurtarmayı başardıkları tuzak, yine kurban olduğunu doğruladı.

**Daha önce de söylendiği gibi, bu iş zevk vermez asla da vermemiştir zaten .Keyif için izleseydik, hiç kimse porno sitelerinde işini bitirmek için gerekenden daha uzun süre kalmazdı.** Ne olursa olsun, kendimizi tatminkar hissetmenin daha iyi bir yolu vardır ve bu da hatıralardan geçer. İnternet pornosundan hoşlandığımızı varsayıyoruz çünkü eğer beğenmezsek bağımlı olacak kadar aptal olamayacağımıza inanıyoruz. Çoğu kullanıcının bunu okuduktan sonra bile, olağanüstü uyaran, yenilik veya şok arayışının farkına varmazlar ve kullanımlarının evrimsel ödül sistemleri tarafından motive edildiğine inanmazlar. Bu yüzden pornoların çoğu bilinçaltına yöneliktir, nörolojik değişikliklerin farkında olsaydınız ve gelecekte bunun pahalıya mal olacağını farkına varsaydınız, yaşanan zevk yanılması bile giderdi.

Zihnimizi pornonun kötü taraflarını görmeye ittiğimizde kendimizi aptal hissederiz. Bununla yüzleşmek zorunda kalsaydık, bu dayanılmaz olurdu! **Bir kullanıcıyı porno tüketirken izlerseniz, yalnızca kullandıklarından habersiz olduklarında mutlu olduklarını görürsünüz. Farkına vardıklarında rahatsız ve özür dileme eğilimindedirler. Porno küçük canavarı besler, bu yüzden onu vücudunuzdan beyin yıkama (büyük canavar) ile birlikte temizledikten sonra, izlemeye ne ihtiyacınız ne de arzunuz kalacak!**

## Bölüm 12

### Azaltmaya Dikkat Edin

Birçok kullanıcı, azaltmayı bırakmak için bir basamak taşı olarak veya küçük canavarı kontrol etme girişimi olarak kullanır. Birçoğu, azaltmayı veya 'porno diyeti'ni tavsiye ediyor. Azaltmayı bırakmak için basamak taşı olarak kullanmak ölümcüldür. Hayatımızın geri kalanında bizi tuzağa düşüren bırakma girişimleri. Genel olarak, azaltma, başarısız durdurma girişimlerini takip eder. Birkaç saat veya günlerce yoksun kaldıktan sonra kullanıcı şöyle bir şey söyler:

"Çevrimiçi haremimi ziyaret etmeden uyumaya gitme düşüncesiyle yüzleşemiyorum, bu yüzden şu andan itibaren sadece dört günde bir porno kullanacağım ya da 'kötü porno' koleksiyonumu temizleyeceğim. Bu porno diyetini takip edebiliysem, ya bırakır ya da azaltabilirim."

Şimdi bazı korkunç şeyler oluyor:

- Dünyanın en kötü durumunda sıkışıp kalırlar, hala internet pornosuna bağımlıdırlar ve canavarı sadece bedenlerinde değil zihinlerinde de canlı tutarlar.
- Hayatları bir sonraki seansı arzulamakla geçer.
- Kesmeden önce, haremelerini ziyaret etmek istediklerinde tarayıcılarını çalıştırıyorlar ve en azından kısmen geri çekilme sancılarını gideriyorlardı. **Önceden hayatın normal stresine ek olarak, hayatlarının çoğu için geri çekilme sancuları yaşamalarına neden oluyorlar, bu da onları daha da mutsuz ve huysuz hale getiriyor.**
- Kendilerini şımartırken, seansların çoğundan zevk almadılar ve olağanüstü uyarıcı kullandıklarını fark etmediler. Otomatikti, en çok zevk aldıkları harem ziyareti, bir süre uzak durduktan sonra yapılan ziyareti. Artık her harem ziyareti için fazladan bir saat beklediklerine göre, her birinin tadını çıkarıyorlar. Ne kadar uzun süre beklenirse, **her seans o kadar 'keyifli' hale gelir, çünkü bir seanstaki 'keyif' seansın kendisi değildir - ister hafif fiziksel arzu ister zihinsel acı olsun, arzunun neden olduğu gerginliğin sona ermesidir. Ne kadar çok acı çekerlerse, her seans o kadar 'keyifli' hale gelir.**

Birakmadaki asil sorun nörolojik bağımlılıktır(beyin yıkanması) ki bunu yenmek çok kolaydır. Kullanıcılar çeşitli vesilelerle - sevdikleri birinin, ailenin veya iş arkadaşlarının ölümü, vb. - Herhangi bir zorluk yaşamadan pornoyu bırakırlar. Pornoya erişimi olmadan on gün hayatlarına devam ederler ve bu onları rahatsız etmez. Ama o on gün buna erişebiliyor olsalardı , saçlarını yolardı.

Birçok kullanıcı işteki bir günü boyunca erişim fırsatı elde edecek ama çekimser kalacaktır, Victoria's Secret, yüzme havuzu videoları vb. Vücutlarına gereksiz rahatsızlık duymadan devam edeceklerdir. Birçoğu, bir ziyaretçiye yer açmak için geçici olarak kanepede uyumak zorunda kalırsa veya kendileri ziyarete gelirse pornoya karşı çekimser kalacaktır. Go-Go barlarında veya çıplaklar plajlarında bile bunla ilgili bir kargaşa çıkmadı. Kullanıcılar birisinin veya bir şeyin pornoyu izleyemeyeceğini söylemesinden neredeyse memnun. Hatta bırakmak isteyen kullanıcılar, harem ziyaretleri olmadan uzun süreler geçirmekten gizli bir zevk alırlar, bu durum onlara belki bir gün asla bunu yapmak istemeyecekleri konusunda umut verir.

Azaltmaya çalışan kullanıcıdan daha acınası kimse yoktur. Ne kadar az porno izlediklerini, çevrimiçi haremlere daha az ziyaret etmek isteyeceklerini sanıyorlar. Tam tersi doğrudur, ne kadar az porno izlerlerse, o kadar uzun süre yoksunluk acısı çekerler ve o kadar çok rahatlamış hissederler. Ancak, en sevdikleri türün kendilerini doyuramadıklarını fark edecekler. Ancak bu porno siteleri sadece bir yıldıza veya türe adanmış olsaydı, hiçbir kullanıcı bir kereden fazla girmezdi.

İnanması zor mu? Kendini kontrol etmenin en kötü anı nedir? Dört gün bekliyorum ve sonra doruğa çıkıyorum. Öyleyse, dört günlük bir porno diyetindeki çoğu kullanıcı için en değerli an nedir? Doğru, dört gün bekledikten sonra erişilen doruk noktası! Orgazmın tadını çıkarmak için mastürbasyon yaptığna gerçekten inanıyor musun, yoksa hakkın olduğunu sandığın yoksunluk sancılarını hafifletmek için mi mastürbasyon yapıyorsun?

**Beyin yıkamanın kaldırılması, o son seansı bitirmeden önce porno hakkındaki yanılsamaları ortadan kaldırmak için çok önemlidir.** Pencereyi kapatmadan önce zevk aldığın yanılsamasını ortadan kaldırmadıysan, daha sonra tekrar bağlanmadan bunu kanıtlamanın yolu yoktur. Yer imlerinin ve kaydedilmiş resimlerin üzerine geldiğinizde, kendinize bu eylemdeki ihtişamın nerede olduğunu sorun. Belki de alışılmış veya favori temalar üzerine olanlar gibi sadece belirli kliplerin zevkli olduğuna inanıyorsunuz. Öyleyse, neden diğer videoları veya temaları izlemeye zahmet edesiniz? Alışkanlık yaptığınız için mi? Neden bir alışkanlıkla beynini mahvedip kendini mahvedesin? Bir ay sonra hiçbir şey farklı olmayacak, bir porno klip neden farklı olsun?

Bunu kendiniz test edebilirsiniz, farklı olduğunu kanıtlamak için geçen ayın ateşli klibini bulabilirsiniz. Ardından, bir hatırlatıcı ayarlayın ve aynı klipi pornosuz bir ay sonra geçirdikten sonra izleyin. Sizi geçen ay olduğu gibi (neredeyse) aynı şekilde etkileyecek. **Aynı klip, reddedildiğiniz veya potansiyel bir ortak tarafından test edildiğiniz bir sosyal olaydan sonra farklı olacaktır. Küçük canavar tatminsiz kalırsa, bağımlı asla tam olarak mutlu olamaz.**

Memnuniyet nereden geliyor? Bağımlılar sadece geri çekilme semptomlarını gideremezlerse perişan olurlar. Porno izlemekle izlememek arasındaki fark, mutlu olmakla sefil olmak arasındaki farktır. Bu yüzden internet pornosu daha iyi görünüyor. Oysa porno için sabah ilk iş olarak sitelerine giren kullanıcılar, izleseler de izlemeseler de mutsuzdurlar.

Azaltmak sadece işe yaramamakla kalmaz, aynı zamanda işkencenin en kötü şeklidir. İşe yaramıyor çünkü başlangıçta kullanıcı, alışkanlığı azalttıkça porno izleme arzusunu giderek azalacağını umuyor. **Bu bir alışkanlık değil, bağımlılıktır. Herhangi bir bağımlılığın doğası, daha azını değil, daha fazlasını istemektir. Bu nedenle, azaltabilmek için kullanıcının hayatının geri kalanında irade ve disiplin uygulaması gerekir. Yani azaltmak, sonsuza kadar irade ve disiplin demektir. Bırakmak çok daha kolay ve daha az acı verici, azaltmanın başarısız olduğu tam anlamıyla on binlerce vaka vardır.**

Bırakırken yaşanılacak sorun başa çıkması kolay olan dopamin bağımlılığı değildir. Bu, pornonun size zevk verdiği, kullanmaya başlamadan önce beyin yıkamanın getirdiği ve gerçek bağımlılıkla daha da pekiştirilen yanlış bir inançtır. Azaltmanın tek yaptığı şey, hayatlarınıza tamamen hakim olduğu ve dünyada sahip olduğunuz en değerli şeyin bağımlılıkları olduğuna ikna ettiği ölçüde, yanlış inancı daha da güçlendirmektir.

**Başarılı olan bir avuç vaka, nispeten azaltmadan kısa bir süre sonrasında 'cold turkey'(bir madde bağımlılığının aniden kesilmesi) ile başarılı oldu. Fakat bağımlılar azaltmaları yüzünden değil; azaltmalarına rağmen başarılı oldu. Azaltmanın yaptığı tek şey ıstırapı uzatmaktır, onlarca başarısız girişim sonucunda kullanıcıları sınırları bozulmuş bir enkaz olarak bırakıyor ve hatta ömür boyu bağımlı olduklarına inandırıyor.** Bu durum genellikle onları zevk ve koltuk değnekleri için çevrim içi haremlerine geri dönmeye veya bir sonraki girişimden önce biraz daha uzatmaya devam ettirmek için yeterlidir.

Bununla birlikte, azaltmak pornonun yararsızlığını göstermeye yardımcı olur ve harem ziyaretlerinin yoksunluk dönemlerinden sonra hoş olmadığını açıkça gösterir. Durduktan sonra döngüyü güzel hale getirmek için başınızı bir tuğla duvara çarpmanız gerekir (derin çekilme sancıları). Bu nedenle seçenekleriniz şunlardır:

- Tüm hayatınız boyunca azaltmaya çalışmak ve kendi kendinize uyguladığınız işkenceden acı çekmek, ki bu zaten yapamayacağınız bir şey.
- Yaşamınız boyunca kendinize devamlı daha fazla işkence yapmak, ki bu anlamsızdır.
- Kendinize iyi davranın ve pornoyu tamamen bırakın.

Azaltmanın ortaya çıkardığı diğer bir husus da, tuhaf veya ara sıra yapılan harem ziyareti diye bir şeyin olmadığıdır. **İnternet pornosu, onu bırakmak için olumlu bir çaba göstermediğiniz sürece hayatınızın geri kalanında sürece zincirleme bir reaksiyondur.**

*Unutmayın: Azaltmaya çalışmak sizi aşağı çekecektir*

## Bölüm 13

### Sadece Bir Göz Atmak

” Sadece bir bakış", aklınızdan çıkarmanız gereken bir efsanedir:

- Bizi ilk etapta buna başlatan sadece bir bakıştır.
- Bizi zor durumlarda çaresiz bırakan ya da durdurma girişimlerimizin çoğunu başarısızlıkla sonuçlanmasını sağlayan şey tek bir bakıştır.
- Bağımlılığı yendikten sonra bizi tuzağa geri düşüren sadece bir bakıştır. Bazen sadece artık pornoya ihtiyaç duymadıklarımızı doğrulamak için yapılır ve bir harem ziyareti sadece bunu yapar.

Bu, kullanıcıların genellikle durmalarını engelleyen 'özel bir seans' düşüncesi, uzun konferans gezinizden sonra, işte zor günler, çocuklarla kavga etme veya partnerinizin sizi seks için reddettiği zamanlardır. 'Sadece bir bakış' diye bir şey olmadığını aklınızda bulundurun. Siz kırmadıkça hayatınızın geri kalanında sürece zincirleme reaksiyondur. Garip, özel durum hakkındaki efsane, kullanıcıları durduktan sonra süründürmeye devam ediyor. Asla 'küçümsenen' seansı aldırma alışkanlığı edinin, bu bir yanılgıdır. **Ne zaman porno hakkında düşünsen, kendini zihinsel ve fiziksel olarak yok etme ayrıcalığı, ömür boyu kölelik ve umutsuzluk için bir ekranın arkasında dakikalarca zaman harcayarak geçirdiğin kirli bir ömür gör. Ereksiyonlarınız sağlıklı ise bu sizin suçunuz değildir ancak uzun vadede daha mutlu olabileceğiniz, bunu kısa vadeli ' zevk' için feda etmeyi tercih ettiğiniz zaman suç sizindir.**

Sorun değil, boşlukta hissettiğimiz her zaman 'yapacak bir şeyler' bulamayız; bunu yapmak hayatımızın her anında gerçekçi bir şekilde mümkün değildir zaten. Çoğu zamanlar için plan yapabiliriz, ancak buna rağmen boşlukta hissederiz. Pornodan bağımsız olarak iyi ve kötü zamanlar da olur. Ama aklınıza kazıyın bu zamanlarda yapılacak şey porno izlemek olmamalıdır. **Ya bir ömür boyu sefaletle sıkışıp kalırsınız ya da hiçbir şey gerçekleşmez, sırf badem tadından hoşlandığınız için siyanür almayı**



hayal edemezsiniz, bu yüzden ara sıra 'küçümsenen' seansla kendinizi cezalandırmayı bırakın. Sorunları olan bir kullanıcıya şu soruyu sorun: "Bu işe bulaşmadan önceki zamana geri dönme fırsatınız olsaydı, bunu yapar mıydınız?" Cevap tereddütsüz, "Şaka yapıyor olmalısın!" olurdu. Yine de her kullanıcı zaten hayatının her gününde böyle bir seçeneğe sahiptir, neden onu tercih etmiyorlar? Cevap ise duramayacakları veya onsuz hayatın eskisi gibi olamayacağı korkusudur.

Kendinizle dalga geçmeyi bırakın! Sen yapabilirsen, herkes yapabilir. Bu gülünç derecede kolaydır, ancak bunu yapmak için zihninizde netleştirmeniz gereken bazı temeller vardır.

- Ortada vazgeçilecek bir şey yoktur, sadece elde edilmeyi bekleyen harika olumlu kazançlar var.
- Kendinizi 'bu çok da önemli değil' veya 'tek bir bakış' gibi söylemlerin doğru olmadığına ikna edin. Bunun sonucunda sadece bir ömür boyu süren pislik ve kölelik vardır.
- Sizin muhtaç olduğunuz bir yer yoktur, herhangi bir kullanıcı bırakmayı kolay bulabilir.

Çoğu kullanıcı, bağımlı oldukları veya bağımlılık yapan kişilikleri olduğuna inanıyor. Bu genellikle aşırı miktarda şok edici sinirbilimi (bağımlılık hakkında yapılan araştırmaları) okumanın bir sonucu olarak gerçekleşir. Oysaki böyle bir şey yoktur, hiç kimse video kliplere bağlanmadan önce mastürbasyon yapma ihtiyacıyla doğmaz. **Sizi bağlayan uyuşturucudur, karakterinizin veya kişiliğinizin doğası değil. Bağımlılık yaratan olağanüstü uyarının doğası, durumun böyle olduğuna inanmanızı sağlar. Ancak, bu inancı ortadan kaldırmak çok önemlidir çünkü bağımlı olduğunuza inanıyorsanız, vücudunuzdaki küçük canavar çoktan öldükten sonra bile öyle kalacaksınız. Tüm bu beyin yıkamayı ortadan kaldırmak çok önemlidir.**

## Bölüm 14

### Sıradan Kullanıcılar

Ağır kullanıcılar sıradan porno kullanıcılarına imrenme eğilimindedir, hepimiz şu karakterlerle tanıştık: "Ah, bütün hafta porno izlemeden hayatıma devam edebilirim, bu beni gerçekten rahatsız etmiyor." Keşke biz de öyle olsaydık. Buna inanmak zor olabilir, ancak hiçbir bağımlı bağımlı olduğu için memnun değildir. Asla unutma:

Hiçbir kullanıcı geçici veya başka bir şekilde kullanıcı olmaya karar vermedi, bu nedenle,

Tüm kullanıcılar aptal hissediyor ve bu nedenle,

Tüm kullanıcılar aptallıklarını haklı çıkarmak için kendilerine ve başkalarına yalan söylemek zorundadır.

Golf fanatiği ne sıklıkla oynadıkları ve oynamak istedikleriyle övünürler , öyleyse kullanıcılar neden bu kadar az mastürbasyon yaptıklarıyla övünüyorlar? Eğer gerçek kriter buysa, o zaman ödül kesinlikle mastürbasyon yapmıyor olmak, değil mi?

Biri size “Bütün haftayı havuçsuz geçirebilirim ve bu beni en ufak bir rahatsız etmez” deseydi, bir kaçıkla konuştuğunuzu düşünürdünüz. Havuçtan hoşlanıyorsam, neden bütün haftayı havuç olmadan geçireyim ki? Onlardan hoşlanmadıysam neden böyle bir açıklama yapayım? Bu nedenle, bir kullanıcı bir hafta boyunca seans olmadan hayatta kalmakla ilgili bir yorum yaptığında, kendilerini - ve sizi - bir problemleri olmadığına ikna etmeye çalışır. Ama bir problemleri olmasaydı açıklama yapmaya gerek duymazlardı. Tercüme edildiğinde, bu yorum "Bütün bir hafta porno olmadan hayatta kalmayı başardım." Her kullanıcı gibi, bundan sonra hayatlarının geri kalanında hayatta kalabileceklerini umuyorlar. **Sadece bir hafta hayatta kalabildiyseniz, tüm bir hafta boyunca yoksun hissettiğinizden sonra seansın ne kadar değerli hale geldiğini hayal edebiliyor musunuz?**

**Bu nedenle, sıradan kullanıcılar ağır olanlardan etkili bir şekilde daha bağımlıdır, sadece zevk yanılması daha büyük olmakla kalmaz, aynı zamanda daha az zaman harcadıkları ve bu nedenle sağlık risklerine karşı daha az savunmasız oldukları için bırakma konusunda daha az teşvikleri vardır.** Bazen cinsel işlev bozukluğu yaşayabilirler, ancak buna neyin neden olduğundan emin değiller ve bu nedenle diğer faktörler suçlanır. **Unutmayın, kullanıcıların elde ettiği tek zevk, dopamin arama ve arama döngüsü ve daha önce açıklandığı gibi geri çekilme sancılarını hafifletmektir. Zevk bir yanılmalıdır, küçük porno canavarını çoğu zaman farkında olmadığımız, neredeyse algılanamaz bir kaşıntı olarak hayal edin.**

Kalıcı bir kaşıntınız varsa, doğal eğilim kaşımdır. Ödül devreleri dopamin ve opioidlere karşı giderek daha fazla bağışıklık geliştirdikçe, doğal eğilim edging yapma, yükselme, aşırıya kaçma, yenilik arayışı, şok arama vb. gibi davranmaya daha hassas hale gelir. Kullanıcıların devamlı izlemesini engelleyen dört ana faktör vardır.

**Zaman.** Çoğu bunu karşılayamaz.

**Sağlık.** Kaşıntıyı gidermek için, mevcut olan tüm ücretsiz malzemeleri ve dahasını tüketmeliyiz. Bu tür bir kanamayla baş etme kapasitesi, her bireye ve hayatlarının farklı zaman ve durumlarına göre değişir. Bu faktör otomatik bir kısıtlama görevi görür.

**Disiplin.** Toplum veya kullanıcının çalışması, arkadaşları ve akrabaları tarafından ,belki de her kullanıcının zihninde devam eden doğal çekişmenin bir sonucu olarak kullanıcının kendisi tarafından empoze edilir.

**Hayal.** Hayal gücü eksikliği, klibin şokunu, yeniliğini ve diğer değerlerini öznel bir temelde küçültür.

'Sıradan olmayan' kullanıcıları zayıf olarak düşünmek kolaydır, başkalarının neden 'alımlarını' sınırlayabildiğini anlayamazlar. Bununla birlikte, ağır kullanıcılar, çoğu sıradan kullanıcının, çok güçlü bir hayal gücü ve dayanıklılık gerektiren, zincirleme görüntüleme aciz olduğunu akılda tutmalıdır. Ağır kullanıcıların gıpta etme eğiliminde olduğu haftada bir kez olan bu kullanıcılardan bazıları fiziksel olarak daha fazlasını yapamaz ya da işleri, toplumu ya da kendi nefreti onlara bu imkanı vermez

Birkaç tanım vermek faydalı olabilir.

## **Kullanıcı olmayan**

Hiç düşmemiş biri tuzağa düşse de kayıtsız kalmamalı. Sadece şans veya iyiliğin lütfu ile bir kullanmayan değildirler. Tüm kullanmayan asla bağımlı olmayacaklarına ikna oldu ve bazı kullanıcı olmayanlar ara sıra birkaç seans denemeye devam etti.

## **Sıradan Kullanıcı**

Bunların iki temel sınıflandırması vardır:

- Tuzağa düşmüş, ancak bunu fark etmeyen bir kullanıcı-bu tür kullanıcıları kıskanmayın. Sadece bitki nektarının tadına bakanlardır ve muhtemelen yakında ağır birer kullanıcı olacaklardır. Unutmayın alkolikler gündelik kullanıcı olarak başladılar dolayısıyla her bağımlı sıradan bir kullanıcı olarak bu işe başlar.
- Daha önce ağır bir kullanıcı olan ve bu yüzden duramayacaklarını düşünen bir kullanıcı. Bu kullanıcılar en üzücü olanıdır ve her biri ayrı bir yorum gerektiren çeşitli kategorilere ayrılırlar.

## **Günde Bir Kez Kullananlar**

Orgazm hakkından hoşlanıyorlarsa, neden internet pornosunu günde sadece bir kez kullanasınız? Bunu kullanıp sonra bunu bırakabiliyorlarsa, neden zahmet etsinler ki? Unutmayın, 'alışkanlık' - gerçekte - durduktan sonra gevşemesini sağlamak için başınızı bir duvara çarpmaktır. Günde bir kez kullanan kullanıcı, her gün bir saatten daha az bir süre için yoksunluk sancılarını giderir. Farkında olmasalar da günlerinin geri kalanı başlarını bu duvara vurarak hayatlarının çoğunda bunu yaparak geçirirler. Günde bir kez kullanıyorlar çünkü yakalanma veya nörolojik sağlıklarını bozma riskini göze alamıyorlar. Ağır kullanıcıyı bundan hoşlanmadıklarına ikna etmek kolaydır, ancak sıradan birini ikna etmek çok daha

zordur. Bırakmaya teşebbüs eden herhangi biri, bunun en kötü işkence olduğunu anlayacak ve bu sizin hayatınızın geri kalanında bir bağımlı olarak kalmanızı neredeyse garanti edecek.

## Reddedilen Kullanıcı

Her gün orgazm hakkını talep ediyorlar, ancak seks partnerleri bu isteği yerine getirmekten her zaman memnun olmuyor. Başlangıçta, bu boşluğu doldurmak için internet pornosu kullanıyorlar, ancak heyecan verici 'su kaydıracağı' kullandıktan sonra, bir yenilik, şok, doğüstü görüntüler vb. döngüsüne hapsolüyorlar. Aslında, bunu kullanmaya bir mazeret sağladığı için partnerleri tarafından reddedilmekten memnunlar. İnternet pornosu sana bu kadar çok şey veriyorsa, neden bir partnerle uğraşasın ki? Bunun yerine onları serbest bırakın. Partnerlerini akıllarında 'taşımak' zorunda olduklarında seanslardan bile keyif almıyorlar. Bir noktada, internetin karanlık vadilerine girmeleri için onlara bir bahane sunmak için gerçek hayattaki partnerlerini arıyorlar.

## Porno Diyeti Yapan Kullanıcılar

"İstedğim zaman durabilirim. Bunu binlerce kez yaptım! "

Diyet yapmanın, partner etkileyebilme havasına girmelerine yardımcı olduğunu düşünüyorlarsa, neden dört günde bir diyet yapıyorlar? Kimse geleceği tahmin edemez, ya toplantı olayı planlanan seansınızdan bir saat sonra olursa? Ayrıca, ara sıra 'su tesisatı temizlemek' gerginliği azaltmak için iyiye, neden her gün temizlemeler? Cinsel organları sağlıklı tutmak için mastürbasyonun gerekli olmadığı ve internet pornosunun hiç de gerekli olmadığı kanıtlandı. Durum bu olsa bile, nörolojik hasarı okumuş hiçbir pick up artist(kız tavlama ustası) 'guru' süper uyarıcı porno izlemeyi tavsiye etmeyecektir. **Gerçek şu ki onlar hala bağımlıdır. Fiziksel bağımlılıktan kurtulmuş olsalar da, hala birincil problem olan beyin yıkamayla başa çıkmaya çalışırlar. Her seferinde sonsuza dek duracaklarını umarlar, ancak yakında aynı tuzağa tekrar düşeceklerdir.**

Çoğu kullanıcı aslında bu başlamayı ve bırakabilmeyi kısıkanıyor ve diyet yapmanın kullanımlarını kontrol edebildiği için ne kadar 'şanslı' olduğunu düşünüyor. Bununla birlikte, diyet yapmanın kullanımlarını kontrol edemediğini gözden geçirirler - kullanırken, kullanmamayı dilerler. Bırakma zahmetine girerler, sonra yoksun hissetmeye başlarlar ve tuzağa düşmemiş olmayı dilerler. Her iki durumdan da zarar görürler. Düşünürseniz, bu kullanıcıların bir seans hakkı tanındığında, bu kendilerinin bir hakkıymış gibi gören ya da hiç başlamamış olmayı dileyen bağımlılar için geçerli bir durumdur. Sadece yoksun bırakıldığında porno değerli hale gelir. 'Yasak meyve' sendromu, kullanıcılar için korkunç ikilemlerden biridir. Asla kazanamazlar çünkü bir efsane bir illüzyon peşinde koşarlar. Kazanmalarının tek bir yolu vardır, pornoyu bırakarak kederlenmeyi bırakmak.

## "Yalnızca Statik / Uysal / Ev Yapımı Porno İzliyorum" Kullanıcısı

Evet, birçok kullanıcı bunları izleyerek başlıyor, ancak bu kliplerin ortalama şok değerinin hızla artması ve bunu bilmeden önce kendimizi yoksun hissetmemiz şaşırtıcı değil mi? Porno sabit, statik değildir, bu yüzden kavalcıya bir bardak yağ için para ödüyoruz ve su kaydırığında kızgınlık ve suçluluk duygusuna doğru ilerliyoruz. Yapabileceğiniz en kötü şey, eşinizin resimlerini (elbette onay alarak) mastürbasyon için kullanmaktır. Neden? Çünkü bu süreçte beyninizi arama, araştırma, çeşitlilik ve dopamin selleri için yeniden yapılandırıyorsunuz. Kimyasal olarak, beyindeki porno su kaydırığı DeltaFosB'nin gelişmesine neden oluyor, bu nedenle gerçek zamanlı olarak onlarla birlikte olduğunuzda kendinizi zorluklar yaşarken bulursunuz.

Bu kategorideki bir başka tuzak 'amatör' ve 'ev yapımı' pornodur. Çoğu sahtedir ve bunu biliyorsunuz, ayrıca gözlerinize çarpan ilk şeyde durmayacaksınız, bunun yerine aramaya devam edeceksiniz.

**Unutmayın, sadece beynin aradığı orgazm değil, su kaydırığındaki heyecanı veren avın yeniliğidir. İster amatör ister profesyonel olsun mesele porno içeriği değil, beyindeki tolerans ve doygunluğun artmasına neden olan dopamin dalgalanmalarıdır. Porno beynin normal işleyişini değiştirir, mastürbasyon kas-beyin tepkisini karıştırır; Orgazm beyni opioidlerle doldurur ve bir dahaki sefer için ödül yolunu takip etmeyi kolaylaştırır.**

## "Bıraktım Ama Sıra Göz Atıyorum" Kullanıcısı

Bir bakıma, ara sıra göz atan kullanıcılar en acınası olanlarıdır. Ya yoksun bırakıldıklarına inanarak hayatlarını geçirirler ya da bir kere olan göz atma sayısını ikiye çıkarırlar. Kaygan yokuşta aşağı doğru kaymak, er ya da geç yeniden birer ağır kullanıcı olmalarını sağlar. İlk başta düştükleri tuzağa yine düşmüşlerdir.

Sıradan kullanıcılar için iki geçici kullanıcı kategorisi vardır. Birincisi, haberlere vuran en son ünlü seks kasetlerinin resimlerine veya kliplerine ya da okulda veya işte 'kazara' izledikleri sırada 'eve taşıdıkları' bir şeye mastürbasyon yapan tiplerdir. Bu insanlar gerçekten birer kullanıcı değildirler, ancak bir şeyleri kaçırdıklarını düşünürler. Bu insanlar bu eylemin bir parçası olmak isterler ki hepimiz bu işe bu şekilde başlamışızdır zaten. Bir dahaki sefere fantezilerindeki ünlünün artık aynı etkiyi yaratamadığını fark edin. Fantezinizin hedefi ne kadar 'ulaşılabilir' olursa, orgazmın geri çekilmesi o kadar sinir bozucu olur.

İkinci kategori, son zamanlarda dikkat çekiyor ve en iyi çevrimiçi paylaşılan bir vakayı özetleyerek tanımlanıyor.

Profesyonel bir kadın yıllardır internette porno hikayeleri okuyordu ve her gece bir kereden fazla ya da bundan daha az okumamıştı. Bu arada, çok güçlü iradeli bir kadındı. Çoğu kullanıcı, neden ilk etapta durmak istediğini merak ederdi - memnuniyetle bu durumda PIED (iktidarsızlık) veya PE(erken boşalma) riski olmadığını belirtti (doğru değil). Statik görüntüler bile kullanmıyordu, hikayeler günlük olarak kullandıkları herhangi bir materyalden çok daha masumdu.

Sıradan kullanıcıların daha mutlu ve daha fazla kontrol sahibi olduklarını varsayarak hata yaparlar. Kontrolleri daha fazla olabilir, ancak kesinlikle daha mutlu değildir. Kadının durumunda, partnerinden veya gerçek seksten memnun değildi ve günlük stres ve gerginliklerine tepki verirken oldukça sinirliydi. En yakınındaki kişi onu neyin rahatsız ettiğini anlayamadı. Bu durumu rasyonelleştirme yoluyla kendini porno izlemekten korkmadığını ikna etse bile, her zaman iniş çıkışlar içeren gerçek ilişkilerden zevk alamayacağını fark etti. Beyninin ödül merkezi, günlük dopamin selinin bir sonucu olarak hayatta bulunan normal rahatlatanlardan yararlanamadı. Beyin reseptörlerinin tahrip olması, çoğu durumda bağımlılığı melankolik hale getirmiştir. **Çoğu insan gibi ilk porno deneyiminden önce pornografinin karanlık tarafına ve kadınlara yönelik muameleye karşı büyük bir korkusu vardı. Sonunda, toplumsal beyin yıkamanın kurbanı oldu ve ilk sitesini denedi. Teslim olan ve zincir kullananların çoğunun aksine - şiddet olaylarının kötü kliplerini gördükten sonra, pornoya direndi.**

**Pornoda zevk aldığınız tek şey, ister neredeyse algılanamayan fiziksel özlem ister kaşınıtıyı kaşımaya izin verilmemesinin zihinsel işkencesi olsun, bir önceki seansın başlamasına sebep olduğu özlemi sona erdirmektir. İnternet pornosunun kendisi zehirdir, bu yüzden sadece cinsel ilişkiden uzak durduktan sonra ondan zevk alma yanılması maruz kalırsınız. Açlığa veya susuzluğa benzer şekilde, ne kadar uzun süre açlık hissi yaşarsanız, sonunda rahatladığında o kadar çok zevk alırsınız. Porno bir alışkanlıktır, diye düşünerek "Eğer onu belirli bir seviyeye kadar ya da sadece özel durumlarda tutarsam beynim ve vücudum bunu kabul eder. Ardından, o düzeyde kullanmaya devam edebilirim veya dilersem daha da azaltabilirim. " yanılışına kapılırlar.**

**Aklınızda şunu açıklığa kavuşturun, 'alışkanlık' diye bir şey yok. Porno bir uyuşturucu bağımlılığdır ve doğal eğilim, yoksunluk sancılarını gidermektir, onlara katlanmak değil.** Bunu şu anda bulunduğunuz seviyede tutmak, hayatınızın geri kalanında muazzam miktarda disiplin ve irade geliştirmenizi gerektirir; beyninizin ödül merkezi dopamin ve opioidlere karşı bağışık hale geldikçe, giderek daha azını değil, daha fazlasını ister.

**Porno, sinir sisteminizi, cesaretinizi, güveninizi ve dürtü kontrollerinizi kademeli olarak yok etmeye başladığında, her seans arasındaki aralığı kısaltıp daha fazla süre bekleyemez hale gelirsiniz.** Bu yüzden ilk günlerde onu kullanmayı seçer veya bırakabiliriz. Zihinsel ya da fiziksel

olarak yanlış bir şey görürsek, dururuz. Bu kadını kıskanmayın, sadece yirmi dört saatte bir izlediğinizde, porno'yu 'yasak bir meyveye' dönüştürüp dünyadaki en değerli şey gibi görür. Bu zavallı kadın yıllarca bir çekişmenin ortasında kalmıştır.

Kullanmayı bırakamıyor, ancak videoları izlemekten de korkuyor. Kadın o günlerin her birinin yirmi üç saat on dakikası, erkek arkadaşına karşı baştan çıkarıcılık ve duygu eksikliğiyle savaşmak zorunda kaldı. Yaptığı şeyi yapmak muazzam bir irade gerektirdi ve sonunda onu gözyaşlarına boğdu. Bu tür vakalar nadirdir, ancak olaya mantıklı bir şekilde bakın: Ya pornoda gerçek bir zevk var ya da yok. Varsa, kim bir saat, bir gün, hatta bir hafta beklemek ister? Bu arada neden koltuk değneğinden veya zevkten mahrum kalasınız? Gerçek bir koltuk değneği veya zevk yoksa, neden çevrimiçi hareminizi ziyaret etmeye zahmet etmelisiniz?

## KULLANICILAR

“Planlanan günde gecenin erken saatlerinde planlamaya başlıyorum, planlarıma aykırı bir şey olursa çok sinirleniyorum. Konuşmalardan geri çekilir ve iş yerinde ve evde teslim olur (ancak sonradan pişman olurum). Tartışmacı bir adam değilim, ancak konunun veya konuşmanın beni bastırmasını istemiyorum. SO ile aptalca kavgalar seçtiğim zamanları hatırlıyorum. Saat on'u bekliyorum ve geldiğinde ellerim kontrolsüzce titiyor. Senetlere hemen başlamıyorum - eklenen yeni videolar olduğu için - ve 'alışveriş yap'. Zihnim bana, kendimi dört gün aç bıraktığım için aramaya harcanan zamana değecek 'özel' bir klibi hak ettiğimi söylüyor. Sonunda bir veya iki kişiyle yetiniyorum, ancak önümüzdeki dört gün boyunca "hayatta kalabilmek" için sürmesini istiyorum, bu yüzden tapuyu bitirmek için daha fazla zaman ayırıyorum.

"İşte dört günde bir kullanan adamın hayatını şu şekilde anlatan başka bir vaka:

"Kırk yaşındayım, gerçek kadınlarla ve hatta çoğu zaman porno kullanırken bile PIED (porno kaynaklı erektil disfonksiyon) yaşadım. Tam bir ereksiyon geçirmeyeli uzun zaman oldu. Dört günde bir porno diyetine başlamadan önce, seanstan sonra gece boyunca iyi uyudum. Şimdi gecenin her saatinde uyanıyorum ve tek düşünebildiğim bu. Uyum bile, en sevdiğim klipleri hayal ediyorum. Planlanan seanstan birkaç gün sonra, diyetin tüm enerjimi emdiği için kendimi oldukça bunalmış hissediyorum. Partnerim beni rahat bırakacaktı çünkü çok sinirliyim ve eğer kendisi gidemezse beni de evde tutmuyor. Dışarıda koşmaya gidiyorum ama aklım buna takıntılı.

Planlanan seansı, gecenin erken saatlerinde planlamaya başlıyorum, planlarımın aksamasını sağlayan bir şey olursa çok sinirleniyorum. Tartışmalarda vazgeçen taraf oluyorum ve iş yerinde ve evde (sadece daha sonra pişman olmak için) yenilgiyi kabulleniyorum. Ben tartışmacı bir adam değilim, ama

konunun ya da konuşmanın bana yenildiğimi hissettirmesini istemiyorum. Eşim ile aptalca kavgalar ettiğim zamanları hatırlıyorum. Saat on'u bekliyorum ve geldiğinde ellerim kontrolsüz bir şekilde titriyor. Seansı hemen başlatmıyorum – eklenen yeni videolar olduğu için-araştırma yapıyorum. Aklım bana dört gün boyunca kendimi aç bıraktığım için, arama yapmak için harcanan zamana değecek bir 'özel' klibi hak ettiğimi söylüyor. Sonunda bir ya da iki ile yetiniyorum, ancak önümüzdeki dört gün boyunca 'hayatta kalabilmem için' sürmesini istiyorum, bu yüzden işi bitirmek için daha fazla zaman ayırıyorum."

Diğer dertlerine ek olarak, bu zavallı adamın hayatını zehir hale getirdiğine dair hiçbir fikri yok. Önce 'yasak meyve sendromu' yaşıyor ve sonra beynini dopamin seline zorluyor. Nispeten, dopamin reseptörleri azalmıyor, ancak önümüzdeki dört gün hayatta kalabilmek için porno su kaydıraklarını yağıyor, yenilik, çeşitlilik, şok ve endişeci içerikler arıyor. Muhtemelen bu adamı zavallı bir embesil olarak hayal ediyorsunuz, ama öyle değil. Eski bir atlet daha sonra da eski bir deniz çavuşu olarak o hiçbir şeye bağımlı olmak istemedi. Ancak savaştan döndükten sonra bir gazi rehabilitasyon programında bilgisayar teknisyeni olarak eğitim aldı.

Sivil iş gücüne girerken, bir bankada iyi ücretli bir bilgisayar uzmanıydı ve ona eve götürmesi için bir dizüstü bilgisayar verildi. Ünlü sosyetiklerin porno videolarını çevrimiçi olarak 'sızdırdıkları' yıldız ve bu konuda çok konuşuluyordu. Daha sonra, hayatının geri kalanını bunu ödeyerek ve kendisini fiziksel ve zihinsel olarak mahvederek geçirdi. Eğer bir hayvan olsaydı, toplum onu sefaletinden dolayı dışlardı, fakat tüm bunlara rağmen zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı genç gençlerin bağlanmasına izin veriyoruz. Bu durumun ve notların abartılı olduğunu düşünebilirsiniz, ancak bu durum - aşırı olsa da - benzersiz olmaktan uzaktır. On binlerce benzer hikaye vardır. Pek çok arkadaşının ve tanıdıklarının onu dört günde bir yapan biri olduğu için kıskandığından emin misiniz? Bunun senin başına gelemeyeceğini düşünüyorsan, kendini kandırmayı bırak.

## **BUNLAR ZATEN YAŞANIYOR.**

Diğer bağımlılar gibi porno kullanıcıları da kendileri için bile adı çıkmış yalancılardır. Olmalılar da. Çoğu sıradan kullanıcı çok daha fazla zaman geçirir ve çok daha fazla buna maruz kaldığını itiraf ederler. "Haftada iki kez" yaptığını söyleyen kullanıcılarla yapılan birçok konuşma, bunu o hafta üç veya dört kereden fazla yaptıklarını doğrulayacaktır. **Reddit, NoFap ve sıradan kullanıcıların forum öykülerini yeniden okuyun ve gün saydıklarımı veya başarısız olmayı beklediklerini göreceksiniz. Sıradan kullanıcıları kıskanmanıza gerek yok, ikisini de kullanmanıza gerek yok, hayat onsuz çok daha güzeldir. Aşağıdaki günlüğü alın:**



“Her şey bir gün boyunca penisime dokunmamak ve porno izlememek gibi basit bir meydan okuma ile başladı. Artık mastürbasyonu düşünmüyorum, aklımdan bile geçmiyor. Bu mümkün, söz veriyorum. Sabırlı olanları bekleyen inanılmaz zenginlikler var.”

Ergenleri tedavi etmek genellikle daha zordur, durmayı daha zor buldukları için değil, bağımlı olduklarına veya tuzağın ilk aşamalarında olduklarına inanmadıkları ve sanrıdan acı çekerek, ikinci aşamaya gelmeden önce otomatik olarak bırakacaklarına inandıkları için.

İnternet pornosundan nefret eden çocukların ebeveynleri yanlış bir güvenlik duygusuna sahip olmamalıdır. Bütün çocuklar bağımlı olmadan önce pornonun karanlık taraflarından nefret ederler. Bir noktada sen de bu noktadaydın. Korku kampanyalarına da aldanmayın, tuzak her zamanki olduğu gibi çalışır. Çocuklar internet pornosunun olağanüstü bir uyarıcı olduğunu bilirler, ancak bir 'ziyaretin' veya 'gözetlemenin' kendilerini bağımlı yapmayacağını düşünürler. Herhangi bir zamanda bir partnerden, sınıf arkadaşından veya iş arkadaşından etkilenebilirler.

Lütfen bu konuya kayıtsız kalmayın. Toplumların ergenlerin internet pornosu ve diğer ilaçlara bağımlı olmasını engelleyememesi, belki de birçok durumdan daha rahatsız edicidir. Ergen beyinleri önemli ölçüde daha esnektir ve onları eğitmek ve korumak gerekir. Nereden başlayacağınızdan emin değilseniz, kendinizi sinirbilim konusunda eğitmek için iyi kaynaklar arasında YourBrainOnPorn kitabı yer alır. Çocuğunuzun çoktan bağımlı olabileceğinden şüphelenseniz bile, kitap birisinin bırakmasına yardım etmek için temel bir anlayış sağlar. Ayrıca, bu kitabı tavsiye edin!

## **Bölüm 15**

### **YouTube / Twitch / Instagram Kullanıcısı**

Bu kullanıcı sıradan kullanıcılarla gruplandırılmalıdır, ancak etkiler o kadar sinsidir ki ayrı bir bölümü hak eder. Bu, kendi kendini kontrol etmenin bozulmasına yol açar ve neredeyse bir Nofap forum kullanıcısı için bölünmeye neden olur:

“Başarısız olan durdurma girişimlerimden birinde üçüncü haftasıydım, girişimim eşimin güvenilmez sertliklerim ve ilgisizliklerim konusundaki endişesi tetiklemişti. Ona bunun iş baskısının neden olduğunu söylemiştim. Dedi ki, "Daha önce iş baskısına maruz kaldığını biliyorum, ama benim yerimde olsaydın ve sevdiğin birinin kendisini sistematik olarak kendini mahvetmesini izlemek zorunda kalsaydın nasıl hissederdin?" Bu karşı konulamaz bulduğum bir argümandı, dolayısıyla bırakma girişiminde bulundum. Onu aldatmadığımı biliyor, ama yine de kendimi kötü hissettim. Girişimim üç hafta sonra sona erdi ve eski bir arkadaşımın ateşli bir tartışmasıyla sonuçlandı. Dolambaçlı zihnimin

kasıtlı olarak argümanı tarafından tetiklemesini yıllar boyunca ele vermedi , o zaman haklı olarak kışkırtılmış hissettim ama bu özel arkadaşla daha önce hiç tartışmadığım için bunun bir tesadüf olduğuna inanmadı. Açıkçası iş başındaki küçük canavardı.

Ne olursa olsun, bir bahanem vardı. Çaresizce bir inzivaya ihtiyacım vardı ve nasıl olduğu önemli değildi. Karım havasında değildi, bu yüzden 'hak sahibi olma' duygularım vardı, bu yüzden kendimi porno sitelerinden uzak durarak ve 'kırmızı çizginin' bu tarafında yalnızca YouTube videolarını izleyerek 'kısıtlamamın' sorun olmayacağına ikna oldum. . Ama gece ilerledikçe ve sevişmek isterken karım 'etrafta dolaşmaya' başladı, ancak ben yorgundum ve 'beygir gücüm' olmadığından bir baş ağrısı uydurdum. Bunun karıma neden olacağı hayal kırıklığını düşünmeye dayanamadım. Ardından, YouTube'un yeni harem hedefim olmasıyla yavaş yavaş eski yollara döndüm. O zamanları oldukça memnun olduğumu hatırlıyorum, en azından tüketimimi azalttığımı düşünüyordum. Sonunda, beni yatakta onu görmezden gelmeye devam etmekle suçladı. Fark etmemiştim ama tartışmaya neden olduğum ve evden kaçtığım zamanları hatırlattı. Diğer yandan, küçük bir eşya satın almak için iki saat oyaladığımı ve yalandan burkulmaları da. Ona kur yapmaktan kaçmak için zayıf bahaneler uyduruşum da , bu yüzden güvenilir bir çevrimiçi hareme sahip olduğumda bu iş daha da zor olmakta. "

YouTube kullanıcısı ile ilgili en kötü şey, akıllarının yoksun bırakıldıkları yanılgısını destekliyor olmasıdır. Aynı zamanda, özsaygılarında büyük azalmalar olur; aksi takdirde dürüst bir kişi, sevdiklerini aldatmaya zorlayabilir. Bu muhtemelen sizin başınıza da geldi oldu veya hala bir şekilde başınıza geliyor.

Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (ve çoğu sosyal medya) gibi web sitelerinde karşılaşılan sorunlar öncelikle eklemekten kaynaklanıyor. Yenilik arayan dopamin tarafından yönlendirilerek, kendilerini güvenli bir sitede olduklarına inanmaya teşvik eder. Unutmayın - heyecan avlanmaktadır, öldürmekte değil ve küçük canavar düzeltmenin nereden geldiğini umursamıyor. Kullanıcı için, çeşitli çevrimiçi beslemelerinde alınan 'soft' içerik, onlara geri çekilme sancılarının geçici olarak rahatlamasını sağlıyor, onları bağımlı hale getirip bir sonrakinin seansı bekler hale getiriyor .

***Resimdeki / videodaki model gerçekten çok güzel ve şu anda yanınız olsaydınız size kesinlikle zevk verebilirlerdi, ancak bu görüntü veremez. . . Bu sadece gerçek değil. Beyniniz kırmızı pelerine koşan bir boğa gibi kandırılır ve sonrasında bunu neden yaptıklarını anlayamaz. O görüntülere mastürbasyon yapmadan bakabileceğinizi düşünebilirsiniz. Ancak, beyninizin sınırsız yeniliğe bağımlı olduğunu ve küçük canavarın bu yeniliğin nereden geleceğini umursamadığını da unutmayın. Bu da diğerlerinden farklı bir tuzak değil.***

Columbo dizisini izlemiş olabilirsiniz, her bölümün teması benzerdir. Genellikle zengin ve saygın bir iş adamı olan kötü adam, kusursuz olduğuna inandığı bir cinayet işlemiştir ve suçunun tespit edilmeden

kalmasına olan güveni, oldukça perişan ve etkileyici görünmeyen Dedektif Columbo'nun davadan sorumlu olduğunu keşfettiğinde bir destek almıştır.

Columbo, sorgulamasını bitirdikten sonra kapıyı kapatmak gibi sinir bozucu bir pratiğe sahiptir ve şüpheliye temiz olduğuna dair güvence verir. Ancak, katilin yüzündeki tatmin edici bakış kaybolmadan hemen önce, Columbo yeniden belirir ve “Küçük bir nokta, efendim, eminim bunu açıklayabilirsiniz. . . Şüpheli kekeliyor ve bu noktadan sonra Columbo'nun onu yavaş yavaş yıpratacağını biliyor. Suç ne kadar iğrenç olursa olsun, o andan itibaren dedektife karşı katil sempati duyuyor.

Bu olaylar benzerdir, 'hak ettikleri' porno dozunu elde etmek için kırmızı çizgiyi geçmelerine izin verilmemesinden kaynaklanan stresin ardından iş bittikten sonra hazzın nerede olduğunu merak etmek, sınırı geçme ve sonunda yatağa dönünce partnerinizin sadece seks istediği korkusu.

'Güvenli' YouTube videoları, duyarsızlaştırma, yenilik eksikliği ve er ya da geç en sevdiğiniz çevrimiçi haremi ziyaret edeceğinize dair kesin bilgiler nedeniyle sizi artık tatmin etmeyecektir. Nihai aşağılama ve utanç, bu kesinliğin bir gerçek haline geldiği zamandır ve ardından devamlı izlemeye geri dönülür.

## **İŞTE PMO YAPMAMANIN GÜZELLİKLERİ**

### **Bölüm 16**

#### **Sosyal bir alışkanlık mı?**

Zihin ve beden sağlığı, durmak istememizin ana nedenleridir, ama her zaman böyle olmuştur. Aslında, pornoların bağımlılık yaptığını ve potansiyel olarak hayatımızı parçalayabileceğini söylemek için sinirbilimde bilimsel araştırma ve bilgiye ihtiyacımız yok. Bedenlerimiz gezegendeki en sofistike nesnelere ve herhangi bir kullanıcı ilk seanstan itibaren uyarının artabileceğini ve zehirli olabileceğini bilir.

Porno ile uğraşmamızın tek nedeni, döngünün evrimsel programlamamızla örtüşmesidir. İnternet pornosu son derece erişilebilir, ücretsiz ve günde yirmi dört saat yayın yapıyor. Porno bir zamanlar zararsız olarak kabul edildi, görüntüler statik olduğundan ve videolar bir VHS kasetinde yerel mağazalarda içeriyordu.

Bugün, genel olarak kullanıcıların kendileri tarafından bile pornografinin doğüstü bir uyarıcı ve bağımlılık oluşturduğu düşünülmektedir. Eski günlerde, güçlü adam masturbasyon yaptığını itiraf etmezdi, bu pislik aşağılayıcı bir terimdi. Her kulüpte veya barda, Çoğu erkek gururla bir kadını eve

götürüp gerçek seks yapmak isterdi. Bugün, internet porno bağımlısı için pozisyon tamamen tersine döndü, bugünün adamı bir kadına ihtiyacı olmadığını hissetmeye başladığını fark ediyor. Birlikte online porno, deneyimlerini anlatıyor. Bugünün güçlü adamı uyuşturucuya bağımlı olmak istemiyor.

Sosyal devrim sayesinde, tüm kullanıcılar internet pornografisini ve mastürbasyonu durdurmayı ciddi olarak düşünüyorlar. Bugünün kullanıcıları pornoyu işe yaramaz ve zararlı bir etkinlik olarak görüyor.

Forumlarda fark edilen en önemli eğilim, pornoların anti sosyal yönlerine artan bir vurgu yapmaktır; bir erkeğin her gün seks ve orgazm ile övüldüğü günler, yavaş yavaş porno canavarına köleliğin gerçekleşmesiyle değiştiriliyor.

İnsanların eğitimden sonra devam etmelerinin tek nedeni, durmayı başaramamaları ya da denemek için çok korkmalarıdır. Konuyla ilgili geniş bir ilgi yelpazesi var, bazıları porno, mastürbasyon ve orgazmdan kaçınıyor. Semen tutma ve Karezza gibi seksin tantrik ve propagatif (orgazmik) kısımlarını ayıran uygulamalar tartışılmakta ve kitleler halinde benimsenmektedir. NoFap rotasına başladığınızda, hayatınız için en uygun olanı bulacaksınız, cinsel ayrımı anladıktan ve uyguladıktan sonra kendi orgazm planınızı tasarlamanız önerilir. Rotanız ne olursa olsun, beyninizi orgazm yoluyla kimyasallarla kaç kez yıkadığınızı sınırlamanın değerini göreceksiniz ve bir daha asla porno, seks ve orgazmı duygusal benliğiniz için bir zevk veya koltuk değneği olarak görmeyeceksiniz.

**Kullanıcı olmayanlar tarafından kurulan çeşitli popüler çevrimiçi topluluklar, sadece pornoyu değil, aynı zamanda mastürbasyonu da bırakmaya adanmıştır. Bu siteler sonuçta bırakanlar için faydalıdır, ancak notların çoğu onları irade gücünü denemeye işaret eder. Süreçler ve diğer önlemlerle ilgili takıntının sonucu, kendine acıma ve sevinç eksikliğidir. Beyin yıkamaları çoğu canlı ve iyi durumdadır. Sonunda, birisi bozulur ve bir domino etkisi gerçekleşir, diğer kullanıcılar sadece onlar olmadığını öğrenirler. Bununla birlikte, arzularını ve ihtiyaçlarını değil, tarayıcılarını kapattıklarında çok fazla kendi kendine işkence etseler de sonrası için düşünürler. EasyPeasy, tarayıcıyı kapatmadan önce ihtiyaç ve arzuyu kapatarak ters yönde çalışır. Her geçen gün daha fazla kullanıcı batan gemiyi terk ediyor ve üzerinde kalanlar son olacaklarından korkuyorlar.**

**SANA YAPMASINA İZİN VERME!**

## Bölüm 17

### Zamanlama

Bunun size hiçbir fayda sağlamadığı ve şimdi durmak için doğru zaman olmasının yanı sıra, zamanlama çok önemlidir. Toplum, internet pornosunu sağlığınıza zarar vermeyen biraz tatsız bir alışkanlık olarak ele alır. Bu doğru değildir. Bu uyuşturucu bağımlılığı, bir hastalık ve toplumdaki ilişkilerin yok edicisi. Çoğu kullanıcının hayatında meydana gelen en kötü şey bu korkunç bağımlılığa bağlanmaktır. Eğer tuzakta kalırlarsa, korkunç şeyler olur. Bu nedenle, kendinize uygun bir tedavi hakkı vermek için zamanlama çok önemlidir.

Öncelikle, pornoların sizin için önemli olduğu zamanları veya durumları tanımlayın. Stres yada rahatlama yanılsaması için kullanan bir iş adamıysanız nispeten gevşek bir dönem veya tatil seçin. Çoğunlukla sıkıcı veya rahatlatıcı dönemlerde porno kullanıyorsanız, bunun tersi de geçerlidir. Ne olursa olsun, girişimi ciddiye alın ve hayatınızdaki en önemli şeyi yapın.

Üç haftalık bir süre için ileriye bakın ve başarısızlığa yol açabilecek herhangi bir olayı tahmin etmeye çalışın. Konferans gezileri, eşinizin şehir dışında olması vb.gibi durumlar, onları önceden tahmin etmeniz ve mahrum kalacağınızı hissetmemeniz koşuluyla sizi caydırmaya gerek yoktur. Bu arada azaltmaya çalışmayın, çünkü bu sadece reddedilmenin keyifli olduğu yanılsamasını yaratacaktır. Aslında, kendinizi izlemek ve mümkün olduğunca çok sayıda porno seansına sahip olmak için zorlamaya yardımcı olur. Son seansı ve son zamanınızı geçirirken, doyunluk, yerine getirilmemiş beklentiler, bedensel ağrı, yoksunluk etkileri, melankoli nedeniyle hayal kırıklığına dikkat edin. Bunu yaparken durdurmak için kendinize izin verin ne zaman olacak nasıl düşünün.

***NE YAPARSANIZ YAPIN, SADECE “ŞİMDİ DEĞİL, SONRA” DİYEREK VE UNUTMAYA ÇALIŞMANIN TUZAĞINA DÜŞMEYİN. ŞİMDİ ZAMAN ÇİZELGENİZİ GELİŞTİRİN VE DÖRT GÖZLE BEKLEYİN.***

**Unutma, hiçbir şeyden vazgeçmiyorsun. Aksine, muhteşem olumlu kazanımlar elde etmek üzeresiniz.**

Yıllar boyunca, tıp mesleği, Pornhub'ın evcilleştirilmiş statik pornosu ile en son sanal gerçeklik deneyimi arasındaki farkı bilmeden pornoyu zararsız olarak gördü. **Sorun şu ki, her kullanıcı internet pornosunu sadece dopamin özlemini hafifletmek için tüketse de, kullanıcıyı kancalayan kimyasal bağımlılık değil, bağımlılıktan kaynaklanan kendi kendine gerçekleştirdiği beyin yıkamadır.** Akıllı bir kişi kendine güven hilesine aşık olur, ancak bu hileyi fark ettikten sonra sadece bir aptal ona aşık olmaya devam eder. Neyse ki, çoğu kullanıcı aptal değil; sadece öyle olduklarını düşünüyorlar. Her bir

kullanıcının kendi özel beyin yıkaması vardır. Bu yüzden, sadece gizemleri daha da karmaşıklaştırmaya hizmet eden uyuşturucu bağımlılarının bu kadar çeşitli türleri var gibi görünür.

Orijinal kitabın yararı nikotini (insanın bildiği en hızlı ve en bağımlılık yapan ilaçlardan biri) bırakmak olsa da, orijinal kitapta öne sürülen felsefenin uyarlandığında hala sağlam olduğunu fark etmek şaşırtıcıydı. Carr ve benim üstlendiğimiz birikmiş bilgi ve meydan okuma, bu bilgiyi her bir kullanıcıya nasıl iletceğidir. Her kullanıcının sadece durmayı kolay bulmakla kalmayıp, aynı zamanda sürecin tadını çıkarabileceğini bildiğim gerçeği, sadece anlamsız değil, aynı zamanda son derece sinir bozucu. Orijinal kitabında, Allen Carr tartışmalı tavsiyesini açıklıyor:

"Birçok kişi bana şöyle dedi: "Kitabı bitirene kadar sigara içmeye devam et" diyorsunuz, bu sigara içenlerin kitabı okumak için zaman almasına ya da bitirmemesine neden oluyor. Bu nedenle, talimatı değiştirmelisiniz. 'Bu mantıklı geliyor, ama talimat olsaydı biliyorum:' hemen Dur', **bazı sigara içenler kitabı okumaya bile başlamazdı. İlk günlerde bir sigara içen bana danıştı. Dedi ki: "gerçekten sizden yardım almaktan nefret ediyorum, irademin çok güçlü olduğumu biliyorum. Hayatımın her alanında kontrol bende. Neden tüm bu diğer sigara içenler kendi iradelerini kullanarak istifa ediyorlar. Sana gelmek zorunda mıyım? 'Diye devam etti ' bunu yaparken sigara içebilseydim, kendi başıma yapabileceğimi düşünüyorum.'** Toplumsal inanç, sigarayı bırakmanın inanılmaz derecede zor olduğunu belirtir, bu yüzden bir şey zor olduğunda sigara içen bir kişinin neye ihtiyacı vardır? Küçük dostumuz, koltuk değneğimiz. Sigara içmekten kaçmak çifte bir darbe gibi görünür, sadece yerine getirilmesi zor bir görev değil – ki bu yeterince zor – ama normalde bu tür durumlar için güvendiğimiz koltuk değneği mevcut değil. Belki de bu yöntemin gerçek güzelliği, süreç boyunca 'vazgeçmek' zorunda olmamanızdır; bunun yerine başlangıçta tüm korkulardan ve şüphelerden kurtulmak, bu yüzden son oturumu bitirdikten sonra zaten özgürlüğün tadını çıkarıyorsunuz.

Bu nedenle, bu hackbook aynı tavsiyeyi sağlam tutacaktır. Ne kadar kolay ve keyifli olacağı söylense de, sigarayı bırakmanın ne kadar zor olduğu konusunda kişisel beyin yıkama nedeniyle bunu kabul edemeyecek büyük bir çoğunluk olacaktır.

Zamanlama, Allen'ın orijinal tavsiyesini ciddiye almamı sağlayan tek bölüm. Her şeyden önce, eğer tetikleyiciler ofis stresini içeriyorsa, o zaman bir girişimde bulunmak için bir tatil seçmek ve bunun tersi de geçerlidir. Bu en kolay yol değil, bunun yerine en zor zaman için ne düşündüğünüzü seçin. Stres, sosyal yükümlülükler, konsantrasyon veya can sıkıntısı olsun, en kötü durumlarda hayatla başa çıktığınızı ve zevk aldığınızı kanıtladıktan sonra, her biri keyifli olacaktır. Ama eğer bu bir tavsiye olsaydı, bu girişimi yapar mıydın?

İşte bir benzetme, kız kardeşim ve ben birlikte yüzmeyi düşünüyoruz. Aynı anda havuza varıyoruz, ancak nadiren birlikte yüzüyoruz. Bunun nedeni, **bir parmağını batırmasından yarım saat sonra yüzmesidir**. Bu yavaş işkence, önceden biliyorum ki, bir aşamada, su ne kadar soğuk olursa olsun, bir noktada cesur olmak zorunda kalacağım. **Bu yüzden bunu en kolay şekilde yapmayı öğrendim: doğrudan içeri dalmak**. Şimdi, Eğer direkt olarak dalmazsa, yüzemediği konusunda ısrar edebilecek bir konumda olduğunu düşünün. Durum böyle olsaydı, hiç yüzmezdi. Sorunu görüyor musun?

Geri bildirimlerden yola çıkarak, birçok kullanıcı "kötü gün" olacağını düşündükleri günü geciktirmek için orijinal zaman tutma tavsiyesini kullandı. Bir sonraki düşüncelerim, "pornografinin avantajları "bölümüne benzer bir teknik kullanıyordu," zamanlama çok önemlidir ve bir sonraki bölümde, girişimi yapmak için en iyi zaman konusunda size tavsiyede bulunacağım. Bu aslında en iyi tavsiyedir, ama kabul eder misiniz? Belki de tuzağın en ince yönü, hayatımızda gerçek bir stres yaşadığımızda, durmak için doğru zaman değil deyip, stres faktörünün ortadan kalktığı zamanlarda işkenceyi sona erdirmeye arzumuzun olmamasıdır. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- İlk kez pornoya girdiğinizde, hayatınızın geri kalanında ona güvenmeye devam edeceğinize gerçekten karar verdiniz mi? Tabii ki yapmadınız!
- Hayatınızın geri kalanında asla duramayacak mısınız? Tabii ki duramayacak değilsiniz!

**Ne zaman duracaksın? Yarın mı? Gelecek yıl mı? Sonraki yıl mı?** Çukur olduğunu ilk fark ettiğinden beri kendine sorduğun şey bu değil mi? **Bir sabah uyanacağını ve artık izlemek istemeyeceğini mi umuyorsun? Kendinizi kandırmayı bırakın, herhangi bir bağımlılıkla giderek daha fazla bağlanırsınız, daha az değil. Yataktan kalkmanın sadece mastürbasyon yapmaktan daha zor olduğunu hissetmeye başlayana kadar bekleyecek misiniz? Bu biraz anlamsız olurdu.**

Gerçek tuzak, şu anda doğru zaman olmadığı inancıdır-yarın her zaman daha kolay olacaktır. Stresli bir hayat yaşadığımızı inanıyoruz, ama aslında bunu yapmıyoruz. Evden ayrılırken, vahşi hayvanlar tarafından saldırıya uğramaktan korkmuyorsunuz, çoğu bir sonraki yemeğinin nereden geleceğini yada bu gece başlarının üzerinde bir çatı olup olmayacağını merak etmiyor. Vahşi bir hayvanın hayatını düşünün, bir tavşan yuvasından her çıktığında, tüm hayatı boyunca Vietnam'a bakıyor. Ama tavşan bununla başa çıkıyor, adrenalin ve diğer hormonları var, ve bizde de öyle. **Gerçek şu ki, herhangi bir canlının hayatı için en stresli dönemler erken çocukluk ve ergenliktir. Ancak üç milyar yıllık doğal seleksiyon bizi strese başa çıkmaya zorladı ve çocukluklarımızı zorluklarla geçirenlerin neredeyse tamamı normal bir yaşam tarzına öncülük ediyor.**

"Sağlığınız yoksa, hiçbir şeyiniz yok" demek klişedir, ama bu kesinlikle doğrudur. Fiziksel ve zihinsel olarak güçlü hissettiğinizde, yükseklerin tadını çıkarabilir ve alçaklarla başa çıkabilirsiniz. Birçoğu sorumluluğu strese karıştırır, sorumluluk sadece onunla başa çıkmak için yeterince güçlü hissetmediğimizde stresli hale gelir. En çok tahrip olan şey stres, iş ya da yaşlılık değil, aldatıcı yalan koltuk değnekleridir.

Ŗu açıdan bak, hayatının geri kalanında tuzağa dūŖmemeye karar verdin. Bu nedenle, bir noktada-kolay ya da zor bulsanız da-özgür olma sürecinden geçmeniz gerekir. **Porno bir alışkanlık ya da zevk değil, uyuşturucu bağımlılığı ve bir hastalıktır. Yarın daha kolay olmaktan çok daha kötüye gideceğini tespit ettik.** Yönetmek gibi ondan kurtulmak için Ŗimdi tam zamanı ya da artık yakındır. Sadece hayatımızın her haftasının ne kadar hızlı geçtiğini düşünün, hepsi bu kadar. Hayatınızın geri kalanının tadını çıkarmanın, üzerinizde asılı olan gölgeleri arttırmadan ne kadar güzel olacağını düşünün. Tüm talimatları izlerseniz, beş gün veya üç hafta beklemek zorunda kalmazsınız. Bırakmayı kolay bulmakla kalmaz, **bunun keyfini çıkarırsınız!**

## Bölüm 18

### Eğlenceyi Kaçıracak Mıyım?

Hayır! Küçük porno canavarı öldüğünde, vücudunuz dopamin için özlem duymayı bıraktıktan ve beyninizdeki porno su kaydırakları "**yağlama**" eksikliği nedeniyle hızla solmaya başladıktan sonra, **kalan beyin yıkama kaybolur.** Sadece kendinizi hem fiziksel hem de zihinsel olarak yaŖamın stresleri ile başa çıkmak için daha donanımlı bulmakla kalmayacak, aynı zamanda iyi zamanların tadını sonuna kadar çıkaracaksınız.

Tek bir tehlike var, bu hala orgazmı koltuk değneği ve zevk olarak kullananların etkisi. 'Diğer adamın çimleri her zaman daha yeşildir' düşüncesi hayatımızın birçok alanında yaygındır ve kolayca anlaşılabilir. Neden porno söz konusu olduğunda - yanıtıcı 'avantajlara' kıyasla çok büyük dezavantajları olan eski kullanıcı koltuk değneği olarak seks ve pornografi talep edenleri kıskanmaya meyilli?

Çocukluktan beri tüm bu beyin yıkamaları göz önüne alındığında, bu tuzağa dūŖtüğümüz anlaşılabilir. O zaman neden bir kullanıcı pornolarının ne olduğunu fark ettikten ve alışkanlığı tekmelemeyi başardıktan sonra **aynı tuzağa geri dönüyor?** Bu, pornografiyi normal olarak sunulan orgazmla birleştiren toplumsal beyin yıkamanın etkisidir. Eski kullanıcının bir açığı var! Yalnız kaldıklarındaki güvensiz boşluk hissi (ki bu zaten bu bir suç değildir) endiŖe duygusuna neden olur ve onları su kaydıracıdan kaymaya zorlar. Bu bağlam, özellikle göz önüne alındığında, gerçekten merak edilecek bir anormalliktir dünyadaki her kullanıcı böyle olmaktan mutluluk duymakla kalmaz, aynı zamanda dünyadaki her kullanıcı, çarpık, bağımlı, yıkanmış zihinleriyle bile, zevk ya da rahatlama yanılısamasından muzdariptir.

Peki, neden bazı eski kullanıcılar kıskanıyor?

Sadece bir göz atmak. Unutmayın, öyle bir Ŗey yok. İzole edilmiş olayı görmeyi bırakın ve porno kullanıcısının bakış açısından bakmaya başlayın. Onları kıskanıyor olabilirsiniz, ancak kendilerini onaylamıyorlar ve asıl onlar sizi kıskanıyorlar. Sadece bir Ŗekilde başka bir kullanıcıyı izleyebilseydiniz



bunu görürdünüz, çünkü bu size yardımcı olacak en güçlü destek olabilir. Fark hızla çok sekme ve tarayıcı pencereleri açmalarında. Önemli bölümlere hızlı yönlendirme, kliplerden hızlı bir şekilde sıkılma ve yenilik, şok, endişe vb. üreten türlerin peşinde koşma. Özellikle bu eylemin otomatik olarak gerçekleştiğine dikkat edin. Unutmayın - ondan hoşlanmıyorlar, onsuz eğlenemiyorlar. Ertesi sabah, zayıflamış bir irade, kayıp enerji ve bulanık gözlerle uyandıklarında, stres ve gerginliğin ilk ortaya çıkmasıyla kendilerini boğmaya devam etmek zorunda kalacaklar. Bir ömür boyu pislik, akıllarının arkasındaki siyah gölgelerle kendilerini yok eden bir ömür boyu zayıf zihinsel sağlık ve lekeli güven ile karşı karşıya kalıyorlar . Hangi amaca ulaşmak için? Hak ettiğin şeyi ve ya lanet zevki aldığın yanılsama mı?

Bazı eski kullanıcıların acı çekmesinin ikinci nedeni, porno kullanıcısının kendi kendini tatmin etme gibi bir şey yapmasıdır ve kullanıcı olmayan kişi bunu yapmaz, bu yüzden yoksun hissetme eğilimindedir. Aklınızda netleştirin, mahrum kalan kullanıcı olmayan değildir, mahrum kalan zavallı bağımlıdır.

- Sağlık
- Enerji
- Cesaretli
- Huzur
- Özgürlük
- Onur

**Porno kullanıcılarını kıskanma alışkanlığından kurtulun ve onları gerçekten oldukları sefil, acınası yaratıklar olarak görmeye başlayın.** Biliyorum, bir zamanlar en kötülerinden biriydim. Bu yüzden bu kitabı okuyorsunuz.

Bir eroin bağımlısını kıskanmazsınız ve tüm uyuşturucu bağımlılığı gibi sizinki de gittikçe daha iyi olmaz. Her yıl katlanarak daha da kötüleşecek bugün kullanıcı olmaktan hoşlanmıyorsanız, yarın daha da az keyif alacaksınız. ***Diğer kullanıcıları kıskanmayın, onlara acıyın. İnanın bana !***

## Bölüm 19

### Bölümlere Ayırabilir Miyim?

Bu efsane öncelikle zihinsel jimnastik yapan ve Dr.Jekyll ve Hyde rutinine başlayan irade yöntemi üzerinde durmaya çalışan kullanıcılar tarafından yayılıyor: "Porno benim egom için ve gerçek hayat romantizmi benim ilişki yönüm için. **"Hiçbir şey gerçeklerden daha uzak değildir porno su kaydırakları, deltafosb ve nörolojik değişiklikler gerçek hayat romantizmini açacak ve daha az arzu edilir hale getirecektir. Bay Hyde kesinlikle Dr. Jekyll'ın talimatlarını geçersiz kılacak.**

**İnternet pornosu kullanıyorsanız, kendinizi röntgenci rolü için eğitiyorsunuz ya da dopamin seviyelerindeki en ufak bir düşüşte daha uyarıcı bir şeye tıklanma seçeneğine ihtiyacınız var. Ya da, maksimum etki için sadece doğru sahne için sürekli bir arayış halindesiniz. Ek olarak, kambur bir pozisyonda mastürbasyon yapıyor ya da akıllı telefonunuzu gece boyunca yatakta izliyor olabilirsiniz, sonuçta bu ipuçlarını gerçek hayat uyarısından daha fazla istiyor olabilirsiniz. Seks, çevrimiçi haremın hemen hemen her yönüne aykırıdır, bu yüzden karşılaştırıldığında hiçbir şansı yoktur. Gençken yaratılan anılar güçlü ve uzun ömürlüdür, bu yüzden bu pornografik su kaydıraklarını parçalamak ve yeniden oluşturmak veya yenilerini oluşturmak daha uzun sürer. Ancak, bu daha zor olduğu anlamına gelmez.**

Bir porno su kaydırığından kaydığınızda, sinirleri taze ve ateş etmeye hazır halde tutarak yağlısınız. Bir fast food restoranının yanına Park ederken, Fritöz kokusu burun deliklerine girer ve satış zaten yapılır. Aynı şekilde, beyninizdeki porno su kaydırakları, emilmeniz için hazırdır ve günde yirmi dört saat açıktır. Her işaret veya tetikleyici, ödül devrenizi seks vaadiyle aydınlatırken aslen seks değildir. Bununla birlikte, sinir hücreleri, bağlantıları güçlendirmek için yeni dalları filizlenerek bu ilişkileri cinsel uyarılma ile katılaştırır. Pornoyu ne kadar çok kullanırsanız, sinir bağlantıları o kadar güçlü olur. **Sonuç olarak, nihayetinde bir röntgenci olmanız, sürekli artan ve yeni materyallere dokunmanız, uykuya dalmak için pornoya ihtiyacınız olması veya işi yapmak için mükemmel bir sonu aramanız gerekebilir.**

Herhangi bir madde veya davranışsal ilaçta olduğu gibi, vücut bağımsızlık geliştirir ve ilaç tamamen ağrıyı hafifletmeyi bırakır. **Porno kullanıcısı bir oturumu kapattığında, bir tane daha istiyor ve hızlı bir şekilde, kalıcı bir açlık oluşturup tatminsiz kalıyor. Doğal eğilim dopamin almak için acele etmektir. Ancak, çoğu kullanıcının bunu aşağıdaki nedenlerden biri veya her ikisi için yapması engellenir.**

Küçük canavar vücudunuzu terk ettiğinde, korkunç bir güvensizlik hissi sona erer. Özgüveniniz, harika bir benlik saygısı duygusuyla birlikte geri döner, hayatınızın kontrolünü ele geçirme güvencesini alır ve diğer sorunları çözmek için bir sıçrama tahtası olarak kullanır. Bu, herhangi bir bağımlılıktan kurtulmanın birçok büyük avantajından biridir.

Bölümlendirme efsanesi, küçük canavarın zihninizle oynadığı birçok numaradan biridir. Bu hileler, kalıcı açlığın imkansız tatmininden dolayı, birçok kullanıcının boşluğu gidermek için sigaraya, ağır içkiye ve hatta daha sert uyuşturuculara yönelmesine neden olarak durmayı zorlaştırır.

## Bölüm 20

### Yanlış Teşviklerden Kaçın

**İrade yöntemindeki birçok kullanıcı, yanlış teşvikler oluşturarak motivasyonlarını arttırmaya çalışır.** Bunun birçok örneği var, tipik örneklerden bir tanesi bir ay boyunca porno izlemedikten sonra kendilerini hediyelerle ödüllendirmek. Bu mantıklı bir yaklaşım gibi görünüyor, ancak aslında yanlıştır, çünkü kendine saygılı herhangi bir kullanıcı, kendini verilen bir hediye ile ödüllendirmekten ziyade her gün porno izlemeye devam etmeyi tercih eder. Bu, kullanıcının zihninde şüphe uyandırıyor, çünkü sadece otuz gün boyunca kaçınmak zorunda kalmayacaklar, aynı zamanda porno olmadan günlerin tadını çıkaracaklarından bile emin değiller. Onların tek zevk ya da koltuk değneği ellerinden alındı! Tüm bunlar, kullanıcının yaptığı fedakarlığın boyutunu artırıyor, şimdi zihninde daha da değerli.

Diğer örnekler şunlardır:

- Sosyal bir hayat ve daha gerçek bir seks yapmak için beni zorlayacak şekilde duracağım.
- Bazı büyümlü enerjinin rakiplerimden iyi olmaya ve takip ettiğim partneri almama yardımcı olması için duracağım.
- Kendimi açıklığımı arttırmak için enerjimi ve coşkumu porno ile boşa harcamamaya adanmak için duracağım.
- Bunlar doğrudur, etkili olabilir ve istediğinizi elde edebilirsiniz ancak bir saniye düşünün. Eğer istediğini elde edersen, yenilik gittiğinde yoksun hissedeceksin; eğer yapmadıysan, mutsuz hissedeceksin. **Her iki durumda da, er ya da geç tekrar aynı tuzağa düşeceksin.**

Sigarayı yanlış bir teşvikle ilişkilendirmek sadece şüpheli artırır, çünkü eğer dozunuzu almazsanız (ve yapsanız bile), “sigarayı bırakmak aslında hayatımı daha iyi hale getirecek mi? İstifa edersem ve istediğimi alamazsam, yöntemi doğru kullandım mı?” Bu gibi düşünceler fedakarlık duygularını artırır ve bu nedenle acı yaratır.

Başka bir tipik örnek, çevrimiçi veya forum sözleşmeleridir, bunlar belirli dönemler için cazibeyi ortadan kaldırma avantajına sahiptir. Ancak, genellikle aşağıdaki nedenlerle başarısız olurlar:

- **Teşvik yanlıştır, neden sadece diğer insanlar bunu yaptığı için durmak isteyesiniz? Bütün bunlar ek baskı yaratır ve fedakarlık duygusunu artırır.** Tüm kullanıcılar gerçekten belirli bir zamanda durmak istiyorlarsa sorun değil ancak gizlice istemelerine rağmen onları durdurmaya zorlayamazsınız. Bunu yapmaya hazır olana kadar, bir anlaşma ek baskı yaratır, bu da sadece izleme arzusunu artırır. Bu onları gizli izleyicilere dönüştürür ve bağımlılık hissini daha da artırır.
- **İrade yöntemi kullanmak birbirlerine bağımlılık, dürtünün kaybolmasını bekledikleri bir tövbe dönemi geçirme duygularını doğurur.** Eğer pes ederlerse, başarısızlık hissi

**yaşarlar. İrade yöntemini kullanırken, katılımcılardan en az biri, diğer katılımcılara bekledikleri bahaneyi vererek vazgeçmek zorundadır. Bu onların suçu değil, dayanabilirlerdi ama 'Fred' onları hayal kırıklığına uğrattı. Gerçek şu ki, çoğu zaten hile yapıyor.**

- Övgüyü paylaşmak bağımlılığın tersidir. Pornografiyi durdurmada harika bir başarı duygusu vardır ve bunu tek başına yaptığınızda, arkadaşlarınızdan ve çevrimiçi arkadaşlarınızdan aldığınız beğeni ilk birkaç gün içinde büyük bir destek olabilir.
- Başka bir sıradan örnek MUTLULUK vaadidir. Durdurma size mutluluk verecektir, çünkü artık bir mücadele içinde, beyniniz yeniden kablolamaya ve dürtü kontrollerini yeniden kazanmaya başlıyor. Ancak, akılda tutun bu sizi ne bir seks tanrısı yapar ne de piyango kazanmanızı sağlar. Eğer pornoyu durdurursanız sen hariç kimsenin zerre kadar umurunda olmaz. Günde üç kez porno kullanıyorsanız ve PİED'iniz varsa zayıf bir insan değilsiniz, ya da bir bağımlıysanız ve yapmıyorsanız güçlü bir insan değilsiniz.

Kendini kandırmayı bırak. Eğer on aylık çalışma için bir yıllık maaş alsaydınız veya gün-gün stres ve gerginlik ile baş etme, beyin yeteneğinde gelişim , güvenilir bir ereksiyon olamama riski , ya da **zihinsel ve fiziksel işkence ile kölelik bile ömür boyu onları durduramaz**, yukarıdaki birkaç sahte teşvik en ufak bir farklılık yaratmayacak, sadece fedakarlığı daha kötü göstermeyi başaracak. Bunun yerine, diğer tarafa odaklanın:

"Bundan ne kazanacağım? Neden porno izlemem gerekiyor?"

Çekişmenin diğer tarafına bakmaya devam edin ve kendinize pornoların sizin için ne yaptığını sorun. **KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY.** Neden bunu yapmam gerekiyor? **DEĞİL Mİ! SADECE KENDİNİ CEZALANDIRIYORSUN.** Kaybedecek neredeyse hiçbir şeyiniz yok, büyük kar şansı (tam ve güvenilir uyarılma, zihinsel refah ve mutluluk) var ve kaybetme şansınız yok.

O zaman neden bıraktığımızı arkadaşlarınıza ve ailenize bildirmiyorsunuz? Bu sizi gururlu bir eski bağımlı ya da eski bir kullanıcı yapacak, mutlu bir kullanıcı değil. Bu, eşinizi biraz korkutabilir, çünkü bunu bir tür yeni bir çağ yöntemi şeklinde daha fazla seks yapmak için bir plan olarak görebilirler. **Ayrıca bir seks makinesine dönüştüğünüzden de korkabilirler, açık fikirli olmadıkça açıklamak zor.**

**Başkalarını sigarayı bırakmanıza yardımcı olmaya zorlamak için yapılan herhangi bir girişim, küçük canavara daha fazla güç verir. Onu zihninizden uzaklaştırmak ve tamamen görmezden gelmek, onu düşünmemeye çalışmak gibi bir etkiye sahiptir. Bunun yerine, düşüncelerinizi, ipuçlarınızı (evde yalnız) veya dağınık düşüncelerinizi fark ettiğinizde dikkatli olun, sadece kendinize şunu söyleyin: "harika, artık pornonun kölesi değilim. Orgazmdaki farklılıkları bildiğim için özgür ve mutluyum! "Bu, nefesinin kesilmesine sebep olacak, dürtülere ve isteklere**

**doğru yanmasını durduracaktır. Bu açıdan, farkındalık meditasyonu, dūřıncelerin duyarsızlaşmasına yardımcı olmak için yararlı olabilir.**

## **Bölüm 21**

### **Bırakmanın Kolay Yolu**

Bu bölüm, pornoyu durdurmanın kolay yolu ile ilgili talimatları içerir. Talimatları takip ederseniz, durmanın nispeten kolaydan keyifli olana kadar değiştiğini göreceksiniz! Aşağıdaki talimatları izlerseniz, pornoyu durdurmak gülünç derecede kolaydır, yapmanız gereken sadece şu iki şeydir :

- Bir daha asla porno izlemeyeceğinize karar verin.
- Bu konuda üzülmeyin.

Muhtemelen " kitabın geri kalanına neden ihtiyacım var? Neden bunu en başta söylemedin? Diyeceksiniz?" Eh, cevap sonunda bu konuda cevap bırakmaktan er yada geç vazgeçiyor oluşunuzdur. Muhtemelen bunu daha önce birçok kez yaptınız.

Daha önce de belirtildiği gibi, **porno ince, uğursuz bir tuzaktır.** Durdurmanın asıl sorunu dopamin bağımlılığı değildir.

Bu kesinlikle bir problem, ama birincil sorun beyin yıkamasıdır. Bu nedenle, önce tüm efsaneleri ve sanılanları yok etmek gerekir. Dūřmanınızı anlayın, taktiklerini bilin ve onları kolayca yeneceksiniz. Hayatımın büyük bir bölümünü depresyonla geçirdikten sonra, sigarayı bırakmaya çalışırken, sonunda kaçtıktan sonra, kötü bir an olmadan doğrudan sıfıra gittim. Çekilme dönemi boyunca bile eğlenceliydi ve o zamandan beri hiç en ufak bir kasılma yaşamadım. Tam tersine, hayatımda olan en güzel şeylerden biriydi.

Son denemem farklıydı. Günümüzde tüm kullanıcılar gibi, sorun aklımda ciddi bir řekilde dūřünülmüřtü. O zamana kadar, başarısız olduktan sonra, bir dahaki sefere daha kolay olacađı dūřüncesiyle kendimi teselli etmek rutinimdi. Hayatımın geri kalanında bu yola devam etmek zorunda kalacađımı hiç dūřünmemiřtim, bu dūřünce beni dehřetle doldurdu ve konu hakkında çok derin dūřünmeye bařladım.

Tarayıcıyı bilinçaltında çalıştırmak yerine, duygularımı analiz ettim ve zaten bildiklerimi doğruladım. Pornodan hoşlanmıyordum onu pis ve iğrenç buldum. Dünyanın diğer bölgelerinde yaşayan kullanıcılara bazı sitelerden birbirlerini hiç tanımayan yaşlı insanlara bakmaya başladım. O zamana kadar, kullanıcıları her zaman isteksiz, çekingen, titiz insanlar olarak görüyordum. Ancak, ortaya

çıktıklarında onları inceleyerek, daha güçlü ve daha rahat göründüklerini fark ettim. Hayatın stres ve gerginlikleriyle başa çıkabiliyorlardı ve sosyal işlevlerden porno kullanıcılarından daha fazla zevk alıyor gibi görünüyorlardı. Kesinlikle onlardan daha fazla ışıltı ve lezzet alıyorlardı.

Eski kullanıcılarla konuşmaya başladım. Bu noktaya kadar, onları her zaman sağlık ya da dini nedenlerle vazgeçmek zorunda kaldıklarını ve her zaman gizlice bir harem ziyareti için özlem duyduklarını düşündüm. Birkaçı, "Garip sancılara kapılıyorsunuz", ancak çok azı, rahatsız etmeye değmez" dedi. Çoğu bunun yerine, "Aklını mı kaçırdın? Şaka yapıyor olmalısın! Hayat hiç bu kadar iyi hissettirmedir!" Başarısızlıklar onlar için öne çıktı, kendilerini kınamadılar ve bunun yerine koşulsuz kabul ettiler. Gerçek bir Altın oyuncunun hatasını kabul edecek bir antrenör gibi. Eski kullanıcılarla konuşmak, her zaman aklımda olan başka bir efsaneyi yok etti, içimde doğuştan gelen bir zayıflık vardı, ta ki herkesin bu özel kabustan geçtiği aklıma gelene kadar.

Temel olarak, kendime dedim ki, "düzinelerce insan şimdi duruyor, mükemmel ve mutlu hayatlar sürüyor, başlamadan önce bunu yapmak zorunda değildim ve bu pisliğe alışmak için çok çalışmak zorunda olduğumu hatırlıyorum. Peki neden şimdi yapmam gerekiyor?" Her halükarda, pornodan zevk almadım, tüm bu pis ritüellerden nefret ettim ve hayatımın geri kalanını bu iğrenç bağımlılığa kölelik içinde geçirmek istemedim. Sonra bunu kendime söyledim:

***"Beğenip beğenmediğinize bakılmaksızın, son oturumunuzu tamamladınız."***

O andan itibaren, bir daha asla başka bir seansa sahip olmayacağımı biliyordum. Kolay olmasını beklemiyordum, tam tersi. Aylarca depresyon için kaydolduğuma ve hayatımın geri kalanını ara sıra sancılar ile geçireceğime tamamen inandım. Bunun yerine, başlangıçtan itibaren mutlak mutluluk oldu.

**Neden bu kadar kolay olduğunu ve neden bu korkunç çekilme acısına maruz kalmadığımı anlamak uzun zaman aldı. Bunun nedeni, var olmamalarıdır, bu şüphe ve belirsizlikten doğan acıdır. Güzel gerçek şu ki, pornoyu durdurmak çok kolay. Bunu zorlaştıran sadece kararsızlık ve üzüntüdür. Bağımlı olsa bile, kullanıcılar onsuz belirli zamanlarda nispeten uzun süreler boyunca ilerleyebilirler. Sadece istediğin zaman, ama sahip olamayacağın zaman, acı çekersin.**

Bu nedenle, bunu kolaylaştırmanın anahtarı, durmayı kesin hale getirmektir. Umut değil, ama tekmelediğini bilmek, kararı vermek. Asla şüphe etmeyin ya da sorgulamayın, aslında tam tersi her zaman sevinin! En başından emin olabiliyorsan, kolay olacak. Ama en başından nasıl emin olabilirsin? **Bu yüzden kitabım geri kalanı gerekli.** Başlamadan önce zihninizde netleştirmek için gerekli bazı önemli noktalar vardır:

- Bunu başarabileceğinizi anlayın. Senin herkesten farklı bir yanın yok ve seni tanıyan en iyi kişi bizzat sensin.
- Kesinlikle **PES** edecek bir şey yok. Aksine, elde edilmesi gereken çok büyük olumlu kazanımlar var. Sadece daha sağlıklı ve daha zengin olmakla kalmayacak, aynı zamanda iyi zamanların tadını çıkaracak ve kötü zamanlarda daha az mutsuz olacaksınız.
- Bir göz atmak veya ziyaret etmek diye bir şey yoktur. **Pornografi uyuşturucu bağımlılığı ve zincirleme bir reaksiyondur, garip ziyaret hakkında inleyerek sadece gereksiz yere kendinizi cezalandırırsınız.**
- **Pornoyu, size zarar verebilecek bir alışkanlık olarak değil, uyuşturucu bağımlılığı olarak görün. Hoşunuza gitse de gitmese de hastalığa yakalandığınız gerçeğiyle yüzleşin.** Kafanı kuma gömdüğün için gitmeyecek. Tüm hastalıklar gibi, hayat sürer, fakat artık katlanarak daha da kötü olmadan, bunu bırakın. Şimdi tedavi etmek için en kolay zaman.
- Hastalığı-nörolojik bağımlılığı kullanıcı olup olmama düşüncesinden ayırın. Tüm kullanıcılara, tuzağa takılmadan önceki zamana geri dönme fırsatı verilirse, bu fırsata atlayacaktır. Bugün böyle bir fırsatınız var! Bunu ‘vazgeçmek’ olarak **DÜŞÜNMEYİN BİLE.**

**Son ziyaretinizi yaptığımız son kararı verdikten sonra, zaten bir kullanıcı olmayacaksınız.** Bir kullanıcı, porno ile kendilerini yok eden hayattan geçen zavallı sefillerden biridir. Olmayan bir kullanıcı yoktur. **Bir kere bu son kararı verdiniz ve başardınız. Bu gerçeğin tadını çıkarın, etrafta oturmayın ve kimyasal bağımlılığın gitmesini beklemeyin. Dışarı çık ve hemen hayatın tadını çıkar. Bağımlı olduğunuzda bile hayat harikadır ve olmadığınızda her gün çok daha iyi olacaktır.**

Sigarayı bırakmayı kolaylaştırmanın anahtarı, Cayma süresi boyunca (en fazla üç hafta) tamamen çekimser kalacağınızdan emin olmaktır. Doğru ruh halindeyseniz, bunu gülünç derecede kolay bulacaksınız.

Bu aşamada, başlangıçta istendiği gibi zihninizi açtıysanız, kaçmaya karar vermiş olursunuz. Artık, DeltaFosB porno su kaydıraklarını parçalamak için sabırsızlanan, tasmasını zorlayan bir köpek gibi heyecan duygularına sahip olmalısınız. Bir kader ve kasvet duygusu yaşıyorsanız, bunun nedeni aşağıdaki nedenlerden biri olacaktır:

- Kafanızda bir şey netleşmedi ise. Yukarıdaki beş noktayı tekrar okuyun ve bunların doğru olduğuna inanıp inanmadığınızı kendinize sorun. Herhangi bir noktadan şüpheniz varsa, kitabın uygun bölümlerini tekrar okuyun.
- **Başarısızlığın kendisinden korkuyorsunuz. Endişelenme, sadece okumaya devam et ve başarılı olacaksın.** İnternet pornosunun tüm işi devasa bir ölçekte bir güven hilesidir. Akıllı insanlar güven hilelerine düşerler, ama sadece bir aptal, bir kez hile hakkında öğrendikten sonra, kendilerine şaka yapmaya devam eder.

- Her şeyi kabul edersiniz, ancak yine de mutsuzsunuz. Üzülme! Gözlerini aç, harika bir şey oluyor. **Hapishaneden kaçmak üzeresiniz, doğru ruh hali ile başlamak çok önemlidir: "kullanıcı olmadığım için hayat harika!"**
- Şimdi yapılması gereken tek şey, geri çekilme döneminde sizi bu zihin çerçevesinde tutmaktır ve önümüzdeki birkaç bölüm, bunu yapmanıza izin vermek için belirli noktalarla ilgilenmektedir. Çekilme döneminden sonra bu şekilde düşünmek zorunda kalmayacaksınız, otomatik olarak düşüneceksiniz, hayatınızdaki tek gizem neden daha önce görmediğinizdir.

## **Ancak, iki önemli uyarı;**

\* **Kitabı bitirene kadar son ziyaretinizi yapmak için planınızı geciktirin.**

\* **Üç haftaya kadar bir geri çekilme süresi birçok kez belirtilmiştir, bu da yanlışlıklara neden olabilir. İlk olarak, bilinçaltında üç hafta boyunca acı çekmeniz gerektiğini hissedebilirsiniz. Değil mi. İkincisi, düşünme tuzağından kaçının " bir şekilde üç hafta boyunca çekimser kalmalıyım ve sonra iyi olacağım." Aslında üç hafta sonra büyüdü bir şey olmayacak, aniden kullanıcı olmayan bir insan gibi hissetmeyeceksiniz, çünkü aslında kullanıcılardan farklı hissetmiyorlar. Üç hafta boyunca durmaktan rahatsızsanız, muhtemelen üç hafta sonra hala bu konuda rahatsız olacaksınız.**

Bu şekilde düşünün beyniniz kimyasını korumak istiyor, bu yüzden bıraktığınızda iyi bir şey kaybettiğinize inanıyorsanız, açıkçası korkunç hissedeceksiniz. Beyniniz inanmazsa, kendinizi belli bir şekilde iyi hissetmeye zorlamak imkansızdır. Bu yüzden pornografinin size her şeyi verdiği yanılsamasını ortadan kaldırma zahmetinden geçmek önemlidir. Bu şekilde hiçbir şeyden ödün vermediğini biliyorsun.

Cinsel işlev bozukluğunun beyniniz ve zihin çerçevenizle ilgisi vardır. **İnternet pornosu beyninizin ödül devresini yeniden canlandırır ve Zihninize 'şüpheli' bir zihniyet aşılır.** Romantizmle el ele giden Libido, ölene kadar sahip olabileceğiniz gençliğin iksiridir. Vazgeçerek olasılıkları yüksek tutacaksınız, ancak bu tek veya büyük kazanç değil. **Kurtuluşun bu kölelikten kurtulmaktan geçiyor!**

## **Bölüm 22**

### **Yoksunluk Dönemi**

Son seanstan sonraki üç haftaya kadar yoksunluk ağrısına maruz kalabilirsiniz. Bunlar iki ayrı faktörden oluşur:



- Dopamin yoksunluğu. Açlığa benzer boş, güvensiz bir duygu, istek ya da 'yapmam gereken bir şey' hissi olarak tanımlanır.
- Reklam, çevrim içi tarama, telefon görüşmeleri vb. gibi bazı dış uyaranların psikolojik Tetikleyicileri.

Bu iki farklı faktörü anlamamak ve ayırt etmemek, irade yöntemini kullanarak başarıya ulaşmayı zorlaştırır ve birçok kişinin tekrar tuzağa düşmesinin sebebidir. Dopaminin yoksunluk ağrıları fiziksel acıya neden olmasa da, güçlerini hafife almayın. Bir gün boyunca yiyeceksiz kalırsak 'açlık ağrıları' hakkında konuşuruz; mide bulantısı olabilir, ancak herhangi bir fiziksel acı yoktur. Buna rağmen, açlık güçlü bir güçtür ve yiyeceklerden mahrum kaldığımızda çok sinirli hale gelebiliriz. Vücudumuzun dopamini elde etmesini istediği zamana benzer, fark vücudumuzun zehir değil, gıdaya ihtiyacı olmasıdır. Doğru zihin çerçevesi ile, çekilme acıları kolayca üstesinden gelir ve çok hızlı bir şekilde kaybolur.

İrade yönteminden birkaç gün uzak durduktan sonra, dopamin özlemi kısa sürede ortadan kalkar. İkinci faktör beyin yıkamasının zorluğa neden olduğudur. Kullanıcı, belirli zamanlarda ve durumlarda geri çekilme sancılarını hafifletme alışkanlığı kazanmıştır, bu da fikirlerin bir araya gelmesine neden olur ("Çok zorlandım, bu yüzden porno izlemeliyim." Veya " dizüstü bilgisayar ve mutlu hissetmek için bir seans yapmalıyım "). Etki en iyi bir örnekle açıklanır: Bir arabanız var ve gösterge solda, ancak bir sonrakinde sağda. Solda olduğunu biliyorsunuz, ancak birkaç hafta boyunca ön cam sileceklerini belirtmek istediğinizde çalıştırıyorsunuz.

Durdurma benzerdir, ilk günlerde tetik mekanizması belirli zamanlarda çalışacaktır. Bir seans istemeyi düşüneceksiniz, bu nedenle beyin yıkamaya en başından itibaren karşı koymak çok önemlidir ve bu ipuçlarının ve tetikleyicilerin hızla yok olmasına neden olur. İrade yöntemine göre, kullanıcı bir fedakarlık yaptığına inandığı için, onu süründürüyor ve ayrılma dürtüsünü bekliyor; bu tetikleme mekanizmalarını kaldırmaktan ve aslında onları arttırmaktan çok uzak.

Seks yapma hakkı ile refahı arasındaki ilişki nedeniyle, şu anda üçlü bir darbe (pmo) alıyorlar ve beyin yıkama gerçekten artıyor. Kararlı olurlarsa ve yeterince uzun süre dayanabilirlerse, sonunda kendi paylarını kabul ederler ve hayatlarına devam ederler. Bununla birlikte, beyin yıkamanın bir kısmı hala devam ediyor, ikinci en acıklı yönü, kullanıcının bırakması, ancak birkaç yıl sonra bile, belirli durumlarda hala **'hareme son bir ziyaret'** için can atıyor olmasıdır. Sadece zihinlerinde var olan bir illüzyon için özlem duyuyorlar ve gereksiz yere kendilerine işkence ediyorlar.

EasyPeasy altında bile, tetikleyicilere yanıt vermek en yaygın başarısızlıktır. Eski kullanıcı internet pornosunu bir çeşit plasebo veya şeker hapı olarak görme eğilimindedir. "Pornonun benim için hiçbir şey yapmadığını biliyorum, ancak yaptığını düşünürsem, belirli durumlarda yardımcı olacaktır." Bir şeker hapı, gerçek bir fiziksel yardım sağlamamasına rağmen, gerçek semptomları hafifletmek için

güçlü bir psikolojik yardım olabilir ve bu nedenle faydalıdır. Ancak internet pornosu ve alışılmış mastürbasyon şeker hapları değildir.

Konu Birkaç yıldır bırakmış kullanıcı olmayan veya başarılı bir kullanıcıyla ilgili olduğunda etkiyi anlamak daha kolay olabilir. Partnerini kaybeden bir kullanıcının durumunu ele alalım, bu tür zamanlarda en iyi niyetle, "Bir harem ziyareti yap, seni sakinleştirmeye yardımcı olur" demek oldukça yaygındır. Teklif kabul edilirse, dopamin bağımlılığı olmadığı ve dolayısıyla geri çekilme sancıları olmadığı için sakinleştirici bir etkisi olmayacaktır. En iyi ihtimalle tek yapacağı onlara anlık bir psikolojik destek vermektir.

Seans bittikten sonra bile, gerçek trajedi orada durmaktadır. Aslında, bu artacaktır, çünkü kişi artık yoksunluk acısı çekiyor, seçim onlara dayanıyor ya da sefalet zincirini yeniden başlatmak için PMO sürüşlerini tekrarlayarak rahatlıyor. Sağlanan tüm porno, bir kitap ya da iyi hissettiren bir filmle, hatta kötü bir filmle elde edilebilecek kadar kısa bir psikolojik destekten ibarettir. Bu tür olayların bir sonucu olarak, birçok kullanıcı olmayan ve eski kullanıcı yeniden bağımlı hale geldi. Bunu aklınızda oldukça net bir şekilde anlayın: dopamine hücum etmenize gerek yok ve sadece bir çeşit destek olarak görmeye devam ederek kendinize daha fazla işkence ediyorsunuz. Mutsuz olmanıza gerek yok.

Orgazmlar iyi ilişkiler kurmaz; çoğu zaman onları mahveder. Samimiyet, ortakların utanmadan cevap verebileceği özel olarak en iyi şekilde kullanılır, orgazm kaynaklı bir dopamin bağımlısı olmak zorunda değilsiniz. Bu, bir dizi yaşam olayının doğal bir sonucu olarak gerçekleşirse, o zaman sorun değil, ama onsuz bir olayın ve hayatın tadını çıkarın.

Porno kavramını kendi içinde zevkli olarak terk ettikten sonra, birçok kullanıcı "sadece temiz internet pornosu olsaydı " diye düşünüyor. "Temiz yumuşak porno var ve bunu deneyen herkes bunun zaman kaybı olduğunu öğreniyor. Porno kullanmanızın tek sebebinin dopamin sifonunu almak olduğunu aklınızda bulundurun. Porno için dopamin özleminden kurtulduktan sonra, çevrimiçi hareminizi ziyaret etmenize gerek kalmayacak.

Acıların gerçek dopamin yoksunluk semptomlarından veya tetikleyici/işaret mekanizmalarından kaynaklanıp kaynaklanmadığını kabul edin. Fiziksel acı yoktur ve doğru ruh hali ile bir sorun olmayacaktır. Geri çekilme konusunda endişelenmeyin, duyguların kendisi o kadar da kötü değil. Sorun, arzuya ve daha sonra reddedilme duygusuyla olan ilişkidir. Bunun hakkında üzülme yerine, şunu kabul edin: "bunun ne olduğunu biliyorum, pornodan kaynaklanan sancılardır. Kullanıcıların tüm hayatları acı ile sürdürmelerini sağlar. Kullanıcı olmayanlar bu acıdan muzdarip değil, bu yalancı bağımlılığın birçok kötülüğünden biri. Bu kötülüğü beynimden temizlemem harika değil mi?"

Başka bir deyişle, önümüzdeki üç hafta boyunca vücudunuzda hafif bir travma yaşayacaksınız, ancak bu haftalarda ve hayatınızın geri kalanında harika bir şey olacak. Kendinizi korkunç bir hastalıktan kurtaracaksınız, bonuslar hafif travmadan çok daha ağır basacak ve aslında yoksunluk ağrısının tadını çıkaracaksınız. Midenizde yaşayan Pornografik içerik solucanını aç bırakmak için heyecan verici bir oyun gibi zevk anları olacaklar. Onu hayatta tutmak için yatağa girmen için seni kandırmaya çalışırken üç hafta boyunca aç bırakmalısın.

Bazen seni mutsuz etmeye çalışır. Bazen hazırlıksız yakalanırsın. Bir porno URL'si alacaksınız ya da çevrimiçi bir şeye rastlayacaksınız ve durduğunuzu unutacaksınız, hatırladığınızda hafif bir yoksunluk hissi yaşarsınız. Bu hileler için önceden hazır olun ve günaha ne olursa olsun, sadece vücudunuzdaki canavar yüzünden orada olduğunu ve günaha karşı her seferinde savaşta başka bir ahlaki indirdiğinizi aklınıza getirin.

Ne yaparsan yap, pornoyu unutmaya çalışma. Bu irade yöntemini kullanarak bırakmaya çalışan Pmo kullanıcılarına neden olan şeylerden biridir. Sonunda bunu unutacaklarını umarak her gün hayatta kalmaya çalışıyorlar. Uyuyamama gibi , bu konuda daha fazla endişe yaşarlar. **Her halükarda, bunu unutamayacaksınız, ilk birkaç gün boyunca 'küçük canavar' size hatırlatmaya devam edecek ve bundan kaçınamayacaksınız. Etrafında hala dizüstü bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve dergiler olsa da, sürekli hatırlatıcılar olacak.**

Mesele şu ki, unutmanıza gerek yok, kötü bir şey olmuyor. Aslında, harika bir şey oluyor ve günde binlerce kez düşünseniz bile, her anın tadını çıkarın, kendinize tekrar özgür olmanın ne kadar harika olduğunu hatırlatın. Kendinize artık işkence etmek zorunda kalmamanın sevincini hatırlatın. Daha önce de belirtildiği gibi, acıların zevk zamanları haline geldiğini göreceksiniz, daha sonra pornoyu ne kadar çabuk unutacağınıza şaşıracaksınız.

**Ne yaparsan yap, kararından şüphe etme.** Şüphe etmeye başladığınızda, üzölmeye başlayacaksınız ve daha da kötöleşecek. Bunun yerine şüphe etme anını kullanın ve bir destek haline getirin. Sebep depresyon ise, kendinize pornoya neden olduğunu hatırlatın. Bir arkadaş tarafından bir URL' ye yönlendirildiyse, "bunu söylemekten mutluluk duyuyorum " diyerek gurur duyun artık buna ihtiyacım yok." Bu onlara zarar verecek, ama sizi rahatsız etmediğini gördüklerinde, size katılmak isteyecekler.

Unutmayın: ilk etapta durmak için inanılmaz derecede güçlü nedenleriniz var. Kendinize maliyetleri hatırlatın ve vücudunuzun, zihninizin arızalanmasını ve hayatınızın geri kalanında bir büyü altında yaşayacağınız basit gerçeği riske atmak isteyip istemediğinizi sorun. Küçük canavarın tehlikeleri en aza indirgeme çabalarına dikkat edin ve her şeyden önce, bu duygunun sadece geçici olduğunu ve her anın hedefinize daha yakın olduğunu unutmayın.

Bazı kullanıcılar hayatlarının geri kalanını 'otomatik Tetikleyicileri' tersine çevirmek zorunda kalacaklarından korkuyorlar. Diğer bir deyişle, hayatları boyunca porno kullanarak kendileri ile dalga geçerler. Bu öyle değil, iyimser şişeyi yarı dolu ve kötümser şişeyi yarı boş olarak gördüğünü unutmayın. **Pornografi durumunda, şişe boştur ve kullanıcı onu dolu olarak görür. İnternet pornosu kullanmanın hiçbir avantajı yoktur.** Orada olduğunu düşünmek için beyni yıkanmış olan kullanıcı vardır. Kendinize pornoya ihtiyacınız olmadığını veya istemediğinizi söylemeye başladığımızda, çok kısa bir süre içinde güzel gerçeği kendinize söylemenize bile gerek kalmayacak. Yapmamanız gereken son şey, bu yaptığınızın son şey olmadığından emin olmak.

## Bölüm 23

### Sadece Küçük Bir Bakış

Bu, irade yöntemini kullanan birçok kişinin geri dönüşüdür. Üç ya da dört gün içinde geçecekler ve sonra onları devirmek için garip bir bakış atacaklar. Bunun moralleri üzerindeki yıkıcı etkisinin farkında değiller.

Çoğu kullanıcı için porno sitelerine ilk bakışları gerçek bir insanla seks yapmak kadar iyi değildir. Temiz olan klipler, bilinçli zihinlerine destek vermekten uzaktır. “İyi de bu o kadar eğlenceli değildi. Dürtüyü kaybediyorum ve şok edici şeylere o kadar da düşkün değilim.” **Aslında, durum tersidir.** Aklınızda bulundurun, orgazmdan alınan zevk pornoyu bırakmanızın ana nedeni değildi. **Kullanıcılar sadece orgazm için orada olsaydı, asla birden fazla klip izlemezlerdi.** Pornoya ihtiyacın olmasının tek nedeni o küçük canavarı beslemektir. Dört gün boyunca aç kaldıktan sonra, bir göz atmanın ne kadar değerli olduğunu düşünün. Bilinçli zihniniz farkında değildir, ancak vücudunuzun aldığı düzeltme bilinçaltınıza iletilir ve tüm hazırlığınız zayıflar. Zihninizin arkasında, tüm mantığa rağmen, oturumların değerli olduğunu ve başka bir tane istediğinizi söyleyen küçük bir ses olacaklar.

Bu küçük bakışın iki zararlı etkisi var:

- Vücudunuzdaki küçük canavarı canlı tutar.
- Daha da kötüsü, büyük canavarı kafanızda canlı tutar. Eğer 'son bakış' olsaydı bir sonraki olması daha kolay olacaktı.

Porno peynirsiz bir fare kapanı yani sadece zehirdir. **İrade gücünü kullanarak, kendinizi peynir almamaya ikna etmelisiniz, ancak EasyPeasy zehrini görmeyi sağlar. Bundan kaçınmana gerek yok, sadece içine girmiyorsun.**

Her şeyden önce, unutmayın:

‘Sadece bir bakış’ insanların ilk etapta bağımlılığa nasıl girdiğinin sebebidir.

## Bölüm 24

### Benim için daha mı zor olacak ?

Her bir kullanıcının ne kadar kolay bırakacağını belirleyen sonsuz faktör kombinasyonları vardır. Başlangıç olarak, her birimizin kendi karakteri, kariyeri, kişisel koşulları, zamanlaması, metabolizması vb. şeyler vardır. Bazı meslekler bunu diğerlerinden daha zor hale getirebilir, ancak beyin yıkamanın kaldırılması durumunda, bu gerekli değildir. Aşağıdaki birkaç örneği ele alalım.

Bazen, tıp mesleğinin üyeleri için zordur. Doktorlar için daha kolay olması gerektiğini düşünüyoruz çünkü etkilerin daha farkındalar, ancak bunu durdurmak için daha güçlü nedenler sunsa da, başarmayı daha kolay hale getirmiyor. Sebepler aşağıdaki gibidir:

- Sağlık risklerinin sürekli farkındalığı, yoksunluk ağrısını hafifletmemiz gereken koşullardan biri olan korkuyu yaratır.
- Bir doktorun çalışması son derece streslidir ve genellikle çalışma sırasında yoksunluk ağrısından kaynaklanan ek stresi hafifletemezler.
- Nüfusun geri kalanına örnek olmaları gerektiğini hissederek ek bir suçluluk stresi yaşarlar. Bu onlara daha fazla baskı uygular ve yoksunluk hissini artırır.
- Stres onların zorlu bir iş gününden sonra porno ile rahatlayacağı yanılgısıdır. Fikirlerinin bu yanlış ilişkisi nedeniyle, porno tüm durum için güvence alır, aniden ayrıldıktan ve sancı acısı yaşadıktan sonra çok değerli hale gelir. Bu, sıradan bir kullanıcı biçimidir ve kullanıcının uzun süre kaçınmak zorunda kaldığı herhangi bir durum için geçerlidir. **İrade yöntemi altında, kullanıcı mutsuz çünkü yoksun bırakılıyorlar ve bir seanstan sonra gelen yorgunluk ve uykunun tadını çıkarmıyorlar. Onların kayıp duygusu büyük ölçüde artar. Bununla birlikte, önce porno ile ilgili beyin yıkamayı ve üzüntüyü kaldırabilerseniz, reseptörleriniz nörotransmitterlere (hormon) -serotonin, norepinefrin ve dopamin- özlem duyarken bile mola ve uykunun tadını çıkarabilirsiniz.**

Bir başka zor durum, özellikle stres dönemleriyle birlikte can sıkıntısıdır. Tipik örnekler, stresli ama aynı zamanda monoton olan öğrenciler ve bekar ebeveynlerdir. İrade yöntemini durdurmaya çalışırken, bir kişinin "kayıbı" hakkında üzüleceği uzun süreler vardır ve bu da depresyon hissini artırır. Yine, zihninizi bunun kolayca üstesinden gelebilir. Sürekli olarak **pornoyu bıraktığınızı hatırlattığınız için endişelenmeyin**. Kendinizi kötü bir canavardan kurtardığınızı için sevinmek için bu anları kullanın.

Olumlu bir zihniniz varsa, bu acılar zevk anları haline gelecektir. Unutmayın, yaş, cinsiyet, zeka veya mesleğe bakılmaksızın herhangi bir kullanıcı, tüm talimatları takip etmeniz koşuluyla bırakmayı kolay ve keyifli bulabilir.

## 24.1 Başarısızlığın başlıca nedenleri

Başarısızlığın iki ana nedeni vardır. Birincisi, dış uyarının etkisidir çevrimiçi bir haber makalesi, internette gezinme vb. Kendilerini zayıf bir anda bulurlar, hatta sosyal senaryolarda samimiyet gördüklerinde kıskanırlar. Bu konu zaten uzun zamandır tartışılmıştır. Bir ziyaret ya da göz atmak gibi bir şey olmadığını kendinize hatırlatmak için anı kullanın. **Zihinsel kölelik zincirini kırdığın gerçeğinin tadını çıkar. Kullanıcının sizi kıskandığını ve ihtiyaç duydukları için onlar için üzülmeniz gerektiğini unutmayın.**

Diğer sebep kötü bir gün geçirmektir. Başlamadan önce, bir kullanıcı olsanız da olmasanız da, iyi ve kötü günleriniz olacağını aklınızda bulundurun. Hem Papa hem de katil için yağmur yağıyor. Hayat görecelidir ve dip noktayı görmeden zirveye ulaşamazsınız. İrade yöntemi ile ilgili sorun, kullanıcı kötü bir gün geçirdiğinde porno izleme düşüncesi ile yüzleşiyor olması ve kendini zorlaması. Kullanıcı olmayan kişi, sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da stres ile başa çıkmak için daha iyi durumdadır. Geri çekilme döneminde kötü bir gün geçirdiyse, **kendinizi sadece inzivaya alın; kendinize bağımlı olduğunuzda kötü günlerin var olduğunu hatırlatın, aksi takdirde durmaya karar vermezsiniz. Bunun yerine, şunu kabul edin: "Tamam, bugün o kadar iyi değil, ama porno onu tedavi etmeyecek. Yarın daha iyi olacak ve en azından harika bir bonusum var, bu korkunç bağımlılıktan kurtuldum."**

Bir porno kullanıcısıysanız, zihninizi pornografinin negatif etkilerine karşı engellemelisiniz. Kullanıcılar asla beyin sisine sahip değiller. Hayatınızda kaçınılmaz sıkıntıları yaşarken porno istemeyi düşündüğünüzde, mutlu ve neşeli misiniz? Bıraktıktan sonra, bu eğilim, yanlış giden her şeyi suçlama kaybolacaktır.

Eğer iş sizi strese sokarsa, " böyle zamanlarda bir seans yapardım." Bu doğru, ama unutulmuş en önemli şey, pornoların sorunu çözmemesi ve hayali şeyler için kendinizi cezalandırmanız. İmkansız bir durum yaratıyorsunuz, sefilsiniz çünkü pornosuz masturbasyon yapamazsınız, ancak yaparsanız daha da mutsuz olursunuz. Bunu durdurarak doğru kararı verdiğinizi biliyorsunuz, o zaman neden kararınızdan şüphe ederek kendinizi cezalandırıyorsunuz?

***Unutmayın, olumlu bir zihinsel yaklaşım her zaman önemlidir.***

## Bölüm 25

### İkameler (Bir şeyi başka bir şeyin yerine koyma)

Bazı ikame örnekleri arasında porno dergileri, statik internet görüntüleri, porno diyetleri vb.

**ŞEYLERİN HİÇBİRİNİ KULLANMAYIN.** Daha zor hale getiriyorlar, daha kolay değil. Eğer bir sancı alırsanız ve bir yedek kullanırsanız, sadece sancıyı uzatır ve daha da zorlaştırır. Gerçekten söylediğin şey, boşluğu doldurmak için pornoya ihtiyacının olduğu. Bu, bir korsanın ya da bir çocuğun sinir krizine boyun eğmesi gibi olacak, sadece acıyı devam ettirecek ve işkenceyi uzatacak. Her halükarda, ikameler acıyı hafifletmez. Arzunuz beyindeki amino asitler içindir, tek yapacağı porno hakkında düşünmenizi sağlamaktır. Bu noktaları hatırla:

- Hiçbir şey pornografinin yerini tutamaz.
- Pornoya ihtiyacın yok. Bu yiyecek değil, zehirdir. Ağrılar geldiğinde, kendinize şunu hatırlatın: kullanıcılar geri çekilme sancıları çekerler, kullanıcı olmayanlar değil. Onları uyuşturucunun başka bir kötülüğü olarak görün . Yani onları bir canavarın ölümü gibi görün.
- İnternet pornosu bir boşluk yaratır, boşluğu doldurmaz. Beyninize hızlıca bakmanız gerekmediğini öğretirseniz, o kadar çabuk özgür olursunuz. Özellikle, erkek dergileri, filmler, aşk romanları ve reklamlar gibi pornoya benzeyen herhangi bir şeyden kaçının. Bu kapalı fikirli olmak değil, romantizm ve seks hakkında konuşmak normal, ama porno hakkında değil. Ayrımcılığı ne zaman ve nerede yapacağınızı bulmanın her zaman bir yolu vardır. Softcore porno veya porno diyetlerini kullanmayı bırakmaya çalışan kullanıcıların küçük bir kısmının (kendi bakış açılarından) başarılı olduğu ve başarılarını bu tür kullanımlara bağladığı doğrudur. Ancak, kullanımlarına rağmen bıraktılar ve bu yüzden değil. Birçoğunun hala bu önlemleri önermesi talihsiz bir durumdur.

Bu şaşırtıcı değil, çünkü porno tuzağını tam olarak anlamıyorsanız, bir diyet veya yumuşak ikame çok mantıklı geliyordur. Bu, pornoyu bırakmaya çalıştığınızda, yenmek için iki güçlü düşmanınız olduğu inancına dayanmaktadır:

- Alışkanlığı kırmak.
- Korkunç fiziksel yoksunluk ağrılarından kurtulmak.

Yenilecek iki ayrı düşmanınız varsa, onlarla aynı anda değil , birer birer savaşmak mantıklıdır. Bu yüzden teori, porno kullanmayı ilk bıraktığınızda, haftada bir kez azalttığınızı veya güvenli porno kullandığınızı söylüyor. Daha sonra, alışkanlık bozulduktan sonra, arzı yavaş yavaş azaltın, böylece her düşmanı ayrı ayrı ele alın.

Bu mantıklı geliyor, ancak yanlış bilgilere dayanıyor. **Porno alışkanlık değil, dopamin bağımlılığı ve yoksunluktan kaynaklanan gerçek fiziksel acı neredeyse algılanamaz.** Tüm ikame teknikleri, küçük canavarın ömrünü uzatır ve bu da beyin yıkamayı uzatır. EasyPeasy, son seanstan önce beyin yıkamayı öldürerek hemen sigarayı bırakmayı kolaylaştırır. Küçük canavar yakında ölecek ve ölürken bile, bir kullanıcı olduğunuzdan daha fazla sorun olmayacak.

Sadece düşünün, aynı ilacı tavsiye ederek bir ilaca bağımlılığı nasıl tedavi edebilirsiniz? İnternette, hardcore internet pornosunu kullanmayı bırakanlar hakkında birçok hikaye var, ancak küçük canavarlarının gerekçelerine aşık olan "güvenli" alternatiflere bağlanıyorlar. Güvenli pornoların korkunç olmadığı yalanına inanmayın -ilk yüksek hızlı klip de öyleydi.

Tüm yedekler, herhangi bir porno ile tamamen aynı etkiye sahiptir. Hatta bazıları yemek yemeye başlar, ancak anlamsız bir porno isteme duygusu, açlıktan ayırt edilemez olsa da biri diğerini tatmin etmez. Daha önce açıklandığı gibi, porno diyetleri ve güvenli porno sizi yalnızca savaşın tam ortasına götürecektir günaha karşı direnç o kadar azalmıştır ki en sevdiğiniz çevrimiçi haremi ziyaret ettiğinizde rahatlamış hissedeceksinizdir.

İkamelerin ana kötülüğü, gerçek sorunun uzamasıdır beyin yıkama gibi. Pornoların yerine geçmen gerektiğini söyleyerek, gerçekten fedakarlık yaptığını söylüyorsun. İrade yöntemi ile ilişkili depresyon, kullanıcının fedakarlık yaptığını inanması gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Tek yapacağın bir problemi başka bir problemle değiştirmek. Kendinizi yiyecek, sigara veya alkolle doldurmaktan zevk almazsınız. Sadece şişmanlayacaksın, perişan olacaksın ve hiç zaman kaybetmeden uyuşturucuya geri döneceksin.

Sıradan kullanıcılar, seyahat, aile etkinliği sırasında belirli bir süre boyunca çevrimiçi olmalarına izin verilmeyenler gibi, küçük ödüllerinden mahrum kaldıkları inancını reddetmeyi zor buluyorlar. Bazıları şöyle diyor: "porno olmasaydı nasıl rahatlayacağımı bilemiyorum." Bu noktayı kanıtlıyor, çoğu zaman kullanıcının buna ihtiyacı var yada istiyor çünkü bağımlı olanlar onlar ve kaşınmayı çaresizce kaşımaya ihtiyaç duyuyorlar.

Unutmayın, porno seansları asla gerçek ödüller değildir. Onları çıkarmanın zevkini almak için dar ayakkabılar giymeye eşdeğerdir. Bu nedenle, küçük bir ödül almanız gerektiğini düşünüyorsanız, bunun sizin yerinize olmasına izin verin; çalışırken, çok küçük bir boyutta ayakkabı veya iç çamaşırı giyin ve mola verene kadar bunları çıkarmanıza izin vermeyin, ardından çıkarıldığında harika bir rahatlama ve memnuniyet anı yaşayın. Belki de bunun aptalca olacağını düşünüyorsun. Kesinlikle haklısın. Hala tuzağa düşerken görselleştirmek zor olabilir, ancak kullanıcıların yaptığı şey tam da budur. Ayrıca, **yakında bu küçük "ödül" e ihtiyacınız olmayacağını ve hala gerçek bir acıma ile tuzağa düşmüş olan arkadaşlara bakacağımızı ve neden bu noktayı göremediklerini merak edeceğinizi hayal etmek zor.**



Bununla birlikte, çevrimiçi harem ziyaretinin gerçek bir ödül olduğunu veya ihtiyacınız olduğu konusunda şaka yapmaya devam ederseniz, yoksun ve mutsuz hissedeceksiniz. Muhtemelen yine bu iğrenç tuzağa düşeceksin. Ev hanımları, öğretmenler, doktorlar ve diğer işçiler gibi gerçek bir molaya ihtiyacınız varsa, yakında bu moladan daha fazla keyif alacaksınız çünkü kendinizi bağımlı hale getirmek zorunda kalmayacaksınız. Bir yedeğe ihtiyacınız olmadığını unutmayın. Acılar ve dopamin için özlem yakında gitmiş olacak. Önümüzdeki birkaç gün için bu sizin desteğiniz olsun bedeninizi, zihninizi kölelik ve bağımlılıktan kurtarmanın tadını çıkarın.

## Bölüm 26

### Bütün Baştan Çıkarıcı Durumlardan Sakınmalı Mıyım?

Tavsiyelerim şu ana kadar doğrudan verildi ve talimat olarak değerlendirmeniz istendi. Bu tavsiyenin makul, pratik nedenleri vardır ve bu nedenler binlerce vaka çalışmasıyla desteklenmiştir. Bağımlılığa yenik düşüp düşmeyeceğiniz sorulduğunda, durum böyle değildir. Her kullanıcının kendileri için karar vermesi gerekecek. Bununla birlikte, bu süreçte size yardımcı olmak için iki yararlı öneri yapacağım.

**Hayatımızın geri kalanında porno kullanmamıza neden olan gelecekteki yoksunluk korkusu ve bu korku iki farklı aşamadan oluşuyor.**

**Birinci aşama ;**

**" Porno olmadan nasıl hayatta kalabilirim?"**

Bu korku, bir kullanıcının bekar olduğu veya aseksüel, ilgisiz ,erişilemeyen bir partneri olduğu zaman yaşanacak panik hissidir. **Korku, yoksunluk açısından değil, bağımlılıktan kaynaklanan psikolojik korkudur**, seks ve orgazm olmadan hayatta kalabilmek için. Sigarayı bırakmanın eşiğinde, yoksunluk ağrılarınız en düşük seviyede olduğunda zirveye ulaşır. Bilinmeyen korkusu, insanların dalmayı öğrendiklerinde sahip oldukları korku türüdür.

Dalış tahtası bir metre yüksekliğindedir, ancak altı metre yüksekliğinde gibi görünür. Su altı metre derinliğinde ama bir metre derinliğinde gibi görünür. Kafanızı kıracağından emin olamamaktan dolayı dalmak cesaret ister. Dalış en zor kısımdır, eğer bunu yapmak için cesaret bulursanız, gerisi kolaydır! Bu, **birçok iradesi güçlü kullanıcının neden bağımlılıktan kurtulamadığını** veya sadece birkaç gün hayatta kalabileceğini açıklar. Aslında, porno diyetlerinde, durmaya karar verdikten sonra, daha hızlı bir şekilde daha sert kliplere istek duyan kullanıcılar var. **Bu karar strese neden olan paniğe neden olur ve harem gezisine çıkmak için bir işaret tetikler.** Ama artık bir tane var, yoksunluk ve bileşik stresli düşüncelere yol açabilirsiniz.

**Sigorta attığında ve tarayıcıyı çalıştırdığınızda tetikleyici hızlı bir şekilde etkinleştirilir. Endişelenme, panik sadece psikolojiktir . Güzel gerçek şu ki, hala bağımlıyken bile bıraktınız. Panik yapmayın ve kendinizi denize bırakın.**

## **İkinci Aşama-Uzun Vadeli Korku**

İkinci aşama, gelecekte bazı durumlardan haz alınamayacağı veya porno olmadan travmayla başa çıkamayacağınız korkusunu içeren uzun vadeli bir süreçtir. Endişelenme, eğer kendini yeniden başlatabilirsene, bunun tam tersini bulacaksın. Baştan çıkarıcı durumdan kaçınma iki kategoriye ayrılır.

" Dört günde bir porno diyetine başlayacağım. Zorlaşırsa çevrimiçi olabileceğimi bilerek daha güvende hissedeceğim. Başarısız olursam sorun değil, bir sonraki döngüme ek günler ekleyeceğim."

**Bunu yapan insanlarda başarısızlık oranı, tamamen bırakanlardan çok daha yüksektir.** Bunun nedeni, dopamin çekilmesi döneminde kötü bir an geçiriyorsunuz, tarayıcıya atlamak ve yukarıdaki mazeretlerle haremi ziyaret etmek kolaydır. Paramparça bir cam pencere gibi kendi kurallarınızı açıkça ihlal etme hakkına sahipseniz, günahın üstesinden gelme olasılığınız daha yüksektir. Her halükarda, eğer ertelerseniz, sancı muhtemelen çoktan geçecekti. Bununla birlikte, bu durumlarda yüksek başarısızlık oranının ana nedeni, kullanıcının ilk etapta durmaya tamamen bağlı hissetmemesidir. Başarılı olmak için iki temel olduğunu unutmayın:

- Kesinlik.
- "Artık pornoya ihtiyacımın olmaması harika değil mi ?"

**Her iki durumda da, neden bir seansa ihtiyacınız var? Eğer hala haremi yeniden ziyaret etmek için isteğiniz varsa kitabı tekrar okuyun. Kafanızda bir şeyler tam olarak netleşmediği anlamına gelir. Kafanızdaki büyük beyin yıkamayı ve dopamin canavarını öldürmek için zaman ayırın.**

- " Çekilme döneminde stresli veya sosyal olaylardan kaçınmalı mıyım?"

Stresli durumlarda, evet. Kendine aşırı baskı yapmanın bir anlamı yok. Barlar veya kulüpler gibi sosyal etkinlikler söz konusu olduğunda, tavsiye tam tersidir. Dışarı çıkıp hemen keyfine bak. Dışarı çıkın ve seks yapmak zorunda olmadığınız gerçeğinin tadını çıkarın, bu baskılar olmadan hayatın çok daha iyi olduğu güzel gerçeği size hızlı bir şekilde kanıtlayacaktır. Sadece küçük canavar sizi terk ettiğinde, bu düşüncelerden kurtulduktan sonra durumun sizin için ne kadar iyi olacağını düşünün.

## Bölüm 27

### Vahiy anı

Genellikle eski kullanıcılar bıraktıktan sonra üç hafta içinde gerçekleşen vahiy anını yaşarlar. **Gökyüzü daha parlak görünür ve beyin yıkamanın tamamen sona erdiği andır.** Kendinize porno izlemenize gerek olmadığını söylemek yerine, aniden son zincirin kırıldığını ve bir daha asla ihtiyaç duymadan hayatınızın geri kalanının tadını çıkarabileceğinizi fark edersiniz. **Bu noktadan sonra, genellikle kullanıcılara acıyarak bakmaya başlarsınız.**

**İrade yöntemi kullanıp PES edenler genellikle bu anı deneyimlemezler, kullanıcı olmaktan mutluluk duysalar da, fedakarlık yaptıklarına inanarak hayatları boyunca pornoya hasret olarak yaşamaya devam ederler.** Ne kadar çok bağımlıysanız, bu an o kadar harika olur ve bir ömür boyu sürer. Hayatta birçok sevinç olsa da, onları deneyimlemenin gerçek hissini yeniden deneyimlemek imkansızdır. Artık porno izlemek zorunda olmamanın sevinci farklıdır, eğer güçsüz hissedip bir desteğe ihtiyaç duyuyorsanız, kendinize **bu korkunç bağımlılığa bağımlı olmamanın ne kadar güzel olduğunu hatırlatın.** Birçoğu bunu hayatlarının en büyük olaylarından biri olarak listeliyor. **Çoğu durumda, vahiy anı üç hafta sonra değil, birkaç gün sonra gerçekleşir.**

Benim için, son harem ziyaretimi bitirmeden önce oldu. Buradaki okuyucuların çoğunun, bölümlerin sonuna gelmeden önce bile "**başka bir şey söylemenize gerek yok**" gibi bir şey söyleyeceğinden eminim. Her şeyi o kadar net görebiliyorum ki, bir daha asla pornoya ihtiyacım olmayacağını bileceğim. "Alınan geri bildirimlere dayanarak, bu sık sık olur. İdeal olarak, tüm talimatları izlerseniz ve olayı tamamen anlarsanız ve artık özgür olduğunuzu anlarsınız.

**Gözle görülür fiziksel geri çekilmenin yaklaşık beş gün sürdüğü ve eski bir kullanıcının tamamen özgür olması için yaklaşık üç hafta sürdüğü belirtilirken, bu tür kurallar iki soruna neden olabilir.** İlk olarak, bu öneri insanların zihnine beş gün ila üç hafta boyunca acı çekmek zorunda kalacakları konusunda ima edilir. İkincisi, eski kullanıcının "beş gün ya da üç hafta hayatta Kalabilirsem, o dönemin sonunda gerçek bir gelişme bekleyebilirim." Gibi olması.

Bununla birlikte, beş güzel gün ya da üç güzel hafta geçirebilirler, ardından bağımlılıkla hiçbir ilgisi olmayan, ancak hayatımızdaki diğer faktörlerden kaynaklanan herkesi etkileyen felaket günler olabilir. Sonra vahiy anını bekleyen eski kullanıcımız bunun yerine depresyon yaşar. Bu onların güvenini mahvedebilir. Aynı şekilde, herhangi bir kural olmasaydı, eski kullanıcı hayatlarının geri kalanını hiçbir şey olmamasını bekleyerek geçirebilirdi. **İrade yöntemi kullanmayı bırakanların büyük çoğunluğuna olan şey budur.**

İnsanlar genellikle beş gün ve üç haftanın önemini sorarlar. Bunlar sadece dopamin çekilmesinden oluşan dönemler mi? Yıllardır geri bildirimlerin bir birikimi yansıtır tarihler kesin değildir. Bıraktıktan yaklaşık beş gün sonra, eski kullanıcının zihni kurtulmuştur . Çoğu eski kullanıcı, bu dönemde, genellikle stresli veya sosyal durumlarda, bir noktada bir harem ziyareti olmadan başa çıkamayan veya keyifli olmayan vahiyler yaşarsınız. Aniden, sadece zevk aldığınızı ya da onunla başa çıktığınızı değil, aynı zamanda porno düşüncesinin hiç aklınıza gelmediğini de anlarsınız. Bu noktadan itibaren genellikle hayata yelken açıyorsunuz temiz ve rahat bir şekilde. İşte o zaman özgür olduğunuzu biliyorsunuz.

**Bu, hem benim hem de diğer birçok kişinin, üç haftalık bir süre boyunca, en ciddi durdurma girişimlerinin başarısız olduğu ve irade yöntemini kullanmayı bırakmaya çalıştığı deneyimdir. Genellikle olan şey, yaklaşık üç hafta sonra porno izleme arzusunu kaybettiğinizi hissetmenizdir. Bunu kendinize kanıtlamanız gerekiyor, bu yüzden haremınızı ziyaret etmek için tarayıcıya giriyorsunuz. Onu tekmelediğini kanıtlamak garip geliyor. Ancak bu süreçte, vücudunuzun son üç haftadır özlem duyduğu taze dopamin sayesinde DeltaFosB Su Kaydıracağı yağıyorsunuz. İş bitirdiğinizde, dopamin vücudunuzu terk etmeye başlar. Küçük bir ses tekrar ortaya çıkıyor, " onu tekmelemedin, başka bir tane istiyorsun." Der.**

Hemen geri dönmüyorsun çünkü tekrar yapmak istemiyorsun, bu da güvenli bir dönemin geçmesine izin veriyor. Kendinize sonraki sefer iyi "demek mümkün olduğundan cazip olan sonraki zaman, bir tane daha olmasının zararı yok zaten ben bağlanmadım. "Şu an kaygan yamaçtan aşağı doğru yoldasınız. **Sorunun anahtarı, vahiy anını beklemek değil, tarayıcıyı kapattıktan sonra bittiğini fark etmektir.** Küçük canavarına oksijen tedarikini kestir. **Yeryüzünde hiçbir güç, bu konuda üzülmedikçe veya vahiy beklemedikçe, özgür olmanızı engelleyemez.**

**Git ve hayatın tadını çıkar. O an yakında gelecek.**

## **Bölüm 28**

### **Son Ziyaret**

Zamanlamaya karar verdikten sonra, şimdi haremınızı son bir kez ziyaret etmeye hazırsınız. Bunu yapmadan önce, iki temel şeyi kontrol edin.

1- Başarıdan emin misiniz?

2- Harika bir şey elde etmek üzere olduğunuz kasvet ya da heyecan duygunuz var mı?

**Herhangi bir şüpheniz varsa, önce kitabı tekrar okuyun. Porno tuzağına düşmeye asla karar vermediğinizi unutmayın, ancak tuzak sizi ömür boyu köleleştirmek için tasarlanmıştır. Kaçmak için, bırakmak ve son ziyaretinizi yapmak üzere olduğunuz olumlu bir karar vermeniz gerekir.**

Unutmayın, bu kitabı şimdiye kadar okumanızın tek nedeni, kurtulmayı çok istemenizdir. Bu yüzden şu anda bu olumlu kararı verin, **kişisel tarayıcı pencerenizi kapattığınızda, kolay ya da zor olsun, haremınızı bir daha asla ziyaret etmeyeceğinize dair ciddi bir yemin edin.** Belki de geçmişte bu yemini birkaç kez yaptığınızdan ve hala başarısız olduğunuzdan ya da korkunç bir travmadan geçmek zorunda kalacağınızdan endişeleniyorsunuz. **Korkmayın, olabilecek en kötü şey başarısız olmanızdır, bu yüzden kaybedecek hiçbir şeyiniz yoktur ve kazanmanız gereken çok şey vardır.**

Ancak başarısızlığı düşünmeyi bile bırakın, güzel gerçek şu ki, bırakmak gülünç derecede kolay , sadece sürecin tadını çıkar. Bu sefer Easypeasy'yi kullanacaksınız! Yapmanız gereken tek şey basit talimatları takip etmektir.

- Şimdi ciddi bir yemin et ve ciddi ol.
- En sevdiğiniz porno sitesindeki fotoğraflara ve kliplere bilinçli olarak göz atın, site yöneticilerinin, aktörlerin ve hatta amatörlerin yaptığı işin şokunu, yeniliğini ve doğaüstü doğasını güçlendirmek için umutsuz girişimlerine bakın ve kendinize zevkin nerede olduğunu sorun.
- Tarayıcıyı nihayet kapattığınızda, “başka bir çevrimiçi harem bir daha asla ziyaret etmemeliyim” veya “başka birini ziyaret etmeme izin verilmiyor ” hissi ile değil, “bu harika değil mi? **Özgürüm! Artık pornonun kölesi değilim!** Hayatımda bir daha bu pis yerleri ziyaret etmek zorunda değilim.” Deyin.
- **Birkaç gün içinde midenizde küçük bir porno sabotajcısı olacağımı unutmayın. Belki de sadece bir seans istediği hissini farkındasınızdır.** Küçük porno canavarı dopamin için hafif fiziksel özlem duyacaktır. **Kesinlikle bu yanlıştır ve nedenini anlamak önemlidir. Bu küçük canavarın ölmesi üç haftaya kadar sürdüğü için, eski kullanıcılar küçük canavarın son çevrimiçi harem ziyaretinden sonra can atmaya devam edeceğine inanıyor ve bu nedenle bu dönemde günaha direnmek için irade kullanmaları gerekiyor.** Aslında öyle değil, vücut dopamin tarafından tetiklenen porno için özlem duymuyor; sadece beyin dopamin için özlem duyuyor.

Önümüzdeki birkaç gün içinde bir göz atmak istediğiniz hissine kapılırsanız, beyninizin basit bir seçeneği vardır. Ya bu duyguyu gerçekte olduğu gibi yorumlayabilir çevrimiçi bir porno sitesine ilk ziyaretle başlayan ve sonraki her biri tarafından daha da sürdürülen boş bir güvensiz duygusu yaşar ve kendinize " **YAŞASIN! BEN BİR KULLANICI DEĞİLİM.** " dersiniz ya da porno için özlem duymaya başlayabilir ve hayatınızın geri kalanında acı çekebilirsiniz. Bir an için düşünün, bu inanılmaz derecede aptalca bir şey olmaz mı? ” Bir daha asla porno izlemek istemiyorum “demek ve hayatının geri kalanını” ziyaret etmeyi çok isterdim " diyerek geçirmek mi? **İrade yöntemini kullananların yaptığı**

**şey budur** ve bu kadar mutsuz hissetmeleri şaşırtıcı değildir. Umutsuzca hayatlarının geri kalanını asla sahip olmayacaklarını bir şey için harcıyorlar. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, çok az insan başarılı oluyor ve o az insan bile asla tamamen özgür hissedemiyor..

Bu zihinsel resmi aklınızda net bir şekilde alın, çünkü dış uyaranların sizi rahatsız etme gücünün üstesinden gelmek için çok yararlı olabilir. Sizi rahatsız edecek dış uyaranları sessizce otururken, telefonun çalmasına izin verirken, çağrıyı görmezden gelerek görün. Farkında olmanıza rağmen, artık ona aldırıyor veya itaat etmiyorsunuz. Ayrıca, dışsal sinyalin kendi başına sizin üzerinizde, sizin için hiçbir gücü olmadığı gerçeğini açıkça aklınızda bulundurun. Geçmişte ona itaat ettiniz, ona cevap verdiniz, tamamen alışkanlıktan kaynaklandı. İsterseniz, yanıt vermemek için yeni bir alışkanlık oluşturabilirsiniz.

Ayrıca, cevap vermemenizin ; bir şey yapmaktan, çaba göstermekten, direnmekten veya savaştırmaktan ibaret olmadığını, ancak hiçbir şey yapmamaktan ve rahatlamaktan ibaret olduğunu unutmayın. Sadece rahatla, sinyali yok sayıp devam et. Telefon görüşmesi, alışkanlıkla kontrol edebileceğiniz ve şimdi bu alışkanlığı kasıtlı olarak değiştirmeyi seçebileceğiniz herhangi bir dış uyarana sembolik bir benzetmedir.?’

**- Maxwell Maltz, " Yeni Psiko Siberetik " Ch 12.**

Sigarayı bırakmayı zorlaştıran sadece şüphe ve beklentidir, bu yüzden kararınızdan asla şüphe etmeyin, çünkü bunun doğru olduğunu biliyorsunuz. Bundan şüphe etmeye başlarsanız, kendinizi kazanamayacağınız bir duruma sokacaksınız. Hangi sistemi kullanırsanız kullanın, pornodan ayrılırken ne elde etmeye çalışıyorsunuz? Bir daha izlemeyecek misin? Hayır! Birçok eski kullanıcı bunu yapar, ancak hayatlarının geri kalanında yoksun hissederler.

Kullanıcılar ve kullanıcı olmayanlar arasındaki fark nedir? Kullanıcı olmayanların porno izlemeye ihtiyacı veya arzusu yoktur, özlem duymazlar ve izlememek için iradeye ihtiyaç duymazlar. Elde etmeye çalıştığımız şey işte budur ve bunu yapmak tamamen sizin gücünüzdendir. Porno için özlem duymayı bırakmak ya da kullanıcı olmayan bir kişi olmak için beklemek zorunda değilsiniz, bu son tarayıcı penceresini kapattığımız anda dopamin arzını keserek sona eriyor. **Zaten mutlu bir kullanmaysınız !**

Eğer bunları uygularsanız mutlu bir kullanmayan olarak kalacaksınız :

- Kararınızdan asla şüphe etmeyin.
- Kullanmayan olmak için beklemeyin. Bunu yaparsanız, hiçbir şeyin olmayışını bekleyecek ve bir fobi yaratacaksınız.

- Porno hakkında düşünmemeye çalışmayın veya fobi oluşturup 'ifşa anının' gelmesini beklemeyin .
- İkame maddelerini kullanmayın.
- Diğer tüm kullanıcıları gerçekte oldukları gibi görün ve onları kıskanmak yerine onlara acıyın.

İyi veya kötü gün olsun, bıraktınız diye hayatınızı değiştirmeyin. Eğer yaparsan, gerek yokken gerçek bir fedakarlık yapmış olursun. Unutma, yaşamaktan vazgeçmedin. Hiçbir şeyden vazgeçmedin. Aksine, kendinizi korkunç bir hastalıktan kurtardınız ve sinsi bir hapishaneden kaçtınız. Günler geçtikçe ve sağlığınız hem fiziksel hem de zihinsel olarak geliştikçe, yüksekler daha yüksek görünecek ve alçaklar bir kullanmayan olduğunuzdan daha alçak görünecek. Önümüzdeki birkaç gün ya da hayatınızın geri kalanında porno hakkında düşündüğünüzde,

**"YAŞASIN! BEN BİR KULLANICI DEĞİLİM."** Deyin kendinize.

## 28.1 Son Uyarı

Hiçbir kullanıcı, sahip oldukları bilgi ile bağımlı olmadan önceki zamana geri dönme şansı verilirse şimdi başlamayı tercih etmeyecektir. Yıllarca bu alışkanlığı başarılı bir şekilde bırakan on binlerce kişi mükemmel bir şekilde mutlu oluyor ve yaşamına devam ediyor. Bu kitabın, durdurmayı nispeten kolay bulmanıza yardımcı olacağına inanıyorum. Ancak, durmayı kolay bulan kullanıcıların, yeniden başlamayı da bir o kadar kolay bulup bu tuzağa düştüğünü de unutmayın.

Ne kadar uzun süre durursanız durun bir daha asla kancaya yakalanmayacağınızdan emin olduğunuz önemli değil herhangi bir nedenle porno izlememeyi, ömür boyu bir kural haline getirin. Medyadaki imalara direnin ve pornoyu ana akıma getirerek 'açıklık' imajını nasıl zorladıklarını hatırlayın; porno, internet pornosu ve yanlış mastürbasyonun çok sayıda erkek ve bazı kadınlar için ilişkilerinin ve kişisel refah duygusunun katilleri olduğunun farkında olun.

Unutmayın, ilk bakış veya ziyaret sizin için hiçbir şey yapmaz. Rahatlatmak için herhangi bir yoksunluk ağrınız olmayacak ve bu sizi korkunç hissettirecek. Yapacağı şey, dopamin zevkini zihninize ve beyninize koymaktır ve zihninizin arkasındaki küçük bir ses size başka bir tane daha istediğinizi söyleyecektir. O zaman bir süreliğine mutsuz olma ya da tüm pis zinciri tekrar başlatma seçeneğine sahipsin.

## Bölüm 29

### Geri bildirim

Savaş kullanıcılara karşı değil, porno endüstrisi tuzağına karşı verilmekte. **Bir kullanıcının hapishaneden kaçtığını her duyduğumda, büyük bir zevk hissediyorum.** Ancak bu zevk, hayal kırıklığı olmadan gerçekleşmedi. Esas olarak iki porno kullanıcısı kategorisinin neden olduğundan kaynaklı. **Bir önceki bölümdeki uyarıya rağmen, durmayı kolay bulanların sayısı beni sürekli olarak şaşırttı, ancak daha sonra kancaya takıldı ve bir dahaki sefere başarılı olamayacağına inandı.**

Bir bataklıkta boynuna kadar batmış ve batmak üzere olmak gibi. Onları çıkarmaya yardım ediyorsun ve minnettarlar, ama altı ay sonra bataklığa geri dönüyorlar. **Durmayı ve tekrar başlamayı kolay bulan kullanıcılar özel bir sorun teşkil eder,** ancak özgür olduğunuzda lütfen aynı hatayı yapmayın. Bu tür insanların tekrar başladıklarına inanıyorlar çünkü hala bağımlı ve dopamin tuzağında. Aslında, durmayı o kadar kolay buluyorlar ki, porno korkularını kaybediyorlar. "Garip bir seansa sahip olabilirim ve tekrar bağlansam bile, durması kolay olacak " diye düşünüyorlar."

Korkarım ki bu, bu şekilde çalışmıyor, pornoyu durdurmak kolay ama bağımlılığı kontrol etmek imkansızdır. **Pornoyu durdurmak için gerekli olan tek şey onu kullanmamaktır.**

Diğer sinir bozucu kullanıcılar kategorisi, durma girişiminde bulunmaktan çok korkan ya da bunu yaptıklarında büyük bir mücadele vereceklerinden korkmalarıdır. Ana zorluklar aşağıdaki gibidir.

Başarısızlık korkusu. Başarısızlıkta utanç yoktur, ama denememek sadece aptallıktır. Bir de şu yönden bakın. **Olabilecek en kötü şey, başarısız olmanızdır,** bu durumda şu an olduğunuzdan daha kötü olmazsınız. Sadece başarılı olmanın ne kadar harika olacağını düşün. **Eğer girişimde bulunmazsan başarısızlığı garanti ettin demektir.**

Acı ve mutsuz olma korkusu. Endişelenmeyin, sadece düşünün: bir daha hiç porno izlemediyseniz size ne kadar korkunç bir şey olabilir ki ? Kesinlikle hiçbir şey. Bunu yaparsanız korkunç şeyler olacak, Pascal'ın bahis notlarını tekrar okuyun. Her durumda, panik dopaminden kaynaklanır ve panik havası yakında ortadan kalkacaktır. En büyük kazanç bu korkudan kurtulmaktır. Kullanıcıların zayıf penetrasyonlarına, güvenilmez cinsel performansa veya pornodan aldıkları hayali zevke sahip olmaya hazır olduklarına gerçekten inanıyor musunuz? Kendinizi panik içinde bulursanız, derin nefes almanız yardımcı olacaktır. Diğer insanlarla birlikteyseniz ve sizi aşağı çekiyorlarsa, onlardan kaçın ,garaja , boş bir ofise veya başka bir yere gidin.



Ağlamak istiyorsan utanma ağla. Ağlamak, doğanın gerginliği hafifletmenin bir yoludur. Hiç kimse daha iyi hissetmeden ağlamadı. Gençlere yaptığımız korkunç şeylerden biri de onları ağlamamaları için şartlandırmaktır. Gözyaşlarıyla savaşmaya çalışıyorlar . Duygu göstermek için direniriz ama onları içeri tutmak için yaratılmadık. Çılgık at, bağır veya bir şeyleri tekmele. Mücadelenizi kaybedemeyeceğiniz bir boks maçı olarak düşünün. Kimse zamanı durduramaz, içindeki küçük canavar geçen her an ölüyor.

**Kaçınılmaz olan zaferinizin tadını çıkarın.**

Talimatlara uymayan bazı kullanıcılar yöntemin onlar için işe yaramadığını söylüyor. Daha sonra sadece bir talimatı değil, hemen hemen hepsini nasıl görmezden geldiklerini açıklıyorlar. Bu bölümün sonunda bir kontrol listesi olarak özetlenmiştir.

Yanlış anlama talimatları. Bu gibi görünen başlıca sorunlar;

**"Porno hakkında düşünmeyi bırakamıyorum."** Tabii ki bırakamazsın ve eğer denersen, bir fobi yaratacağın, mutsuz olacağını. Geceleri uyumaya çalışmak gibi; ne kadar çok denerseniz, o kadar zorlaşır. Hayatınızın yüzde doksanı için porno hakkında düşünürseniz önemli değil, önemli olan neyi düşündüğünüzdür "Oh, pornoya bakmayı seviyorum" veya " ne zaman özgür olacağım?" diyerek mutsuz olacağını. Bunun yerine "YAŞASIN! ARTIK ÖZGÜRÜM! " deyip mutlu olacağını.

**"Küçük porno canavarı ne zaman ölecek?"**Dopamin etkileri vücudunuzu çok hızlı bir şekilde terk eder, ancak vücudunuzun dopamin yoksunluğunun hafif fiziksel hissinden ne zaman acı çekeceğini söylemek imkansızdır. Bu boş, güvensiz duygu , depresyon veya stres ile aynıdır. Pornoların yaptığı tek şey stres seviyesini arttırmaktır. Bu nedenle irade yöntemini kullanmayı bırakan kullanıcılar vücutları dopamin yoksunluğu çekmeyi bıraktıktan sonra bile tekmelediklerinden oldukça eminler. **Normal açlık veya stres çekiyorsa, beyinleri hala onlara bunun uygun bir oturum için geçerli bir neden olduğunu söylüyor.** Mesele şu ki, özlemin gitmesini beklemek zorunda değilsiniz, o kadar hafif ki, orada olduğunu bile bilmiyoruz, sadece bir istek duygusu olarak biliyoruz. Dışçiden ayrıldığınızda çenenizin ağrımısını bekler misiniz? Tabii ki yapmazsın, hayata devam edersin. Çenen hala ağrıyor olsa da, çok mutlusundur.

Geri çekilmenin gitmesini beklemeyin, çünkü kendinize sürekli olarak "bu ne kadar sürecek? Farklı hissetmezsem özgür müyüm?" Bu nedenle sigarayı bıraktıktan sonra hayatın daha iyi olmasını beklemek şüphe yaratacaktır. Korkmadığınız sürece yoksunluk fark edilmez ve nörolojideki üstel gelişmeler yavaştır. **Bu yüzden farklı hissetmek için beklerseniz, hiçbir şey olmamış gibi hissedeceksiniz, şüphe yaratacağız.**

"Vahiy anı henüz gelmedi." Eğer beklerseniz, sadece başka Bir fobiye neden oluyorsunuz, bir keresinde irade yönteminde üç hafta durdum. Eski bir arkadaşla sohbet ederken, bana nasıl başa çıktığımı sordu. "

**Üç hafta hayatta kaldım "** diye cevap verdim. "Ne demek üç hafta hayatta kaldın?" Açıklığa kavuşturdum," üç hafta porno olmadan hayatıma devam ettim." Ne yapacaksın? Hayatının geri kalanında hayatta kalmaya mı çalışacaksın? **Ne bekliyorsun, başardın. Sen kullanıcı değilsin."**

Düşündüm ki, " o kesinlikle haklı, ne bekliyorum?" Ne yazık ki tuzak anlayışı konusunda bilgi eksikliğim vardı. **Tarayıcınızı kapattığınızda kullanıcı olmayan bir kişi olursunuz. Önemli olan, başlangıçtan itibaren mutlu bir kullanıcı olmamaktır.**

"Hala porno için can atıyorum. "O zaman çok aptalsın. Kullanıcı olmayan bir kişi olmak istediğinizi nasıl iddia edebilir ve sonra porno istediğinizi söyleyebilirsiniz? Bu bir çelişkidir. Porno istediğini söylüyorsan yani kullanıcı olmak istediğini söylüyorsun. Kullanıcı olmayanlar iğrenç tube sitelerini ziyaret etmek istemiyorlar. Ne yapmak istediğini zaten biliyorsun, bu yüzden kendini cezalandırmayı bırak.

"Hayatın dışında kalmayı tercih ettim." Neden? Tek yapmanız gereken kendinizi öldürmeyi bırakmak ve bunun yerine metanetli olmak . Bizim aramızda yaşamaya devam etmek zorunda değilsin. Bu kadar basit, önümüzdeki birkaç gün için hayatında hafif bir travma olacak. Vücudunuzun talepleri ve dopamin artışı talepleri ,geri çekilme neredeyse fark edilemeyecek kadar güçsüz olacak. Şimdi şunu aklınızda bulundurun: şu andan daha kötü durumda değilsiniz. Hayatınız boyunca, her uyuduğunuzda, camide,kilisede, süpermarkette veya kütüphanede acı çektiğiniz şey budur. Bir kullanıcı iken sizi rahatsız etmedi ve eğer durmazsanız, hayatınızın geri kalanında bu acıya katlanmaya devam edeceksiniz.

Porno ve orgazmlar durumlar oluşturmaz, sizi onlardan mahrum bırakırlar. Vücudunuz hala dopamin için özlem duysa bile, yemek ve sosyal etkinlikler harikadır. Hayat harikadır, orada çıplak dansçılar olsa bile sosyal etkinliklere gidin. Unutma, sen yoksun değilsin. Her biri senin yerinde olmak isterdi, keşke bilselerdi. Primo uomo(Erkek baş şarkıcı) ve ilgi odağı olmanın tadını çıkarın. Pornoyu bırakmak hayatınızda önemli bir dönüm noktasıdır. **Arkadaşlarınız ve akranlarınız, daha önce utangaç ve yorgun görüldüğünüzü, şimdi mutlu ve neşeli olduğunuzu görünce şaşıracaklar.** En başından beri hayattan zevk alacaksınız, partilerde sanatçıları kıskanmaya gerek yok, sizi kıskanacaklar sadece bilselerdi.

"Mutsuz ve huzursuz oluyorum. "Bu talimatlara uyulmamasının bir göstergesidir. Bazı insanlar yazılı olan her şeyi anlar ve inanırlar, ama yine de korkunç bir şey olmuş gibi, heyecan ve kasvet hissi ile başlarlar. Yapmak istediğin ne, gezegendeki her kullanıcının istediğini yapmıyorsun sadece. Eski kullanıcı her hangi bir durma yöntemi ile başarmaya çalışıyor ama büyük bir kısmı başarısız oluyor. " **YAŞASIN! ARTIK ÖZGÜRÜM!** "Eğer Amacımız buysa, neden bekleyelim? **Bu zihniyet içinde başlayın ve asla kaybetmeyin, alternatifiniz yok.**

“İyi bir hafta / ay / altı ay geçirdim ama tuzağa geri döndüm. **"Unutma, korku sancının kendisidir.** Sancılarını içe vermek daha çok korku üretir. Zayıf küçük canavar beslenir ve başarılı kullanıcı ömür boyu bağlı kalacağı fikrine kapılabilir. Gerçekte, beyin yıkama tabuları değişmedi, ancak küçük canavara dopamin verdiler. Talimatları takip etmemek sizin için başarısızlığa yol açar. Yaptığınız hatanın aşağıdakilerden hangisi olduğunu saptayın ve tekrar mutlu olun.

## 29.1 Kontrol Listesi

***Bu talimatları izlerseniz, başarısız olamazsınız:***

1.1 Hareminizi ziyaret etmemek veya statik resimlere bakmayacağınıza dair ciddi bir yemin edin. Erotik fotoğraflar yada doğaüstü uyaranlar içeren herhangi bir şeyi kullanmayacağınız konusunda yemininize sadık kalın.

1.2 Bunu aklınızda netleştirin: kesinlikle vazgeçecek bir şey yok. Bu pmo yaparak daha iyi bir kişi olacağınız anlamına gelmez (bunu başından beri biliyorsunuz); ne de olsa pmo'nun rasyonel bir nedeni olmasa da, ondan biraz zevk ya da koltuk değneği alırsınız, aksi takdirde bunu yapmazsınız. Demek istediğim, Pmo yapmakta gerçek bir zevk ya da koltuk değneği yok. Bu sadece bir yanılsama, durduğunuzda zevk almak için başınızı duvara çarpmak gibi.

1.3 Onaylanmış kullanıcı diye bir şey yoktur. Sen bu ince tuzağa düşmüş yüz milyonlardan birisin. Bir zamanlar kaçamayacaklarını düşünen milyonlarca eski Pmo kullanıcısı gibi,ama kaçtın.

1.4 Hayatınızın herhangi bir zamanında Pmo yapmanın artılarını ve eksilerini tartmak zorunda kaldıysanız, ezici sonuç her zaman “bunu yapmayı bırak " olacaktır. Sen bir aptalsın! ” Hiçbir şey bunu değiştirmeyecek. Her zaman böyleydi ve her zaman öyle olacak. Doğru karar olarak bildiğiniz şeyi yaptıktan sonra, asla şüphe ederek kendinize işkence etmeyin. Pascal'ın bahsi, kayıp şansı, yüksek kazanç şansı ve kayıplardan kaçınma şansı olmayan PMO için mükemmel bir şekilde geçerlidir.

1.5 Porno hakkında düşünmemeye çalışmayın ya da sürekli düşündüğünüzden endişelenmeyin. Ne zaman düşünürseniz, bugün, yarın ya da hayatınızın geri kalanı olsun, “YAŞASIN! Ben bir bağımlı değilim!” deyin.

1.6 Herhangi bir ikame kullanmayın. Uyurken dizüstü bilgisayarınızı yanınızda tutarak kendinize meydan okumayın. Oyunlardan, filmlerden veya dergilerden kaçınmayın. Yaşam tarzınızı hiçbir şekilde

değiştirmeyin, çünkü durdunuz. Yukarıdaki talimatları izlerseniz, yakında 'vahiy anı' yaşayacaksınız, ancak;

1.7 'Vahiy anının' gelmesini beklemeyin. Sadece hayatınıza devam edin, yükseklerin tadını çıkarın ve alçaklarla başa çıkın.

## **Bölüm 30**

### **Batan gemidekilere yardım et**

Günümüzde porno kullanıcıları paniğe kapılıyor ve internet pornosunun erkekler ve kadınlar tarafından algılanma şeklindeki değişiklikleri hissediyorlar. İnternet pornosunun bağımlılık yapıcı doğası giderek daha sık inceleniyor ve şu anda haklı olarak farklı kabul ediliyor. Zahmetsizlik ve kullanılabilirlik, porno destekçilerinin kalplerinde bile alarm verir. Ayrıca ifade özgürlüğü ve düşünceye yönelik savaşlarının çeşitli unsurlar tarafından gasp edildiğini de hissediyorlar. Vahşi politikasız internetin batısı, olağanüstü uyaranlara yaş sınırlamalarının uygulanmasını neredeyse imkansız hale getiriyor. Ne yazık ki bu yakın zamanda sona ermeyecek, ancak yüzbinlerce kullanıcı duruyor, Bunun yakında sona ermemesi talihsiz bir durumdur, ancak yüz binlerce kullanıcı durmaktadır, çoğu bağımlı porno ve madde bağımlılığı arasındaki benzerlikleri gösteren çalışmaların farkındadır. Bir kullanıcı batan gemiyi her terk ettiğinde, üzerinde kalanlar daha da mutsuz hissederler.

Her kullanıcı içgüdüsel olarak kendini sabote etmenin ve iki boyutlu piksellerin önünde zaman geçirmenin, beynini süper kabarmanın ve bu süreçte zayıf cinsel performansı garanti eden sinir yolları geliştirmenin saçma olduğunu bilir. Hala aptalca olduğunu düşünmüyorsanız, şehrin merkezinde duran bir porno dergisiyle konuşmayı deneyin ve farkın ne olduğunu kendinize sorun. Sadece bir tane. Bu şekilde sıcaklık ve samimiyet zevkini alamazsınız. Bakkal alışverişine her gittiğinizde alkol ve sigara almayı bırakabilirsiniz, çevrimiçi hareminizi ziyaret etmeyi kesinlikle bırakabilirsiniz. Kullanıcılar porno izlemek için rasyonel nedenler bulamıyorlar, ancak diğer insanlar da bunu yaparsa çok aptalca hissetmiyorlar.

Kullanıcılar, sadece araştırmacılara ve etrafındakilere değil, kendilerine de alışkanlıkları hakkında açıkça yalan söylüyorlar. Onlar eğer öz saygılarını korumak istiyorlarsa, beyin yıkama şarttır. Sadece kendileri için ama kullanıcı olmayanlar için 'alışkanlıkları' haklı gösterme ihtiyacı hissediyorlar. Pornografinin hayali faydalarını daha ince yollarla sonsuza dek ilan ediyorlar.

Bir kullanıcı irade yöntemini kullanarak durursa, yine de mahrum hisseder ve bir mızımızlanma eğilimindedir. Tüm bunlar, diğer kullanıcılara kullanmaya devam etmenin ne kadar doğru olduklarını onaylamaktır. Eğer eski bir kullanıcı bu alışkanlıktan kurtulmayı başarır, o zaman artık kendi kendini

sabote etmek veya enerjiyi boşa harcamak zorunda kalmayacakları ve kendilerini haklı çıkarmaya gerek duymadıkları için minnettar olurlar. Unutmayın, kullanıcının kafasını kumda tutan korkudur, kullanıcı sadece dururken davranışlarını sorgulamaktadır. Bu korkuları ortadan kaldırarak kullanıcıya yardımcı olun. Onlara mecbur kalmamasının ne kadar harika olduğunu söyleyin hapishanede kalarak yaşamak, sabah uyanmak yerine zinde ve sağlıklı hissetmek ne kadar güzel, enerji eksikliği ve kendinden nefret etme, kölelikten kurtulmak, tümünün tadını çıkarabilmenin ne kadar harika olduğunu hayatın ve o kara gölgelerden kurtulmak için bu kitabı okumalarını sağlayın.

Evli bir kullanıcıyı kasıtlı olarak ilişkilerini mahvettiğini veya bir şekilde aldattığını veya kirli olduğunu belirterek küçümsemek çok önemlidir. Eski kullanıcının bu açıdan en kötü olduğu konusunda yaygın bir algı var. Bu anlayışın bir maddesi vardır, ancak genellikle irade ile durdurma yönteminden kaynaklanmaktadır. Çünkü eski kullanıcı – alışkanlıktan kurtulmuş olsa da-hala beyin yıkamanın bir kısmını koruyor ve hala bir fedakarlık yaptıklarına inanıyor. Savunmasız hissediyorlar ve doğal savunma mekanizmaları porno kullanıcılarına saldırıdır.

Bu, eski kullanıcının egosunu artırabilir, ancak kullanıcıya yardımcı olmak için hiçbir şey yapmaz. Tek yaptığı sırtlarını duvara yaslamak, onları daha da sefil hissettirmek ve dolayısıyla porno için daha fazla ihtiyaç duymaktır. Sağlık kuruluşunun internet pornosuna karşı tutumundaki değişim, birçok kullanıcının sigarayı bırakmasının ana nedeni olsa da, bunu daha kolay hale getirmiyor. Aslında, bunu çok daha zor hale getirir. Günümüzde çoğu kullanıcı, öncelikle sağlık nedenleriyle durduklarına inanıyor. Bu tam olarak doğru değil.

Her ne kadar büyük sağlık riski açıkça sigarayı bırakmanın ana nedeni olsa da, kullanıcılar yıllardır erkekliklerini sabote ediyorlar ve bu en ufak bir fark yaratmadı. Kullanıcıların durmasının ana nedeni, toplumun pornonun ne olduğunu maskesiz görmeye başlamasıdır: Uyuşturucu bağımlılığına toplumların tutumları yavaş yavaş değişiyor - partneriniz şimdi gecenin ortasında bir dizüstü bilgisayarda oturuyorsanız soru soracaktır.-

Bazı ülkelerde pornografinin tamamen yasaklanması veya internetin olmaması, seyahat eden bir kullanıcının ikileminin sıradan örnekleridir. Genellikle alımlarını azaltmalarına yardımcı olacağı tavrını alırlar. Sonuç olarak, günde bir ya da iki yerine, her ikisi de zevk almayacaklardı, bütün bir hafta boyunca çekimser kalırlar. Bununla birlikte, bu zorunlu yoksunluk döneminde, sadece ödülleri beklerken zihinsel olarak yoksun bırakılmakla kalmayacak, aynı zamanda bedenleri de özlem duyacaktır. Oh, sonunda izin verildiğinde bu çevrimiçi harem ziyareti ne kadar değerli. Der.

Zorunlu yoksunluklar aslında alımı azaltmaz çünkü kullanıcı sonunda yalnız kalmasına izin verildiğinde. kendilerini daha da fazla şımartır .Tek yaptığı, kullanıcının internet pornolarının ne kadar değerli olduğunu ve ona ne kadar bağımlı olduklarını düşünmektir. Bu zorunlu yoksunluğun en sinsi

yönü, ergenler üzerindeki etkisidir. Porno yapımcıları olan ‘ifade özgürlüğü’ korsanlarının talihsiz gençleri ilk etapta bağlamaları için izin veriyoruz. Daha sonra, muhtemelen hayatlarındaki en stresli dönemde, aldatılmış zihinlerinde en çok pornoya ihtiyaç duyduklarında, kendilerine verdikleri zarar nedeniyle onlara vazgeçmeleri için şantaj yapıyoruz.

Birçoğu bunu yapamaz ve kendi hatası olmaksızın geri kalanı için bir suçluluk kompleksi yaşamaya zorlanır. Pek çok kişi başarılı ve bunu yapmaktan mutluluk duyuyor, "Güzel. Bunu yine de yapacağım ve bittikten sonra yine de iyileşeceğim.Sonra iş bulma ve diğer yetişkin mücadeleleri bulma acısı ve korkusu geliyor, ardından hayatlarının en büyük korkusu bir iş bulmak geliyor tabii. Acı ve korku bitti, şimdi güvende hissediyor, eski tetik mekanizması tekrar devreye giriyor. Beyin yıkamanın bir kısmı hala olduğu yerde ve yeni iş dizüstü bilgisayarının kokusu kaybolmadan önce, kullanıcı tekrar en sevdiği çevrimiçi haremın eşliğindedir. Bu vesileyle sevinmek, akıllarından gelen kötü duyguları engeller, tekrar tuzağa girme niyetleri yoktur, ancak sadece bir bakış zarar veremez... **Çok geç! Tekrar bağlandılar bile.**

**Küçük canavardan gelen eski özlem tekrar başlayacak ve hemen tekrar bağlanmasa bile, yüksek depresyon muhtemelen onları yakalayacaktır. Eroin bağımlılarının hukuk suçluları olmasına rağmen, toplumun tepkisinin bu bireylere yardım etmek olması garip. Zavallı porno kullanıcılarına da aynı tavrı uygulayalım Bunu istedikleri için değil, yapmak zorunda olduklarını düşündükleri için yapıyorlar. Eroin bağımlılarının aksine, genellikle yıllarca zihinsel ve fiziksel işkenceye maruz kalırlar. Her zaman hızlı bir ölümün yavaş bir ölümden daha iyi olduğunu söyleriz, bu yüzden zavallı porno kullanıcılarını kıskanmayın. Senin merhametini hak ediyorlar.**

## Bölüm 31

### Kullanıcı olmayanlar için tavsiyeler

#### 31.1 Pornografi bağımlısı arkadaşlarınızın bu kitabı okumasına yardımcı olun

İlk olarak, bu kitabın içeriğini inceleyin ve kendinizi kullanıcının yerine koymaya çalışın. Sağlıklarını mahvettiğini ya da ateşle oynadıklarını söyleyerek bu kitabı okumaya zorlamayın. Bunu senden daha iyi biliyorlar. **Kullanıcılar porno izlemeye devam ediyor çünkü zevk alıyorlar lakin sadece bu sebeplerden dolayı devam etmezler.** Bunu yapıyorlar çünkü pornoya bağımlılar porno onları rahatlatıyor, onlara cesaret ya da güven veriyor (zevk ya da koltuk değneği) ve hayatın ‘seks’ olmadan asla eğlenceli olmayacağını düşünüyorlar . Bir kullanıcıyı durdurmaya çalışırsanız, tuzağa düşmüş bir hayvan gibi hissedecek ve Haremlerini daha da isteyeceklerdir. Bu onları gizli bir kullanıcıya dönüştürebilir ve porno akıllarında daha da değerli hale gelebilir.

Bunun yerine, madalyonun diğerk tarafına konsantre olun. Onları eski kullanıcıların şirketine (bloglar, forumlar, YBOP, NeverFap, NoFap,vb.) yerlere çağırın. Kullanıcıya, yaşam için nasıl bağlandıklarını ve kullanıcı olmayan bir kişi olarak hayatın ne kadar iyi olduğunu nasıl düşündüklerini anlatmalarını sağlayın. Onları durdurabileceklerine inanmaya zorladıktan sonra, zihinleri açılmaya başlayacaktır. Ardından, çekilme acısının yarattığı sancılarını açıklamaya başlayın. Sadece 'dopamin hızlıca' onlara bir destek vermekle kalmaz, aynı zamanda güvenlerini yok eder ve onları sinirli ve yorgun hale getirir.

Şimdi bu kitabı kendileri okumaya hazır olmalılar, güvenilmez uyarılma, solma penetrasyonları, PIED, PE, vb.hakkında hikayeler okumalarını bekliyorlar. Bu yaklaşımın tamamen farklı olduğunu ve hastalığa atıfta bulunan malzemenin küçük kesitleri olduğunu açıklayın.

**Kısacası, bu karanlıkta ölmesine izin vermeyin.** Arkadaşlarına söyle, ama bu konuda utangaç olma. Konuşmayı 'kazanmaya' ya da bir tartışmaya girmeye çalışırsanız, yalnızca korkularını daha da arttırmayı başarabilirsiniz.

## 31.2 Eşime söylemeli miyim?

Karıma, kız arkadaşıma veya eşime alışkanlığımdan bahsetmeli miyim? Niyet, sigarayı bırakmanıza yardımcı olmaktır.

Burada birçok faktör var.

Zaten irade yöntemini kullanmayı bırakmadıysanız ve eşinize zaten söylediyse, ona yeni yaklaşımınızdan bahsedin ve kitabı okuyarak kendilerini eğitmelerine izin verin. Geri çekilme döneminde size yardımcı olabilir ve motive edebilirler ve küçük canavar sizi şaşırtmaya çalıştığında bir kale görevi görebilirler.

Porno tuzağının varlığının farkına vardıysanız ve geçmişte bırakmaya çalışmadıysanız, önce Easypeasy'yi kendinizde kullanın. Daha önce açıklandığı gibi, bu keyifli bir deneyim olmalıdır. Ancak, zor buluyorsanız, yardım isteyin. Eşinizle açık ve savunmasız olmanız ilişkinizi güçlendirecektir.

Kaçmayı seviyorsanız ve kararsızlıktan dolayı zor bulmuyorsanız, eşinize bildirmek için özel bir neden yoktur. Geçmişinizde bir sorun değilse, ölmesine izin verin. Bununla birlikte, eşinizin neden daha iyi görüldüğünüzü, hissettiğinizi ve performans gösterdiğinizi merak edebileceği gerçeğine hazırlıklı olun!

### 31.3 Ortağım pornoıu bırakıyor

Pornografı, ilişkilerin sapkın bir yıkıcısıdır ve bırakmak anında mümkün olsa da, iyileşme zaman alır. Birçok kullanıcı, bağımlılıklarından kaynaklanan irrasyonel inançlar nedeniyle, öfkelerini ortaklarından ve sevdiklerinden çıkarır. Bu davranışlar yalan ve manipülatif davranışlarda kendini gösterir. Bu tüm kullanıcılar için geçerli değildir, ancak hastalığın sonraki aşamalarında giderek daha sık görülür. Bu davranışlar altta yatan porno bağımlılığından ortaya çıkmış olsa da, bu davranışlar hakkında kendinizi eğitmek önemlidir ve eğer tanınırsa, cinsel bağımlılıklarda uzmanlaşmış bir terapistte gitmeyi düşünün.

Eşiniz çekilme süresi içindeyse . Onlara durmanın kolay olduğunu söyleyerek sancıları en aza indirmeye çalışmayın, bunu kendileri yapabilirler. Bunun yerine, nasıl olduğunu anlatmaya devam edin sizinle gurur duyacaklar. Bunu yapmaya devam etmek özellikle önemlidir, bir kullanıcı durmaya çalışıldığında, girişimin coşkusu ve akranlarından aldıkları övgü onlara yardımcı olabilir. Ancak, hızlı bir şekilde unutmaya eğilimlidirler, bu yüzden övgü gelmeye devam etmelidir.

Porno hakkında konuşmuyorlar ise unuttuklarını ve onlara hatırlatmanızı istemediklerini düşünebilirsiniz. Eski kullanıcı takıntılı olma eğiliminde olduğundan, irade yönteminde durum genellikle tam tersidir. Bu yüzden konuyu gündeme getirmekten ve onları övmeye devam etmekten korkmayın, hatırlatılmak istemiyorlarsa size söyleyeceklerdir.

Yaşamlarını ilginç ve keyifli hale getirmenin yollarını düşünerek, geri çekilme döneminde onları baskıdan kurtarmak için elinizden gelenin en iyisini yapmalısınız. Bu, hiç bağımlılığı olmayan kullanıcılar için de zor bir dönem olabilir. Bir grubun bir üyesi huzursuz ise, genel sefalete neden olabilir. Bu yüzden bunu tahmin edin, eğer eski kullanıcı sinirli hissediyorsa, o zaman sizi rahatsız edebilir, ama misilleme yapmayın, şu anda övgü ve sempati en çok ihtiyaç duydukları şeydir. Kendinizi huzursuz hissediyorsanız, ki bu anlaşılabilir bir durumdur, bunu göstermemeye çalışın.

Bir bağımlının irade yöntemi ile vazgeçmeye çalışırken oynayacağı hilelerden biri, eşlerinin veya arkadaşlarının "böyle acı çektiğini görmeye dayanamıyorum " diyeceğini umarak sinir krizlerine girmektir. Tanrı aşkına, sadece zehrini al." Bu nedenle kullanıcı kendini kaybetmek zorunda değil, "PES etmiyor", talimat verildi. Eski kullanıcı bu manevrayı çekerse, onu hiçbir şekilde tekrar yapmaya teşvik etmeyin. Bunun yerine, **"eğer pornoların size yaptığı şey buysa, şükürler olsun, yakında özgür olacaksınız. Vazgeçecek cesaretinin olması ne harika."** Diye moral verin.

Unutmayın, iyileşme yolculuğunun bir parçası olarak iki iyileştirici tarafı vardır. Eşiniz pornodan ayrıldığında, kendi destek ağınıza, kişisel bakım rutininize ve sınırlarınıza sahip olmak çok önemlidir.



Bu süreç bir gecede gerçekleşmez, güven, iletişim ve hesap verebilirlik gerektirir. Günlük tutmak, kendi tutkularınızı geliştirmek ve en önemlisi terapidir, bu sürece çok yardımcı olur.

## 31.4 Kayma (relapse)

Bu bölümün varlığı, tuzağı terk edenlere bir uyarı niteliğinde olmalıdır. Şahsen asla nüksetmedi, ancak açıklamak için topluluk üyeleriyle yapılan görüşmelerden elde edilen deneyimleri ve bilişsel davranışçı terapi araçlar kullanılacaktır.

İlk olarak, buna nüksetme demek ters etki yaratır. Olan tek şey, küçük canavarı kaçırıp beslediğinizdir, bu da büyük beyin yıkama canavarını başlatır. Kayan kullanıcılar (tanım gereği) tipik olarak bir dizi irrasyonel inanç ortaya çıkarır:

- “ Asla özgür olamayacağım “ -Felaketleştirme-
- “Hayatımın her günü egzersiz yapmalı, çalışmalı ve verimli olmalıyım ” (aka-masturbating)
- "Bugün relapse oldum, tüm kitapları ve forumları okumanın bile ne faydası var. . . Amacım yapmamaktı , ama işte buradayım - bir başarısızlık - nüksetme. " - Düşük Hayal Kırıklığı Toleransı-
- "Arkadaşlarım / forum okuyucuları / diğerleri x gündür PMO yapmıyorlar ama ben yapamıyorum, bu yüzden umutsuz bir vakayım . Dün iyi çalıştığım ve verimli olduğum için kendimi iyi hissettim, ama bugün yapmadım. . . Yokuş aşağı gidiyorum. " - Kendisi ve Başkaları Arasındaki Derecelendirme-
- "Cinsel düşüncelere sahip olmamalıyım" - Kendileri, ebeveynleri veya bir bütün olarak toplumu katı bir şekilde kurduğu orgazmla ilgili inançlar. Kendini kırbaçlamanın hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olup olmadığını kendinize sorun ve eğer öyleyse, yolculuğun tadını çıkarıyor musunuz?

Her kullanıcının beyin yıkamasına neden olan faktörleri görünüşte sonsuzdur. Kendini herkesten daha iyi tanıyorsun aksi takdirde, talimatlara uyulmadığı açıktır. Pornografide değer gördün, ama nasıl?

Çoğu zaman göz ardı edilen şey, beyin yıkamayı tersine çevirmenin zaman almasıdır. Bu işi daha da zorlaştırmaz ancak neredeyse her sektör seks kullanır ve beyin yıkamaya aktif olarak karşı koymak bilinçli bir süreçtir (en azından başlamak için), bu yüzden içerdiği dersleri tamamen sağlamlaştırmak zaman alabilir. Bu nedenle, birden fazla okumak önerilir (zorluk çektiğiniz bölümlere atlayabilirsiniz) ve uzun sürmemelidir.

Bu tuzağı terk eden dindar kullanıcılar için şaşırtıcı derecede yaygın bir deneyim, bir kefarete biçimi olarak biraz acı çekmek istemeleridir. Bırakmayı çok kolay bulurlar, sonra bu şekilde hissettikleri için

kendilerini suçlu hissederler. Ama neden kendini sabote edip bunu zorlaştırıyorlar ? Küçük canavar bu konuda çok sinsidir.

Kendinizi küçük canavardan ayırın, uzun zaman önce size porno endüstrisi tarafından dayatıldı. Bir kabadayı hayal edin okul bahçesinde öfke nöbeti geçiren. Bu zorbaya ne dersin? Eğer pes edersen, sadece pekiştirirsin onları. Bazıları kabadayı beslemeyi bıraktı ve böylece beyin yıkamalarını arttırdı, ancak tuzağın kavramsallaştırılması değişmedi. Kendinizi toplayın, nerede yanlış yaptığınızı bulun ve özgürlüğün tadını çıkarın!

Arzun sen değilsin. Farkındalık meditasyonu, düşünceyi fark etme pratiğidir ve zihnin doğasında bulunması gereken temel dersler vardır. Genel olarak meditasyon yapmanız şiddetle tavsiye edilir ve aynı zamanda dini uygulamalarla tamamen uyumludur. Kendinizle veya küçük canavarla savaşırsınız. Kendinizi ve süreci koşulsuz olarak sevmelisiniz.

Ama başarısızlığı aklınızdan çıkarın. İşte Gulliaco'nun "Bir Porno Bağımlısının Meditasyonları" ndan bir bölüm (kitabın sonundaki kaynaklar bölümünde bağlantılı)

Porno izlemek size sıfır fayda sağladığından, sadece sizi inciten bir şey ve böyle bir şey yapmak istemek son derece saçma, bunu çamaşır suyu içmekle karşılaştırıyorum. Alın bakalım:

### ***Çamaşır suyu içmemenin zor yolculuğu.***

Selam! Biz NoBleach'iz ve katılımcıların ("Bleachstronauts") bir süre çamaşır suyu içmekten kaçındıkları yeniden başlatma zorluklarına ev sahipliği yapıyoruz. Hedefiniz, kendi kendini kontrol etme testi olarak aylık bir mücadeleye rastgele katılmak ya da aşırı çamaşır suyu içmenin hayatınızda bir sorun haline gelip gelmediği ve daha uzun bir süre sigarayı bırakmak isteyip istemediğinize bakılmaksızın, burada destekleyici bir topluluk ve çok sayıda kaynak bulacaksınız.

- "Bazen kendime bir veya daha fazla bardak çamaşır suyu içmeye izin veriyorum Bir damlanın bir yalan olduğunu biliyorum, ama tek bir bardağın zarar vereceğini sanmıyorum. Bunu yapmadan geçirdiğim tüm saatleri yok edemem. "
- "Çamaşır suyu içmeyi bırakmakta bir sorunum yok, ama bazen caddeden aşağı iniyorum ve birisinin bir bardakta su içtiğini görüyorum ve camın içinde çamaşır suyu olduğunu hayal ediyorum. Sonra bir özlem duyuyorum ve kendimle bunu yapıp yapmamayı tartıştıktan sonra , sonunda geceleri pes ediyorum ve bir bardak içiyorum."

- "Bak, benim sorunum Şu ki, bazen mutfağımda yalnızken gözlükleri görmeye başlıyorum. bazen çamaşır suyu koyduğum kabı açarak kendimi baştan çıkarıyorum, bazen kokusunu alıyorum. . . Evet, baŐladıđım yere geri döndüm sonunda. Bunu durdurmak için çok çaresizim, ama durdurabileceğimden emin değilim."
- "amaŐır suyu içmeyi bırakmak imkansız, yani her zaman ağzım var, anlıyor musun? Her zaman çamaşır suyunu yutabileceğimi hatırlatan bir boğazım varsa nasıl durmalıyım?"
- "Ah adamım, o kadar iyi gidiyordu ki, 19 gün boyunca yapmadan. Önemli olan baŐarısızlıktan öğrenmektir! Artık ne yapmaktan kaçınmam gerektiğini biliyorum: süpermarkette temizlik ürünlerine bakmak. Bir ay bunu yapmaya çalıŐacađım! Sayacımlı sıfırlayacağım. Bana Şans dile!"

Eğer bir dürtün varsa, sakın ol dostum! Hackbook'un ne dediğini hatırla:

"Ağartıcıdan vazgeçmek zordur, çünkü zevkimizden veya desteğimizden mahrum bırakıldığımızdan korkuyoruz. Bazı hoş durumların bir daha asla aynı olmayacağı korkusu. Stresli durumlarla baş edememe korkusu. Başka bir deyişle, beyin yıkamanın sonuçları, çamaşır suyu satın almanın ve daha da önemlisi içmenin tüm insanlar için bir zorunluluk olduğuna inanmamızı sağlıyor. Dahası, ihtiyacımız olan uygun fiyatlı ağartıcının doğasında var olan bir Şey olduğuna ve kullanmayı bıraktığımızda kendimizi inkar edeceğimize ve bir boşluk yaratacağımıza olan inançtır. Bunu aklınızda netleştirin: Çamaşır suyu bir boşluğu doldurmaz, bir tane oluŐturur! "

Ben de Şöyle diyorum: "Diyelim ki beş dakika boyunca çamaşır suyu dolu bir bardak izlemek zorunda kaldınız. Çok sevdiğiniz markalardan veya kokulardan birini hatırlamaya çalışın. Belki bir ses eŐlik eder, ya da sadece seçilen ayrıntıları hatırlarsınız. Çamaşır suyu orada ve gözlerinizi kapatamaz veya başınızı çeviremezsiniz, çünkü bu çamaşır suyu zihninizde, size kaydedilen bir anıdır.

Herhangi bir özlem hissediyor musun? Dilinizde veya nefesinizde herhangi bir değişiklik hissediyor musunuz? Hatırladıklarınızla ilgili duygularınız nelerdir? Onları tanımlayın, çamaşır suyu onları bulanıklaŐtırmak, kafa karıştırıcı hale getirmek ve sadece sizi yakalamak isteyenlere dikkat etmenizi sağlamak istiyor."

Yukarıdakilerle, duygularınızı reddetmeye alıŐmıyorum, "ahaha, akıllı, aptal" gibi bir Şey söylemiyorum, ama size bir bakış açısı veriyorum, böylece bu bağımlılığın üstesinden gelmenin ne kadar gülünç derecede kolay olduğunu (ve her zaman olacağını) anlıyorsunuz. Porno izlemek, "oh iyi, ben x durumdayım, o zaman porno izleyeceğim" dediğiniz bir Açma/Kapama düğmesi gibi değildir. Fanteziler! Yalanlar! Kendinize bir bardak çamaşır suyu imenize ne sıklıkla izin veriyorsunuz? Hiç? Niçin? Çünkü bu korkunç bir Şey, bu yüzden PMO'nun kendiniz için korkunç bir Şey olduğunu fark etmiyorsanız, bağımlılığınızdan nasıl kaçınmanız gerekir? "

## 31.5 MO (mastürbasyon ve orgazm) ne olacak?

İnsanlar yıllardır sorunsuz bir şekilde mastürbasyon yapıyorlar. Açık olmak gerekirse, sorun pornografik içeriklerde.

Bununla birlikte, 'orgazma ulaşma' zihniyeti, zihinsel tırmanma, vücudu seks yapmaya zorlama ve sadece düz hedonist zevk arayışı gibi porno ile aynı nedenlerden dolayı MO'ya bağlanabilirsiniz.

### **Porno ve mastürbasyonun zihninizde derinden iç içe geçmiş olması son derece muhtemeldir.**

Birçok kullanıcı, pornografinin neden olduğu fantezilere mastürbasyon yapmanın bir sonucu olarak nüksetmeye başladıklarını keşfeder. Beyniniz yeniden bağlandığında, bu beyin yıkamanın sonunda kaybolduğunu göreceksiniz, ancak bir süre MO'dan bir mola vermek en iyisidir.

Bu bir talimat değil, ama değerlendirin. Semen tutulmasından bildirilen faydalar çoktur artan odaklanma ve enerji, 'beyin sisinin' ortadan kaldırılması ve diğer faydaların yanı sıra artan özgüven. Kişisel deneyimlerden oluşan bir sonuç bu artan enerjiyi nasıl dönüştürdüğünüze bağlı olduğudur.

Spekülasyon ve bilimsel bilgi olmadan, faydalar birkaç farklı faktöre inebilir.

- Orgazmdan sonra, beyin dopamin salınımını engelleyen prolaktin salgılar.
- Beyninizi dopamin yıkamalarından mahrum bırakmak, basit yaşamdan daha çok keyif almayı sağlar.

Semen 78 gün sonra kan dolaşımı tarafından yeniden emilir ve vücudunuzun alabileceği en iyi besinlerden biridir. Cinsel enerjiyi üretken alışkanlıklara dönüştürmek, onunla birlikte ekstra bir verimlilik katmanı sağlar. Ayrıca, daha önce de belirtildiği gibi, harika bir cinsel deneyim olan orgazm olmadan seks yapmak isteyebilirsiniz. Kegel egzersizleri yaparak bunu yapma yeteneğinizi güçlendirebilirsiniz. Kişisel deneyimlerden yola çıkarak, bu kasları hedeflemenin en kolay ve en etkili yolu, idrarınızı akışın ortasında durdurmaktır. Seksinin romantik ve propagatif (orgazmik) ayrılması, PMO tuzağından kaçmanın birçok bonusundan biridir .

## 31.6 Standart tavsiyeden sapmalar

Bu bölüm yenidir ve biraz dikkatli bir şekilde yazılmıştır; yine de, bahsedilmelidir.

EasyPeasy kullanan bazı insanlar, porno izleme arzusunun o kadar azaldığını ve kendilerini son bir seansa itmediklerini keşfederler. Bu iyi, ama özgür olmanın gücünü hafife almayın. Pmo'yu ne kadar

sevmediğimizi dikkatlice gözden geçirin ve güçlendirin . Şahsen bunu gerçekten yararlı buldum ve ellerimi temizlediğimden mutlu oldum; bir daha asla yapmak zorunda kalmadığım için gerçekten rahatladım. Ancak, fikriniz değişebilir.

**Bir süredir tuzaktan kurtulduysanız ve beyin yıkamayı kaldırdıysanız, küçük canavarı beslemeye gerek yoktur, çünkü ‘o’ sadece sizi rahatsız eder. Bunun yerine özgürlüğün tadını çıkarın!**

## 31.7 Bu skandalı sona erdirmeye yardım et

İnternet pornosu, özgür bir toplumdaki tehlikelerden biridir ve kişisel özgürlüklerin sözde iyi niyetli çabalarına destek verir. Tabii ki, medeniyetin temeli insan türünün şimdiye kadar ilerlemesinin nedeni bilgi ve deneyimlerimizi sadece birbirimize değil, gelecek nesillere de iletebilmemizdir. Hayvanlar bile yavrularını yaşamın tuzaklarına karşı uyarmayı gerekli bulurlar.

Porno yapımcıları bunu iyi niyetle yapmıyorlar, özellikle de internet pornosu bağımlılığı yaygın olarak araştırıldığı için insanlığa yardım ettiğine inanıyorlar. Belki de ilk aşamalarında, insanlar pornografinin insanları samimiyetle eğittiğine inanıyorlardı, ancak yetkililer bunun bir yanlışlık olduğunu biliyorlar. Hiçbir tube sitesi eğitim hakkında gerçek iddialarda bulunmaz. Yapılan tek iddia, mallarının şoku, yeniliği ve artan nitelikleri ile ilgilidir.

Bir toplum olarak zorbalığı ve insan vücudunun nesnelleştirilmesi konusunda huzursuzlaşıyoruz. İnternet pornosu ile karşılaştırıldığında, bu sorunlar sadece sivilcelerdir. Bu bağımlıların sayısı her yıl yeni zirvelere tırmanıyor, sağlık, erkeklik, enerji ve zaman pahasına hayali pikseller insanlarla zaman geçiriyor. Şimdiye kadar ilişkideki en büyük katil, her yıl yüz binlerce hayat mahvoluyor çünkü kancaya takılıyorlar. İnternet porno üreticileri ana yayınlarda reklam vermiyorlar.

Gerek yok, biyolojik dürtülerimiz bizi iyi kurgulanmış haremlerinin eşiklerine götürüyor ve yerel uyuşturucu satıcısı gibi ücretsiz örnekler veriyor. Şu anda, tube siteleri, ziyaretçileri içerik yayınlamaya teşvik ettikleri kadar mal stoklamıyor.

Porno şirketlerinin +18 uyarılarını reşit olmayan kullanıcılar için caydırıcı olarak göstermeleri ne kadar zekice, bazıları bunu yapmak için bile zahmet etmiyor. **İnternet pornosu her yaştan herkesi etkiler.** "Sizi tehlike konusunda uyardık, bu sizin seçiminiz." tutumdur. Yaşı doğrulamak için herhangi bir adım atıyorlar mı? Hayır, bu onların müşterilerini cesaretlendirir. Tabii ki, eğer yaş kontrolü yasalaşırsa, o zaman başka bir ülke bulacaklar. Yasağın kaldırılmasının neden alkolle ilgili kayıpların azalmasına ve kolluk kuvvetlerinin mafyanın büyümesini kontrol etmemesine neden olmadığı sorusunu unutmuş olacaktır.

Genç nesli eğiterek bunu farklı şekilde ele alabiliriz. Alışveriş yaparken sigara ve alkolü atlayabilirlerse, aynı şeyi internet pornosu için de yapabilirler. Zaten 'No Nut November' ve 'Coomer' memelerinin ana akım haline gelmesi gibi toplumsal değişimleri görüyoruz. Kullanıcının eroin bağımlısından daha fazla seçeneği yok. ***Kullanıcılar bağımlı olmaya karar vermezler, ince bir tuzağa çekilirler.*** Eğer bir seçeneğe sahip olsaydı, yarın sabah sadece ergenliğe yeni başlayan gençler olurdu, eğer isterlerse herhangi bir zamanda durabileceklerine inanırlardı.

**Neden eroin bağımlıları suçlu olarak görülüyor, ancak bağımlı olarak kayıt yaptıırıp , bundan kurtulmaya yardımcı olmak için metadon veya uygun tıbbi tedaviye başvuruluyor? Sadece porno bağımlısı olarak kaydolmayı dene. yardım için doktoruna git, ya sana şunu söyleyecekler: "Bu kadar çok yapmayı bırak, ılımlı olmayı dene". diyecekler, zaten işe yaramayacağını biliyorsunuzdur ya da "depresyonunuzu" ortadan kaldırmak için ilaç yazacaklar. Daha da kötüsü, gerçek ortaklar bulmak için tavsiyeler, ciddi mi ? Pornoyu daha iyi bulan ve eşlerinin arkasından yapan kullanıcıları biliyorlar mı? Bazı insanlar olayı anlayamıyor.**

**Neden bu skandalın devam etmesine izin veriyoruz? Hükümetler neden uygun kampanyalarla çıkıyor? Neden bu internet pornolarının bir ilaç ve zehir olduğunu, sizi rahatlatmadığını veya size güven vermediğini, ancak sinirlerinizi yok ettiğini söylemiyorlar? Neden kayıtlı kredi kartlarını talep ederek, belki de üçüncü bir tarafla yaş doğrulaması olmasını zorlayamazlar? Birçok büyük porno sitesinin sahibi olan Mindgeek, hükümetleri kendi özel yaş doğrulama çözümlerini kullanmaya zorlamaya çalışıyor bunu yapmalarına izin vermeyin! H. G. Well's The Time Machine kitabında, uzak gelecekte bir adamın nehre düştüğü bir olayı anlatıyor. Arkadaşları, çaresizlik çılgınlıklarından habersiz sığırlar gibi bankanın etrafında oturuyorlar. İnsanlık dışı ve rahatsız edici, toplumun porno krizine olan genel ilgisizliği gibi.**

***Toplumda bir değişim rüzgarı var. Bir kartopu tepeden aşağı yuvarlanmaya başladı ve bu kitabın bir çığ haline gelmesine yardımcı olacağını umuyorum. Siz de bu mesajı yayarak yardımcı olabilirsiniz.***

**Bu nedenle, irade kullanarak mücadele eden veya pornoyu bırakmaya çalışan birini görürseniz, lütfen onları bu yönetime yönlendirin. Bununla birlikte, eldeki asıl görev, genel olarak porno etrafındaki anlatıyı değiştirmektir. Bazen olumsuz bir tepki alabilirsiniz, ancak bazen gereken tek şey bir yorumdur. Birçoğunun sizden önce yaptığı gibi, minnettar olan insanlardan özgür oldukları için size teşekkür eden mesajlar alabilirsiniz.**

## 31.8 Son Uyarı

Artık mutlu bir kurtulan olarak hayatınızın geri kalanının tadını çıkarabilirsiniz. Bunu yaptığınızdan emin olmak için bu basit talimatları izlemeniz gerekir.

- Bir sonraki sayfayı yer imlerinizde saklayın ve ihtiyacınız olduğunda ona bakın.
- Başka bir kullanıcıyı kıskanmaya başlarsanız, sizi kıskanacağını anlayın. Sen mahrum edilmiyorsun onlar mahrum ediliyor.
- Kullanıcı olmaktan hoşlanmadığınızı unutmayın. Bu yüzden durdun. Kullanıcı olmayan biri olmaktan hoşlanıyorsun.
- Unutmayın, sadece bir göz atmak diye bir şey yoktur.
- Bir daha asla porno izlememe kararınızdan şüphe etmeyin. Doğru olduğunu biliyorsun.
- Herhangi bir zorluk çekiyorsanız, internet pornosu konusunda bilgili bir psikoterapist bulun ve onlarla iletişime geçin.

## Bölüm 32

### Talimatlar

- 1- Tüm talimatları izleyin.
- 2- Açık fikirli olun.
- 3- Bir şevk hissi ile yaşayın.
- 4- EasyPeasy ile çakışan tüm tavsiyeleri ve etkileri göz ardı edin.
- 5- Herhangi bir geçici düzeltme vaadine karşı direnin.
- 6- Bunu aklınızda netleştirin: Porno gerçek bir zevk vermez ve fedakarlık yapmazsınız. Vazgeçecek bir şey yok ve yoksun hissetmek için bir sebep yok.
- 7- Bırakmak için beklemeyin, şimdi yapın!
- 8- Bir daha asla izlemeyeceğinize ve asla sorgulamayacağınıza karar verin.
- 9- **Unutmayın, sadece bir bakış diye bir şey yoktur.**
- 10 - Bir daha asla porno izlemeyin.

### 32.1 Beyanlar

\*Artık pornonun kölesi değilim, özgürüm .

\*Elveda düşünceler, elveda dürtüler. Oh, işte isteklerim gitti.

\*Porno bağımlılığının üstesinden gelmek için bilinçaltımı odaklıyorum.

\* Porno zamanımı, enerjimi ve canlılığımı çalıyor.

\* Porno içermeyen, güçlü, mutlu, hafif ve kolay yaşam tarzımı seviyorum ve takdir ediyorum.

\* Geriye dönüp ilerlememi düşünürsem, kendime büyük bir neşe ve gurur veriyor.

\* Diğer porno kullanıcılarını her gördüğümde, kendimi bu zinciri kırmak adına daha fazla motive ediyorum.

\* Tüm bu bastırılmış enerji bedenimi ve zihnimi iyileştiriyor. Değerlerim ve hedeflerim için daha üretken ve zorlu işler yapabiliyorum.

\*Artık tüm bu bastırılmış irade, hafif stresler ve hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için kullanılıyor.

\* Beynim doğru şekle geri dönüyor.

**- Harika, özgürüm ve artık köle değilim!**

## **Bölüm 33 (Ek bölüm)**

### **Erken Boşalma Nedir?**

Erken boşalma göreceli olarak değişiklik gösterebilir kişinin cinsel ilişki sırasında kendini ve partnerini tatmin edemeden boşalmasıdır. Erken boşalmanın nedenleri arasında travmatik mastürbasyon, hızla kısıtlı zamanda yapılan mastürbasyon ve en önemlisi pornografik içerikler yatmaktadır. Erken boşalmanın sebepleri yüzde 99 psikolojiktir.

Erken boşalma problemi kişinin tatmin olmadan kolay ve hızlıca orgazm olmasını sağlamakla beraber eğer partneri yoksa mastürbasyon sıklığını da arttırmaktadır. Mastürbasyon sıklığının artması ve pornografik içerikler beyni dopamin yağmuruna tutar ve sonucunda içinden çıkılması güç pmo kısır döngüleri başlar.

### **Erken Boşalma Nasıl Tedavi Edilir?**

Travmatik mastürbasyon sendromu ve yanlış mastürbasyon olarak iki bölümde ele alacak olursak;



**Travmatik mastürbasyon sendromu(TMS):** Travmatik mastürbasyon kişinin penisini herhangi bir yere (yatak, yorgan, yastık vs.) sürtünerek yaptığı mastürbasyonlardır. TMS olan kişiler sürtünerek yaptıkları mastürbasyondan geleneksel mastürbasyona nazaran çok daha fazla zevk alırlar ve çok kısa sürede boşalırlar. Aynı zamanda penise ciddi baskı uygulayarak yapıldığından geleneksel mastürbasyonu benimseyemez ve yapma gereği duymazlar sadece sürtünerek mastürbasyon yaparak orgazma ulaşırlar . Bu duruma şu örneği verebiliriz eroin kullanan bir uyuşturucu bağımlısının artık esrara gözünün ucu ile dahi bakmaması gibi çünkü TMS olan kişiler çok kısa sürede anlık orgazma ulaşırlar ve bu da kişinin mastürbasyon sıklığını ciddi derecede artırır.

Travmatik bir şekilde sürtünerek mastürbasyon yapan kişinin öncelikle TMS problemini çözmesi ve ardından Neverfap yapması çok daha kolay olacaktır çünkü sürtünerek mastürbasyon yapan kişinin ödül sistemi yanlış mastürbasyon yapan kişiye oranla çok daha fazla uyarılmakta ve sık aralıklarla orgazma ulaştığından kişide ciddi seviyede orgazm bağımlılığı oluşmaktadır. Bu durum Neverfap yapmayı çok ama çok zorlaştırmaktadır. Kişi ufak bir stres veya zorlukta travmatik mastürbasyon yaparak relapse olur.

TMS tedavisi için öncelikle belli bir süre(1-2 hafta) cinsel perhiz yapılmalı ve ardından periyodlarla belli bir süre(en az 21 gün) doğru mastürbasyon yapılmalıdır . Beyindeki travmatik mastürbasyon nöral ağ yolunu doğru mastürbasyona güncellemeliyiz.

Doğru mastürbasyon kayganlaştırıcı kullanarak, ortalama 20 dakika sürmeli ve en önemlisi pornografik içerik kullanılmayıp hayal dünyasına dayalı olmalıdır. Yanı sıra diyafram nefesi almak boşalma denetiminde çok önemli bir role sahiptir.

TMS problemimi çok önceleri üstteki yazdığım yöntem ile doğru mastürbasyona güncellemiş ve boşalma süremi 15 saniyeden ortalama 20 dakikaya çıkarmış birisi olarak söylüyorum ki bu problem kişinin çok hızlı boşalması ve dopamin canavarının sürekli bir sonraki seansı istemesi ile kişinin Neverfap yapmasını neredeyse imkansızlaştırıyor ve kişiyi bitap bir hale sokuyor. Bu problemi çözmeme birlikte Neverfap yapmak benim için çok ama çok daha kolaylaştı. Sizlere tavsiyem eğer sürtünerek ya da çok sık aralıklarla mastürbasyon yapıyor iseniz önce mastürbasyon bağımlılığını kontrol altına almalı ve daha sonra pornografi bağımlılığı için ise Pornoyu Bırakmanın Kolay Yolu adlı çevirimizi okumaya devam etmeniz olacaktır.

**Yanlış mastürbasyon:** Burada yanlış mastürbasyondan kastımız normal mastürbasyon ama günümüzde doğru mastürbasyon yapan olmadığından bölüm ismini yanlış mastürbasyon olarak değiştiriyoruz.

Öncelikle şunu söylemek gerek erken boşalma mastürbasyon ile değil sebebi ortadan kaldırılarak çözümler. Erken boşalmanın pornografiden sonra bir numaralı sebebi serotonin eksikliğidir. Depresyon, stres, anksiyete, özgüven ve kadın korkusu gibi sorunları öncelikle çözmek gerek, bu yolda Neverfap yapmak sizin bu problemleri çözenize büyük katkı sağlayacaktır.

Eğer yanlış mastürbasyon yapıyor ve erken boşalma probleminde muzdarip iseniz hiç bir probleminiz olmadığını söylemek isteriz. Yapmanız gereken tek şey Neverfap yapmaktır. Neverfap yapmak beynin nöroplastite özelliği sayesinde bozulmuş beyin kimyanızı ve ödül yolunuzu onaracaktır.

Boşalma denetimi düzenli cinsel ilişki ile kazanılır. Neverfap yapmak ise sizin cinsel heyecanınızı ve kadın korkunuzu yenmenize ve problemleri çözüp bir erkek olmanıza aracı olacaktır.

## **Orgazm Bağımlılığı**

Orgazm bağımlılığı kişinin sık aralıklarla mastürbasyon yaparak orgazma ulaşması ve pmonun da etkisiyle kişinin çıkılması güç bir kısır döngüye girmesidir. Orgazm bağımlılığı kişiyi sürekli mastürbasyon yapmaya iter ve belli bir süre sonra erken boşalmanın da etkisiyle kişi en ufak bir strese ya da zorlandığında mastürbasyon yapar. Artık orgazm bağımlısı kişinin Neverfap yapması çok zordur çünkü ödül yolu neredeyse tamamıyla çökmüştür. Hayatta kalmak adına gündelik işlerini yapar, iradeden eser yoktur. Ne ders çalışır ne de dişlerini fırçalar ve sürekli dopamine muhtaçtır. Neverfap yapmaya çalışır lakin yaptığı tek şey Neverfap yaptığını sanmaktır.

Forumdaki bazı üyeler belli aralıklarla relapse oluyor, aslında bu durum dopamin canavarının farklı bir oyunudur. Kişi kısa süreli (3-7 gün) Neverfap yapar, dopamin canavarı dopaminsizlikten can çekişiyordur ve kişi önce görsellere girer bir bakıp çıkacağım der beyindeki dopamin kaydıracağını yağlar coolidge effect boy gösterir, rehavete kapılır ve sonunda pmo yaparken bulur kendini sonucunda beynine eşsiz bir dopamin şöleni yaşatır. Dopamin canavarı artık bu taktiği uygulamaya başlar kişi her relapse olduğunda en az 2-3 defa pmo yapar ve ardından Neverfap süreci sonrasında pmo bu bir kısır döngüdür. Bu kısır döngü bazı kişilerde haftalarca hatta ve hatta aylarca sürebilir.

Bu kısır döngüden çıkmak adına yapılacak ilk şey detaylı bir SWOT analizi yapmaktır. Ardından eğer yapay pikseller sizi mastürbasyona itiyor ise Pornoyu Bırakmanın Kolay Yolu adlı çevirimizi okumalısınız. Bu şekilde relapse olmuyorsanız dahi kitabı okumalı ve bağımlılığa farklı bir perspektiften bakmalısınız.

Yapmanız gerekenleri yapmamanız sonucu oluşan stres ile mastürbasyon yapıyor iseniz kendinize ufak ufak hedefler belirlemeli ve disiplin kazanmalısınız. İradenizi geliştirdikçe fitinizi arttırmalı ve en önemlisi aynı şeyleri tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklememelisiniz.

Meditasyon yapmak kısır döngüyü kırmak ve cinsel enerjiyi kontrol altına almak adına çok önemli bir yere sahiptir yanı sıra meditasyon yapmak odak kapasitesini ,oto kontrolü ve iradeyi geliştirir.

Cinsel enerjiyi yönlendirmek te kısır döngüyü kırmak adına çok önemlidir. Eğer Neverfap sürecinde hiç bir şey yapmıyor, internette sörf yaparak vakit öldürüyor ve yapmanız gerekenleri yapmıyorsanız kaçınılmaz olarak relapse olacaksınız. Cinsel enerjiyi yönlendirmek adına spor, meditasyon yapmalı, düzenli uyumalı ve soğuk duş almaya gayret etmelisiniz.

Kısır döngüden çıkmak adına yapılacak şey sonuca değil nedene odaklanmaktır. Burada bahsedilen sonuç relapseye sürükleyen etmenler, nedenleri ise kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Eğer ki kendinizi relapse olmaya iten durumları iyi bir şekilde analiz eder ve relapseye giden yolları birer birer keserseniz bağımlılıktan kurtulmak adına temel ama bi o kadar da önemli olan adımları atmış olursunuz.

## Kitabın sonu

Hey dostum, yine ben Hackauthorş. İlk olarak, bu kitabı okuduğunuz için çok teşekkür ederim. Özgürlük inanılmaz, değil mi? Orijinal Hackauthor'un kitabı hayatımı değiştirdi ve o zamandan beri sorunsuz bir şekilde hayata yelken açtım. Başkalarının sayısız bağımlılık tuzağından kaçmasına yardım eden güzel insan Allen Carr'ın ne kadar önemli olduğunu tekrarlamak istiyorum.

Bu hackbook size yardımcı olduysa, siz de yardımcı olmak için birkaç şey yapabilirsiniz.

**Kitabı geliştirin.** EasyPeasy açık kaynak kodlu ve r Markdown ile yazılmıştır. Bir gelişme fark ederseniz, bunu değiştirmek çok kolaydır ve bunu nasıl yapacağınıza dair bir video rehberi bulabilirsiniz.!

**Çevir!** İnsanların bu kitabı tercüme etmeye ve başkalarını serbest bırakmaya yardım etmeye istekli oldukları için inanılmaz şükranlarımı ifade etmek isterim. İşte Rstudio'yu kurmak ve bir çeviri yayınlamak için kapsamlı bir video kılavuzu. HENÜZ BİTMİŞ DEĞİL!!

**Haberi yay.** Aslında bir şeyler yapabilirsiniz. İnternette çıkın ve başka birinin ürünü olmadan dünyanızı daha iyi bir şekilde nasıl değiştirebileceğinizi görün.

Bilgisayarda ne kadar zaman harcadığınızı korkutucu ve ne yazık ki ailen bu bilgisayarda kötü bir lmao olduğu konusunda haklı. Ya o zamanı farklı bir şekilde geçirseydin? Öğrenme becerileri, başkalarına yardım etme, kendini geliştirme gibi. Başlangıç olarak, bu senin için bir şok, ama bu harika.

Umut Bural'ın kurmuş olduğu Neverfap Akademiye destek olun. Türkiyede insanların çoğuna pornografi tüketmenin ve mastürbasyon yapmanın gayet normal ve herkesin yapması gereken bir öğreti olduğu empoze edildi. Sonucunda bir çok genç arkadaşımız zamanlarını boşa harcayıp , fiziksel ve psikolojik olarak vücutlarını tahribata uğratarak kendilerine ciddi hasarlar verdiler.

Umut Bural bu algıyı yıkmak adına durmaksızın çalıştı ve çalışıyor. Dostumuza Youtube'dan katıl butonundan katılarak, çevirilerini satın alarak destekte bulunun.

Alexander Rhodes'un yasal fonuna bağış yapın. Porno endüstrisi ve müttefikleri Nofap'ın kurucusuna iftira atıyor ve bu oldukça kötü bir durum. İrade yönteminin etkinliği ile ilgili herhangi bir kavram umarım aklınızı terk etmiştir. Alexander Rhodes kitap platformlarından herhangi birinden yasaklanmış olsa da, hala aktif. İstifa ederek ne kadar para biriktirdiğinizi zaten biliyorsunuz, ona yardım eli uzatın.<https://nofap.com/donate/>

Covid pandemisi öncesi, yeni Zelanda'daydım. Jetlag'ı (çoğunlukla uzun süreli uçuşlar sonrasında ortaya çıkan, vücudun biyolojik saati ile iniş yapılan yerin saatinin uyuşmaması nedeni ile yaşanan bir rahatsızlık.) önlemenin en iyi yolunun, uyanmadan on altı saat önce oruç tutmak ve su içmek olduğunu biliyor muydunuz? Sadece jetlag için değil, biyolojik ritminizi herhangi bir nedenden dolayı kaçırmış olsaydınız, geç saatlere kadar porno izlemek yardımcı olabilirdi ama siz bıraktınız artık böyle bir seçeneğiniz yok.

Sadece durduğun için hayatını değiştirmemen gerektiği yazıyor ve bu doğru. Bununla birlikte, herhangi bir bağımlılıktan kurtulmak, ne istediğinizi bilmediğiniz bir hayat kurmanıza izin verecektir.

Belirli bir bilgi seviyesine bağlanabileceğinizi biliyor muydunuz? Sosyal medya bir kumar makinesine benzeyecek şekilde tasarlanmıştır. Sürekli bilgi bombardımanı, konsantre olma, stresle başa çıkma ve ruh halinizi zayıflatır. Daha da önemlisi, benlik saygınızı keyfi değer sistemlerine yerleştirir. Ama en önemlisi, bu paragrafı okurken hangi duyguları hissediyorsunuz? Korku mu?

Her sosyal medya kullanıcısı gibi, insan ve doğanın bir araya getirdiği en uğursuz, ince tuzağa (bağımlılık tuzağına) sokuldunuz. Sosyal medyaya ihtiyacınız olduğu konusunda bilinçli bir "olumlu" karar verdiniz mi, hayatınızda sürekli olarak ihtiyacınız var, güvensiz hissediyorsunuz, hatta onsuz paniğe kapılıyor musunuz?

Meditasyon yapmak çok önemlidir ve karar verme yetisini geliştirir. Bu hiçbir şekilde dini bir şey değildir ve meditasyonu düşüncüyü fark etme pratiğini önyargılı Budist kavramlardan ayırmak önemlidir. Bundan herhangi bir geri tepme olarak algılamayın, ancak kişisel olarak Waking up uygulamasını ve kursunu tavsiye ediyorum ve aşağıdaki linkten ücretsiz bir ay elde edebilirsiniz. Sam Harris o kadar harika bir adam ki, eğer bunu karşılayamazsan Sam Harris sana ücretsiz 1 yıl üyelik bile verir. <https://share.wakingup.com/a13290>

Egzersiz yapmaya başla, konuyla ilgili kitabım Martin Berkhan'ın Leangains yöntemine bakmalısın. Herhangi bir yaştaki erkekler veya kadınlar için, halter kendinizi sağlıklı tutmak için hemen hemen en doğru yoldur. Spor ekipmanlarına erişiminiz olmasa bile, vücut ağırlığı ile büyük ilerleme kaydedebilirsiniz. Aksi takdirde, daha kısa bir şey arıyorsanız, şu anki en sevdiğim meta parçası meta Nomad tarafından yazılan Modernlikten çıkış. Bu bölümden bir şey alırsanız, bu belgeyi okumanız gerekir. Dikkatli olun dürüst olmak gerekirse, bu oldukça zor bir belgedir, ancak izin verirseniz aydınlatıcı bir belgedir.

"Çok geç bir yaş ya da zaman değildir; çok geç, yorgunluğun boyun eğmeye yol açtığı ve kendinizi tamamen unuttuğunuz, potansiyel bir insanın hiçliğe dönüştüğü zamandır"

**- Meta Nomad, Modernlikten Çıkış**

Sonuçta bunların hepsi sadece önerilerdir. Neyi başarmak istiyorsunuz? Bu korkunç tuzaktan kurtuldunuz ve bu hediyeyi istediğiniz gibi kullanabilirsiniz.

Pornografik içerikler kontrolden çıktı. Toplumun tepkisi yavaş yavaş oluşsa da, kaçan her insan kartopunu hızlandırdığı için iyimser olmalısınız. Dikkatinizi odaklayarak, sürdürülebilirlik, cinsel eğitim ve diğerleri gibi önemseydiğiniz konuları kampanya yaparak nelerin başarılabileceğini her zaman aklınızda bulundurun. Asla şikayet etmeyin, proaktif olun ve çevrenizdeki dünyayı nasıl etkileyeceğinizi kendinize sorun. Unutmayın, DEVRİM işe yaradığında, değişim sizinle başlar.

Son olarak, deneyimlerinizi paylaşmak istiyorsanız, kitabın başlangıcından itibaren bağlantılar:urbit - ~ mislyr-midnyt / easypeasy | coomer.org imageboard (yeni!) / analytics / matrix | discord | reddit . Geri bildiriminizi okumayı seviyorum! Deneyimlerinizi paylaşmanın en kolay yolu <https://boards.coomer.org>, anonim bir görüntü panosuna ev sahipliği yaptığım yer. Ayrıca, r / coomer arşivini taradım ve yükledim, böylece <https://coomer.org> bir sürü coomer memesine bir bağlantısı var. Hala içinden geçiyor ama eminim bunun ters gitmesinin bir yolu yoktur : ) sadece iyi ol, Tamam!! En azından yer imlerini çubuğunuza ekleyebilir ve zaman zaman tekrar kontrol ederseniz çok memnun olurum, ancak sadece bilgisayardan çıkın!!!

Şerefe dostum.

***Hackauthorš***

<https://youtu.be/xdOykeJSXIg>

(Freedom-Django Unchained Soundtrack)

## Kaynakça

Meditations of a Porn Addict – Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist- SWATxKATS 9 Minute Meditation - Sam Harris

Free Month of Waking Up Meditation Course-Sam Harris

Harris Exiting Modernity - Meta Nomad