

الإقلاع عن
الإباحية
بدون صعوبة

الترجمة العربية الكاملة

طبعة 2022

المحتويات :

6	تمهيد
9	1 المقدمة
10	تحذير
13	أخيراً
15	2 الطريقة السهلة
18	3 لماذا من الصعب أن نُقلع عن الإباحية ؟
21	3.1 المصيدة المشؤومة
24	4 الطبيعة الإدمانية للمواد الإباحية
25	4.1 الوحش الصغير
26	4.2 الإنذار المزعج
28	4.3 متعة أم دعامة
29	4.4 إجتياز الخط الأحمر
32	4.5 تشبيه المدخنين
34	5 غسيل الدماغ

34	5.1 الإستدلال العلمي
35	5.2 مشاكل إستخدام قوة الإرادة
36	5.3 السلبية
37	5.4 أعراض الإنسحاب
38	6 جوانب غسيل الدماغ
38	6.1 التوتر
39	6.2 الملل
40	6.3 التركيز
41	6.4 الإسترخاء
42	6.5 الطاقة
44	7 ما الذي ستضحى به ؟
44	7.1 لا يوجد شيء للتخلي عنه
45	7.2 الفراغ , الفراغ , الفراغ الجميل !
47	8 توفير الوقت
50	9 الصحة
55	9.1 الظلال السوداء الشريرة

56	10	مزايا كونك مستخدما للإباحية
57	11	طريقة قوة الإرادة
65	12	إحذر من التقليل
70	13	نظرة خاطفة واحدة فقط
72	14	التوقيت
75	15	هل سأفتقد الإباحية
77	16	هل يمكنني التقسيم ؟
79	17	تجنب الحوافز الكاذبة
82	18	الطريقة السهلة للإقلاع
88	19	فترة الإنسحاب
93	20	نظرة خاطفة واحدة فحسب
94	21	هل سيكون الإقلاع أصعب بالنسبة لي ؟
95	21.1	الأسباب الرئيسية للفشل
97	22	البدائل
101	23	هل يجب أن أتجنب مواقف الإغراء ؟
104	24	لحظة الإلهام
107	25	الزيارة الأخيرة
110	25.1	تحذير أخير

110	25.1 تحذير أخير
111	26 قائمة المراجعة
113	26.1 تنبيهات هامة
113	26.2 التعليمات النهائية
114	26.3 التأكيدات النهائية
115	27 الجمع بين الطريقة السهلة و طريقة AVRT

تمهيد

لا تتخطي فصول الكتاب

يمكنك الإقلاع عن الإباحية علي الفور بدون ألم , بدون قوة الإرادة بدون الشعور بالحرمان أو التضحية.

هذه نسخة جديدة تمت إعادة كتابتها من النسخة الأولى التي تستخدم طريقة (الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين ل ألن كار) للإقلاع عن المواد الإباحية , كما أنها مجانية تماما و مفتوحة المصدر , أنا لست المؤلف الأصلي لأي من هذين الكتابين , أنا المؤلف الثاني.

إنها فعالة للغاية , ولكن لنجاحك يستوجب عليك :

أن تقرأ فصول الكتاب بالترتيب و أن لا تتخطي فصول الكتاب

عند فتح رمز القفل , يجب عليك إدخال الأرقام بالترتيب الصحيح , الإدمان لا يختلف عن ذلك.

شخصيا , النسخة الأصلية من هذا الكتاب (التي لم أكتبها) غيرت حياتي.

إذا كُنتَ مثل معظم الناس , فقد اكتشفت الإباحية عندما كُنتَ صغيراً نسبياً

و استخدمتها منذ ذلك الحين , حتي غرقت فيها (مثلي) , ربما تكون قد نجحت في الإقلاع لمدد مختلفة , لكنك دائما ما استسلمت في النهاية للإلحاحات الوهمية , يسعدني أن أبلغك عن أن هذه الطريقة تعمل بشكل مختلف تماما , وكانت الطريقة الوحيدة التي نجحت معي.

أو ربما وصل إليك هذا الكتاب من قبل صديق ما و أنت متشكك.

أولاً , شكراً لك علي الأقل لقراءته , لكن من فضلك تذكر أول مرة نظرت فيها إلي المواد الإباحية , هل كنت تتوقع أنك ستمدنها لبقية حياتك ؟

وفقا لدراساتي غير الرسمية حول هذا الموضوع , فإن الطريقة السهلة فعالة بنفس القدر بالنسبة لمستخدمي المواد الإباحية العاديين كما هو الحال بالنسبة للمدمنين بشدة , مع فرص كبيرة لتحقيق مكاسب كثيرة , لذلك أرجوا منك مواصلة القراءة.

الطريقة المستخدمة في هذا الكتاب تتميز بأنها :

- فورية
- فعالة بنفس القدر للمستخدم الشره و العادي علي حد سواء
- لا تسبب أعراض انسحاب سيئة
- لا تحتاج إلي قوة إرادة
- لا تستخدم العلاج بالصدمة أو الوسائل المساعدة أو التحايل
- لن تجعلك تستبدل هذا الإدمان بإدمان آخر , مثل الإفراط في تناول الطعام أو التدخين

قد تجد أن هذا يستحيل تصديقه , لكن هذه المشاعر تتردد عند كثير من الناس , هذه بعض التعليقات علي الكتاب من موقع ريديت :

- " هذا هو أفضل كتاب عن التخلص من إدمان المواد الإباحية "
- لقد كنت مدمناً لمدة 10 سنوات , في تلك السنوات العشر , أصبت بالإكتئاب و الشك و القلق و الخوف من انكشاف سري , بعد كل جلسة , أكره نفسي , و بعد كل حمية إباحية , أعود إلي أسفل المنزل في أي وقت من الأوقات , ومع ذلك ساعدني هذا الكتاب علي التوقف , كنت دائماً في موقف دفاعي تجاه الإباحية في الماضي , الآن , بعد قراءة هذا الكتاب مرتين , أنا في موقف مُحرج , الإباحية لم تعد تتحكم بي و أشعر وكأنها نكتة حزينة الآن ."
- منذ بضعة أيام , بلغت العشرين من عمري , للمرة الأولى منذ وقت طويل جداً , قضيت عيد ميلادي خالياً من فخ الإباحية , وكل ذلك بفضل هذا الكتاب الذي عثرت عليه بالصدفة قبل بضعة أشهر قبل ذلك , كنت قد أمضيت الكثير من الوقت في محاولة الإقلاع من خلال الوسائل التقليدية , و شهدت الكثير من الإضطرابات الداخلية و وصفت نفسي بشكل دائم كمدمن , لقد حل هذا الكتاب كل ذلك بالنسبة لي , حيث كنت أخشي سابقاً أنني لا أملك السيطرة علي نفسي حتي عندما كنت قد هزمت الوحش الصغير دون علمي (إدمان الدوبامين) , يمكنني الآن أن أفخر بإدراك أنني لست بحاجة إلي أن أكون مدمناً بعد الآن.

ألن كار هو رجل يتمتع بحياة مُمتعة للغاية : مُدخن شره يدخن حوالي مائة سيجارة في اليوم لأكثر من ثلاثين عاما , توقف كار عن التدخين بعد إكتشافه الطريقة السهلة , وكما نقل في كتابه : " مكنه هذا من متابعة رغبة غامرة في شرح طريقته لأكثر عدد ممكن من المدخنين " .

تظل كتبه بخصوص الإقلاع عن التدخين و الكحول والمخدرات و العديد من أشكال الإدمان الأخرى الأكثر مبيعاً علي مستوي العالم و أنا أشجعك علي قراءتها.

ترتكز طريقته علي تبديد الخوف الناتج عن المفاهيم الخاطئة و الإرتباك بشأن الطبيعة الجسدية للإدمان و الإقلاع , لذلك يركز في الكتاب بشكل منطقي علي تفكيك المخاوف و الرهاب المرتبط بالإقلاع والذي يؤدي عموماً إلي سقوط العديد ممن يحاولون و يفشلون. تبلغ معدلات نجاح عيادات ألن كار أكثر من خمسة و تسعين في المائة , مع ضمان إسترداد الأموال , والأهم من ذلك أنهم سمحوا لمرضاهم بالإستمرار في عيش حياة كاملة خالية من إدمانهم.

لماذا تم تأليف هذا الكتاب ؟

لأن ألن كار توفي في نوفمبر 2006 و المؤسسات التي أنشأها لا تُدرج المواد الإباحية كأحد أشكال الإدمان التي يقدمون العلاج لها , أنا لا أكسب المال منها.

طوال هذا الكتاب , سأظهر أنا و المؤلف الأصلي و ألن كار بشفافية من أجل تزويدك بطريقة فريدة و جذابة للإقلاع عن الإباحية بسهولة و بدون ألم.

نصائح مهمة :

لا تقرأ هذا الكتاب ككتاب عادي

فهو قصير جداً , ومن الممكن أن تتمكن من قراءته في غضون ساعات , يستفيد معظم الناس من تسليط الضوء علي الملاحظات أو تدوينها , و يوصون عادة بإعادة قراءتها عدة مرات لترسيخ الدروس بشكل كامل.

تذكير سريع : لا تتخطي فصول الكتاب

أتمني لك التوفيق.

الفصل 1

المقدمة

سيمكنك هذا الكتاب من التوقف عن إستخدام المواد الإباحية علي الفور , بدون ألم , وبشكل دائم دون قوة الإرادة أو أي شعور بالحرمان أو التضحية , لن يصدر عليك أحكاماً أو يقوم بإحراجك أو يضغط عليك للخضوع لإجراءات مؤلمة.

ربما يتعارض هذا مع كل ما قيل لك من قبل , لكن اسأل نفسك عما إذا كان ما قيل لك قد نجح ؟ إذا كان الأمر كذلك , فلن تحتاج إلي قراءة هذا الكتاب !

يتجلى إدمان المواد الإباحية بطرق مُختلفة مع تأثيرات مجتمعية بعيدة المدى.

كثير من الناس يستخدمون المواد الإباحية لأن الإنترنت يسمح بالوصول الفوري إلي المثيرات الخارقة. فكر فيما إذا كانت الأسئلة التالية تنطبق عليك :

- هل تقضي وقتاً أطول بكثير في مشاهدة المواد الإباحية مما كنت تقصده في الأصل ؟
- هل لم تنجح محاولتك لوقف أو الحد من استهلاكك للمواد الإباحية ؟
- هل يتداخل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة المواد الإباحية مع الإلتزامات الشخصية أو المهنية أو الهوايات أو العلاقات في حياتك أو لها الأسبقية ؟
- هل تبذل قصاري جهدك للحفاظ علي سرية استهلاكك للمواد الإباحية (مثل حذف سجل المتصفح , و الكذب بشأن مشاهدة المواد الإباحية) ؟
- هل تسببت مشاهدة المواد الإباحية في حدوث مشكلات كبيرة في العلاقة الحميمة ؟
- هل تمر بدورة من الإثارة و الإستمتاع قبل و أثناء استهلاك المواد الإباحية , يليها الشعور بالخزي و الذنب و الندم بعد ذلك ؟
- هل تقضي وقتاً طويلاً في التفكير في المواد الإباحية , حتي عندما لا تشاهدها ؟
- هل تسببت مشاهدة المواد الإباحية في أي عواقب سلبية أخرى في حياتك الشخصية أو المهنية (علي سبيل المثال , العمل الفائق و الأداء الضعيف و العلاقات المهملة و المشاكل المالية) ؟

إذا كنت تعتمد علي المواد الإباحية لممارسة الإستمتاع أو لمجرد مشاهدتها , فإن الشيء الوحيد الذي عليك فعله هو قراءة هذا الكتاب , إذا كنت هنا من أجل أحد أفراد أسرتك , فكل ما عليك فعله هو إقناعه بقراءة هذا الكتاب , إذا لم تتمكن من إقناعه , فاقراً الكتاب بنفسك , يساعد فهم الطريقة في توصيل الرسالة و منع أطفالك من البدء , لا تنخدع بحقيقة أنهم لا يستطيعون الوصول إليها الآن , كلنا كنا نعتقد ذلك .. قبل وقوعنا في الفخ !

تحذير

ربما تخشي بعض الشيء من قراءة هذا الكتاب , ربما مثل العديد من مستخدمي المواد الإباحية , مجرد التفكير في التوقف يجعلك تشعر بالذعر , وعلي الرغم من أن لديك كل النية للتوقف يوماً ما , فإن الأمر ليس كذلك اليوم.

إذا كنت تتوقع أن " يخيفك " هذا الكتاب للإقلاع عن طريق التحدث عن المشكلات الصحية المختلفة التي يتعرض لها المستخدمون , مثل الضعف الجنسي (بما في ذلك ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية) , الإثارة الزائفة , فقدان الإهتمام و الإنجذاب للزوج / للزوجة , أنها تأثر سلبيا علي خلايا المخ , أنها عادة مثيرة للإشمزاز , أنك غبي و ضعيف الشخصية و ضعيف الإرادة , إذا كنت تتوقع أن الكتاب سيتحدث عن كل ذلك , فلأسف ستصاب بخيبة أمل شديدة إذا كنت تتوقع أن يحدث ذلك , لأن هذه التكتيكات لم تساعدني أبداً علي الإقلاع , ولو كانت ساعدتك , لكنت قد توقفت بالفعل.

الأساليب التقليدية في الحث علي الإقلاع باستخدام قوة الإرادة , أو طريقة البدائل مثل الحمية الإباحية (أن تشاهد الإباحية مرة واحدة كل عدد محدد من الأيام) و تقليل الإستهلاك , والتي تعتبر غير فعالة بنفس القدر لأنها لا تزيل في الواقع أسباب استخدام الإباحية . في النهاية تحويل شيء ما إلي فاكهة ممنوعة و مُحرمة ليس الطريقة التي ينبغي معالجة الإدمان بها.

تتحدث العديد من المواقع حول تأثيرات الإباحية علي الدماغ , مدعومة بأبحاث تمت مراجعتها من قبل الأطباء حول النواقل العصبية و المرونة العصبية , في حين أن هذه المواقع غنية بالمعلومات , فإن الكثير من المستخدمين علي دراية بمخاطر الإباحية , لكنهم يختارون عدم القيام بأي شيء , بغض النظر , يميل المستخدمون صغاراً و كباراً إلي تجنب مثل هذه الأبحاث , والشعور بالأمان عن طريق إعتقادهم أن نظرة واحدة علي موقع إباحي لن تقتلهم !

تعمل طريقة هذا الكتاب الذي تقرأه والتي يشار إليها بإسم " الطريقة السهلة " بشكل مختلف , قد يكون من الصعب تصديق بعض الأشياء التي توشك علي أن تُقال , ولكن بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من هذا الكتاب , لن تصدقها فقط , بل ستتساءل كيف كان من الممكن أن يتم غسل دماغك في أي وقت حتي تصدق خلاف ذلك.

هناك إعتقاد خاطيء شائع بأننا إختارنا مشاهدة المواد الإباحية , مدمنوا المواد الإباحية (نعم المدمنون !) لا يختارون مشاهدة المواد الإباحية أكثر مما يختار مدمنوا الكحول أن يصبحوا مدمنين علي الكحول , أكثر من مدمني الهيروين يختارون أن يصبحوا مدمنين علي الهيروين.

صحيح أننا إختارنا تشغيل الكمبيوتر أو الهاتف المحمول ونقوم بتشغيل المتصفح وزيارة " الممنوعات عبر الإنترنت " المفضلة لدينا, لكنني مثلاً من حين لآخر أختار الذهاب إلي السينما, لكنني بالتأكيد لم أختار أن أقضي حياتي كلها في مسرح السينما. في الأصل , أخذني الفضول و

طبيعتي البشرية إلي هناك , لكنني لم أكن لأبدأ لو علمت أنني سأصبح مدمناً , مما سيتسبب في تدهور صحتي و سعادتي و علاقاتي. " لو أنني سمعت فقط عن الخلل الوظيفي الجنسي في زيارتي الأولى لهذا الموقع الإباحي ! " .

توقف لحظة للرد , هل اتخذت قراراً " إيجابياً " بأنك يجب / تحتاج إلي الإباحية للإستمتاع ؟ أو أنك يجب / تحتاج إلي تخيلات ناتجة عن الإباحية لإثارة الجنس مع زوجتك / زوجك ؟

أو أنه في أوقات معينة من حياتك , لا يمكنك الإستمتاع بنوم هانئ ليلاً أو ربما حتي قضاء أمسية بعد يوم شاق في العمل دون مشاهدة المواد الإباحية ؟ أم أنك لا تستطيع التركيز أو أن تتعامل مع الضغوط بدونها ؟

في أي مرحلة قررت أنك بحاجة إلي الإباحية ؟ , و أنك بحاجة إليها بشكل دائم في حياتك ؟ , و الشعور بعدم الأمان و حتي الذعر عند عدم القدرة علي الوصول إلي المواد الإباحية ؟

مثل أي مستخدم إباحي آخر , تم استدراجك إلي أخبت و أبرع فخ صنعه الإنسان علي الإطلاق لا يوجد شخص علي قيد الحياة , سواء كان مستخدماً أم لا , يجب فكرة أن أطفالهم يستخدمون الإباحية. هذا يعني أن جميع مستخدمي الإباحية يتمنون لو لم يبدأوا أبداً.

هذا ليس مفاجئاً : لا أحد يحتاج إلي الإباحية للإستمتاع بالحياة أو التعامل مع التوتر قبل أن يقع في الفخ !

في نفس الوقت يرغب جميع المستخدمين في الإستمرار في الإستخدام , بعد كل شيء , لا أحد يجبرنا علي تشغيل وضع المتصفح المتخفي ! . سواء كانوا يفهمون السبب أم لا , فإن المستخدمين فقط هم من يقررون طرق أبواب ممنوعاتهم عبر الإنترنت.

إذا كان هناك زر سحري يمكن للمستخدم الضغط عليه للإستيقاظ في صباح اليوم التالي كما لو أنه لم يدخل إلي الموقع الإباحي الأول , فسيكون المدمنون الوحيدون الذين سيفعلون ذلك هم الصغار الذي ما زالوا " يجربون " .

الشيء الوحيد الذي يمنعنا من الإقلاع هو الخوف ! , الخوف الناتج عن الإعتقاد بأنه يتعين علينا البقاء علي قيد الحياة لفترة غير محددة من البؤس و الحرمان و الشغف غير المشبع حتي نتحرر من الإباحية. تُفرز هذه الأفكار من المعتقدات الخاطئة و غير العقلانية , المُتعلمة و المُكتسبة , مثل :

- الإستمتاع أو الجنس المؤدي إلي هزة الجماع هم فقط الأشياء المهمة في الحياة.
- الإباحية " أكثر أماناً " من الجنس الواقعي لأن الإباحية لا يمكن أن ترفضني.
- المواد الإباحية تثقيفية و مفيدة.
- استحقاق تجربة جنسية " متطورة و حداثيّة "
- الإباحية تتميز بالتجديد

تُفرز هذه المعتقدات غير المنطقية عواقب غير منطقية عند التصرف بناءً عليها، بما في ذلك :

- التعلق و الإستحواذ عند العثور علي مشهد مثالي.
- تصوير نفسك كخاسر إذا فانتك ممارسة الجنس , وكأنها أهم شيء في التجربة الإنسانية
- التمسك بالكمال
- الإفراط في إصدار الأحكام و كثرة إنتقاد الزوج / الزوجة
- إجبار نفسك علي ممارسة الجنس سواء أردت ذلك أم لا .

إنه خوف في ليلة تكون فيها يائسا بمفردك , تقضيها في محاربة دوافع لا يمكن السيطرة عليها.

الخوف من أن تكون الليلة التي تسبق الإمتحانات ليلة من الجحيم بدون الإباحية. الخوف من أننا لن نتمكن أبداً من التركيز أو التعامل مع التوتر أو أن نكون واثقين من أنفسنا بدون عكازنا الصغير وأن شخصيتنا و صفاتنا ستتغير.

ولكن الأهم من ذلك كله , الخوف من أنه " أي شخص مدمن , يكون دائما مدمن " : لن نكون أبداً أحراراً تماماً , ونقضي بقية حياتنا في اشتهاء النشوة الجنسية التي تسببها الإباحية في أوقات مختلفة , إذا كنت قد جربت بالفعل كل الطرق التقليدية للإقلاع , كما فعلت أنا , و عانيت من بؤس و تعذيب طريقة " قوة الإرادة " , فلن تتأثر بهذا الخوف فحسب , بل ستكون مقتنعا بأنه لا يمكنك أن تقلع أبداً.

إذا كنت متخوفاً أو مذعوراً أو تشعر أن الوقت ليس مناسباً لك للإقلاع , دعني أؤكد لك أن مخاوفك و ذعرك لن تزيلهما الإباحية .. بل إنها السبب في ذلك . أنت لم تقرر الوقوع في الفخ الإباحي , ولكن مثل كل الفخاخ , فهي مصممة لضمان بقائك محاصراً. اسأل نفسك , عندما شاهدت هذه الصور و مقاطع الفيديو الإباحية الأولى , هل قررت العودة لمشاهدتها ما دمت تعيش ؟ إذا متي ستقلع عنها ؟ غداً ؟ العام القادم ؟ توقف عن خداع نفسك ! , تم تصميم الفخ للإيقاع بك مدي الحياة, لماذا تعتقد أن كل هؤلاء المدمنين الآخرين لا يقلعون قبل أن تفتك بهم ؟

لقد أشرتُ إلي الزر السحري , الطريقة السهلة تعمل تماماً مثل هذا الزر السحري , إسمحو لي أن أوضح الأمر , الطريقة السهلة ليست سحراً , ولكن بالنسبة لي و للآخرين الذين وجدوا أن الإقلاع سهل و ممتع , يبدوا الأمر كذلك!

التحذير علي النحو التالي :

هذه مسألة (البيضة أولاً أم الدجاجة) : كل مدمن يريد الإقلاع و يمكن لكل مدمن أن يجد الإقلاع أمراً سهلاً و ممتعاً , الخوف فقط هو الذي يمنع المستخدمين من محاولة الإقلاع , المكسب الأكبر هو التخلص من هذا الخوف , لكنك لن تتحرر من هذا الخوف حتي تكمل الكتاب , علي العكس من ذلك , قد يزداد خوفك مع استمرار القراءة , مما قد يمنعك من انهاءه .

خذ هذا التعليق من أحد المستخدمين السابقين :

" لقد انتهيت للتو من قراءة الطريقة السهلة , أعلم أنه مرت أربعة أيام فقط , لكنني أشعر بشعور رائع , أعلم أنني لن أحتاج إلي استخدام الإباحية مرة أخرى , بدأت في البداية في قراءة هذا الكتاب منذ خمسة أشهر , وقد وصلت إلي منتصف الكتاب , ثم أصبت بالذعر , كنت أعلم أنه إذا واصلت القراءة فسيتعين علي التوقف , ألم أكن سخيلاً ؟ "

أنت لم تقرر الوقوع في الفخ , لكن كن واضحاً مع نفسك : لن تهرب منه إلا إذا إتخذت قراراً إيجابياً بفعل ذلك , وربما كنت الآن تحاول جاهداً حتي تُقلع عن الإباحية , وعلي الجانب الآخر قد تكون قلقاً , وأيا كان الأمر , فلتضع نصب عينيك ما يلي : إنك لن تخسر شيئاً علي الإطلاق!

وإذا قررت في نهاية الكتاب أنك ترغب في الإستمرار في إستخدام الإباحية للإستمتاع أو الجنس أو حتي لمجرد المشاهدة , فلا شيء يمنعك من هذا , ولن يضطرك أحد لأن تقلل من الإباحية أو تتوقف عنها أثناء قراءة هذا الكتاب , وتذكر أنه لا توجد علاجات بالصدمة , بل علي العكس , فليس لدي لك إلا أخبار طيبة و مفيدة , فهل يمكنك أن تتخيل ما شعر به آندي دوفرين عندما هرب أخيراً من سجن شاوشانك ؟ هذا ما شعرت به عندما هربت من فخ الإباحية , وهذا ما يشعر به المستخدمون السابقون الذين استخدموا الطريقة السهلة. وفي نهاية الكتاب , سيكون هذا ما تشعر به!

إنطلق إذن!

أخيراً ...

يمكن للجميع إدراك أنه من السهل و الممتع الإقلاع عن الإباحية , بمن فيهم أنت! كل ما عليك فعله هو قراءة بقية هذا الكتاب بعقل متفتح , كلما فهمت أكثر , كلما أصبح الأمر أسهل , حتي إذا كنت لا تفهم كلمة ما , بشرط إتباع التعليمات , فستجد الأمر سهلاً , الأهم من ذلك , أنك لن تخوض تجربة البحث عن الإباحية أو الشعور بالحرمان , وبحلول نهاية الكتاب , سيكون اللغز الوحيد هو سبب قيامك بذلك لفترة طويلة.

مع الطريقة السهلة , هناك سببان فقط للفشل :

عدم تنفيذ التعليمات : قد يجد البعض أنه من المزعج أن الكتاب شديد التشدد - الدوغمانية فيما يتعلق ببعض التوصيات , مثل عدم محاولة التقليل من مشاهدة و استخدام الإباحية أو عدم إستخدام البدائل , أنا بالتأكيد لا أنكر أن هناك الكثير ممن نجحوا في التوقف بإستخدام مثل هذه الطرق , لكنهم نجحوا علي الرغم منها وليس بسببها.

يمكن لبعض الأشخاص ممارسة الجنس علي أرجوحه شبكية ! , لكنها ليست أسهل طريقة لممارسة الجنس !

الأرقام الخاصة بفتح قفل هذا الفخ موجودة في هذا الكتاب , لكن يجب إستخدامها بالترتيب الصحيح : الإنتقال من الفصل إلي الفصل الذي يليه و عدم تخطي الفصول.

عدم الفهم : لا تأخذ أي شيء كأمر مُسلم به , اسأل ليس فقط عما قيل لك , ولكن أرائك الخاصة وما أخبرك به المجتمع عن الإباحية علي الإنترنت , علي سبيل المثال , أولئك الذين يعتقدون أنها مجرد عادة , اسأل نفسك عن سبب سهولة التخلص من العادات الأخرى , و بعضها ممتع , في حين أن العادة التي تبدوا فظيعة , تكلف الطاقة و الوقت و الصحة , يصعب التخلص منها , أولئك الذين يعتقدون أنك تستمتع بالإباحية , اسأل نفسك لماذا يمكنك أن تأخذ أو تترك الأشياء الأخرى التي هي أكثر متعة ؟ لماذا يجب أن يكون لديك مواد إباحية و الشعور بالذعر إذا لم تفعل ذلك ؟

الطريقة السهلة علي وشك إعطائك المعرفة حول مدي سهولة و متعة الإقلاع عن الإباحية.

مثل كثيرين آخرين , كان أحد أعظم إنتصاراتي في الحياة هو الهروب من فخ الإباحية.

لا داعي للشعور بالكآبة , علي العكس من ذلك , أنت علي وشك إنجاز شيء يرغب كل مستخدم علي هذه الأرض في تحقيقه : الحرية !

تذكر : لا تتخطي الفصول !

بعض المصطلحات قبل أن تبدأ :

PMO: دورة الإباحية و الإستمناء و النشوة الجنسية (Porn- Masturbation-Orgasm)

الممنوعات : المواقع و الصفحات التي تستضيف إباحية الإنترنت.

الفصل 2

الطريقة السهلة

الهدف من هذا الكتاب هو أن يدخلك في إطار عقلي يختلف عن الطريقة العادية للإقلاع والتي تجعلك تبدأ بالشعور وكأنك تتسلق جبل إفرست , وتمضي الأسابيع وأنت تشتاق إلي المواد الإباحية وتحسد المستخدمين الآخرين , هذا ما تفعله الطريقة العادية (طريقة قوة الإرادة).

لكن الطريقة السهلة للإقلاع عن الإباحية هي العكس من ذلك , سوف تبدأ مباشرة بالشعور بالعلو و التسامي و البهجة كأنك شفيت من مرض مهلك !

ومن وقتئذ فصاعداً كلما مر بك الزمن زادت نظرتك إلي الإباحية باحتقار و زاد تعجبك من أنك بدأت إستخدامها أصلاً. سوف تنتظر إلي مستخدمي الإباحية الآخرين بإشفاق بدلاً من أن تحسدهم.

وطالما أنك لست من غير المستخدمين ولست مستخدماً سابق , فمن الممكن أن تستمر في الإستخدام حتي تنتهي من الكتاب تماماً. قد يبدو هذا تناقضاً , وهذه التعليمات بمواصلة استخدام المواد الإباحية تسبب اعتراضاً أكثر من أي شيء آخر , ولكن كلما قرأت أكثر , ستخفض رغبتك في استخدام الإباحية تدريجياً.

خذ هذه المعلومة علي محمل الجد : إن محاولة الإقلاع مبكراً لن تفيدك.

كثيرون لا يكملون الكتاب لأنهم يشعرون أنهم مضطرون للتخلي عن شيء ما , حتي أن بعضهم يقرأ عن عمد سطرأ واحداً في اليوم لتأجيل " الحدث الشرير ". انظر إلي الأمر بهذه الطريقة , ما الذي ستخسره ؟ إذا لم تقلع عن مشاهدة و إستخدام الإباحية عند نهاية الكتاب , فأنت لست أسوأ مما أنت عليه الآن , إنه رهان رابح , حيث ليس لديك ما تخسره بل لديك فرص كبيرة لتحقيق مكاسب كبيرة.

بالمناسبة , إذا لم تكن قد شاهدت أي مواد إباحية لبضعة أيام أو أسابيع , لكنك لست متأكداً مما إذا كنت مستخدماً إباحياً حالي أو مستخدماً سابقاً أو غير مستخدم , فلا تشاهد أو تستخدم الإباحية أثناء قراءة هذا الكتاب , في الواقع , أنت بالفعل لست مستخدماً ! , لكن علينا أن نسمح لعقلك بالحقاق بجسمك. بحلول نهاية الكتاب ستصبح غير مستخدم سعيد ! .

الطريقة السهلة هي عكس الطريقة العادية تماماً , في الطريقة العادية يقوم المرء بسرد العيوب الكبيرة للإباحية و يقول :

" إذا كان بإمكانني أن أمضي وقتاً طويلاً بما يكفي بدون الإباحية , فستذهب الرغبة في النهاية ويمكنني الإستمتاع بالحياة مرة أخرى , خالية من العبودية " .

هذه هي الطريقة التي تبدوا منطقية للقيام بذلك , حيث يتوقف الالاف كل يوم باستخدام هذه الطريقة , ومع ذلك , من الصعب جداً تحقيق النجاح باستخدام الطريقة العادية للأسباب التالية :

إيقاف مشاهدة و استخدام المواد الإباحية ليس هو المشكلة الحقيقية : في كل مرة تنتهي جلستك , تتوقف عن استخدامها , قد يكون لديك أسباب قوية في اليوم الأول من حميتك الإباحية مرة واحدة كل أربعة أيام مثلاً .. حتى تقول " لا أريد إستخدام الإباحية بعد الآن ! " .

كل المستخدمين يفعلون ذلك , وأسبابهم أقوى مما تتخيل , المشكلة الحقيقية هي اليوم الثاني أو العاشر أو بعد عشرة الاف يوم , حيث سيكون لديك في لحظة ضعف , الرغبة في الحصول علي " نظرة خاطفة واحدة " ثم تريد أخرى و فجأة تصبح مدمناً للإباحية مرة أخرى !

يتسبب الوعي بمخاطر الإباحية بمزيد من الخوف, مما يجعل التوقف عن ذلك أكثر صعوبة :

أخبر المستخدمين أنها تدمر صحتهم و أول شيء سيفعلونه هو تشغيل المتصفح للبحث عن المواد الإباحية !

كل أسباب التوقف تجعل الأمر أصعب : هذا يرجع إلي سببين , أولاً , نحن مضطرون باستمرار للتخلي عن ما نعتقده " صديقنا الصغير " أو بعض الدعم أو المتعة , ثانياً , هذه الأسباب تجعلنا نتغاضي عنها و عن عواقبها , نحن لا نستخدم المواد الإباحية للأسباب التي يجب أن نتوقف عنها بسببها , السؤال الحقيقي هو : لماذا نريد أو نحتاج إلي القيام بذلك ؟

مع الطريقة السهلة , فإننا سوف ننسى (في البداية) الأسباب التي تدفعنا إلي الإقلاع عن الإباحية , ثم سنقوم بمواجهة مشكلة الإباحية ونسأل أنفسنا الأسئلة التالية :

- 1- ماذا تفعل الإباحية لي ؟
- 2- هل أنا أستمتع بها حقاً ؟
- 3- هل أنا حقاً في حاجة لأن أعيش حياتي في هذا الإدمان وأنا أأرب عقلني و جسدي ؟

الحقيقة الواضحة هي أن الإباحية لا تفعل لك أي خير علي الإطلاق , دعني أوضح لك هذا ,
 إنني لا أعني أن أقول أن عيوب الإباحية تفوق مميزاتاها , فإن جميع المستخدمين يعرفون هذا
 طوال حياتهم , بل إنني أعني أنه لا توجد أي مميزات ل استخدام المواد الإباحية إطلاقا !

يجد معظم المستخدمين أنه من الضروري أن " يبرروا " سبب إستخدامهم للإباحية , لكن
 الأسباب التي يطرحونها هي مجرد مغالطات و أوهام.

أول شيء سنفعله هو أن نزيل هذه الأوهام و المغالطات. وفي الحقيقة ستدرك أن ما ستتخلص
 منه هو شيء حقير لا يستحق التمسك به , وليس هذا فحسب , بل ستحصل علي مكاسب إيجابية
 عظيمة من إقلاعك عن الإباحية. ومن هذه المكاسب نذكر اثنين هما الصحة و المال.

ولكن بعد أن تتخلص من الوهم القائل أن الحياة لن تكون ممتعة بنفس الدرجة بدون الإباحية ,
 وبعد أن تدرك أن الحياة ستكون ممتعة بل أكثر إمتاعاً حقا بدون الإباحية , وبعد أن يتم القضاء
 علي الشعور بالحرمان من الإباحية أو إفتقادها , فحينئذ يمكنك أن ترجع فتضع في إعتبارك
 عاملي الصحة و المال و عشرات الأسباب الأخرى التي ستكون دوافع لك لكي تقوم بالإقلاع
 عن الإباحية , فهذه الأسباب ستكون عوامل مساعدة إيجابية إضافية تساعدك علي تحقيق ما
 تصبو إليه حقا : وهو أن تستمتع بحياتك كلها وقد تحررت من العبودية للإباحية.

الفصل 3

لماذا من الصعب أن نُقلع عن الإباحية ؟

يشعر جميع المستخدمين بشيء شريـر قد استولي عليهم , وفي الأيام الأولى لإستخدام الإباحية ينحصر الأمر في قولهم " سأقلع عن الإباحية , ليس اليوم ولكن غداً " , وفي نهاية الأمر نصل إلي مرحلة نعتقد فيها أننا إما محرومون من قوة الإرادة وإما أنه يوجد شيء ما في داخل المواد الإباحية يجب أن نحصل عليه لكي نستمتع بحياتنا.

يمكن مقارنة إدمان الإباحية بشق طريقك للخروج من حفرة زلقة : عندما تقترب من القمة , تري أشعة الشمس لكنك تجد نفسك تتراجع مع تراجع مزاجك ! , في النهاية تفتح متصفحك – وبينما تمارس الإستمناء , تشعر بالفزع و تحاول معرفة سبب قيامك بذلك !

إسأل أي مستخدم : " إذا كان بإمكانك العودة إلي الوقت السابق قبل أن تصبح مدمنا , بالمعرفة التي لديك الآن , هل كنت ستبدأ في استخدام الإباحية ؟ " .

سيكون الرد : " مستحيل ! "

إسأل أي مستخدم شره , أي ذلك الشخص الذي يدافع عن المواد الإباحية علي الإنترنت ولا يعتقد أنها تسبب أي خلل للدماغ أو تقلل من تنظيم مستقبلات الدوبامين : " هل لديك إستعداد علي تشجيع أطفالك علي إستخدام الإباحية ؟ "

ستكون الإجابة أيضا " مستحيل ! "

الإباحية هي لغز غير عادي .. كما ذكرنا سابقاً , المشكلة ليست شرح سبب سهولة التوقف , المشكلة الحقيقية هي شرح لماذا يفعل ذلك أي مستخدم بعد معرفة أضرارها و خصوصا أضرارها علي الجهاز العصبي.

يرجع جزء من سبب بدءنا إلي وجود عشرات ملايين المستخدمين بالفعل , إلا أن كل واحد منهم يتمني أنه لم يبدأ هذه الحماقة في المقام الأول , لا يمكننا أن نصدق أنهم لا يستمتعون بها , حيث أننا نربطها بالحرية أو " التنقيف الجنسي " ونعمل بجد لنصبح مدمنين بأنفسنا , ثم نقضي بقية حياتنا في إخبار الآخرين بعدم القيام بذلك و محاولة التخلص من هذه " العادة " بأنفسنا ! .

كما أننا نقضي جزءاً كبيراً من وقتنا في الشعور باليأس و البؤس , إن " تنقيف " أنفسنا بما هو خارق يجعلنا نفضل هذه الصور الإلكترونية المصطنعة و نتوق إليها , حتي عندما تتوفر الممارسات الجنسية الدافئة و الحقيقية !

من خلال إرتفاع و انخفاض مستوي الدوبامين الناتج عن الإستمنااء علي الإباحية , نحكم علي أنفسنا بحياة من الإجهاد و التعب و الضعف الجنسي.

باستخدام الإباحية مع عدم وجود أحاسيس الجنس و الحميمية , ينتهي بنا الأمر إلي الشعور بالبؤس و الذنب ..

في الواقع , فإن القراءة عن قابلية الإباحية للإدمان و عن أضرار الإباحية علي مواقع الإنترنت أو من أي مصدر من المصادر المعرفية , تجعلنا أكثر توتراً و بؤساً !

ما نوع هذه " العادة " التي عندما تفعلها , فأنت تتمني لو لم تفعلها , وعندما لا تفعلها , فأنت تتوق إليها ؟!

يحقر المستخدمون أنفسهم في كل مرة يقرؤون فيها عن ضعف الفص الجبهي و ضعف الإنتصاب , في كل مرة يستخدمون المواد الإباحية في غياب زوجاتهم اللاتي يثقن بهم , في كل مرة لا يستطيعون فيها ممارسة الرياضة بعد " جلسة إباحية في الصباح " .

إن المستخدم الذكي و العقلاني يقضي كل أيامه في ازدرء نفسه. ولكن الأسوأ من ذلك كله , ما الذي يحصل عليه المستخدمون من الإضطراب إلي تحمل الحياة بهذه الظلال السوداء الفظيعة التي تبقي في تفكيرهم اللاواعي دائماً ؟ لا شيء مطلقاً !

قد تفكر " حسناً , هذا أمر جيد , أنا أعرف كل هذا , ولكن بمجرد أن تصبح مدمناً علي هذه الأشياء , من الصعب جداً التوقف ! "

لكن ما سبب صعوبة ذلك ؟ يقول البعض أنه بسبب أعراض الإنسحاب القوية , ولكن بمجرد أن تعرف قريباً , فإن أعراض إنسحاب الدوبامين خفيفة جداً لدرجة أن معظم المستخدمين عاشوا و ماتوا دون حتي أن يدركوا أنهم مدمنون لمخدر يدعي الدوبامين !

يقول البعض أن الإباحية علي الإنترنت مجانية وبالتالي يجب علي الجنس البشري المطالبة بهذه الثروة البيولوجية ! , لكن هذا غير صحيح , إن الإباحية هي إدمان و تتشابه في ذلك مع أي نوع من المخدرات.

إسأل المستخدم الذي يُقسم أنه يستمتع فقط ب " الفن الجنسي " مثل المجلات الجنسية , إذا كان قد تجاوز الحد إلي " المواد الإباحية غير الآمنة " , و إذا كان صادقاً تماماً , فسوف يعترف بالأوقات التي برر فيها بدون وعي القيام بذلك , إن ذلك أهون بالنسبة له من عدم مشاهدة أي شيء علي الإطلاق !

إن هذا الأمر لا علاقة له بالمتعة , إنني مثلاً أستمتع بتناول سرطان البحر , ولكنني لن أصل إلي حد أن أحضر 20 من كائن سرطان البحر لأحيط بهم عنقي !

هناك أشياء أخرى في الحياة نستمتع بها حينما نفعلها ولكننا لا نشعر بالحرمان إذا لم نفعلها.

يقول البعض :

" إنها تعليمية ! " إذن متي سوف تحصل علي شهادة التخرج ؟

" إنه إشباع جنسي ! " فلماذا تفعل ذلك بمفردك بدلاً من الزواج والحصول علي إشباع حقيقي؟

" إنه الشعور بالراحة ! " التحرر من ضغوط الحياة الحقيقية ؟ لن تزيل الإباحية التوتر لكنها من مسببات التوتر (كما ستعلم في الفصول القادمة)

يعتقد الكثيرون أن الإباحية تخفف من الملل , وهي أيضاً مغالطة. الممل هو إطار ذهني.

سوف تجعلك الإباحية تبحث عن التجديد في أي وقت من الأوقات , مما يجعلك تشعر بالملل بشكل متزايد حتي تقضي وقتاً طويلاً في البحث عن المقطع المناسب فقط. مما يجعلك أكثر ارتباطاً بالبحث عن أي شيء يثير التجديد و الإثارة الجنسية القوية.

يقول البعض أنهم يفعلون ذلك فقط لأن أصدقائهم و معارفهم يفعلون ذلك , إذا كان الأمر كذلك , فإنني أتمني ألا يبدأ أصدقائك في قطع رؤوسهم لعلاج الصداع !

معظم المستخدمين يصلون في النهاية إلي الإستنتاج بأن إستخدام المواد الإباحية مجرد عادة وهو ليس تفسيراً في الواقع , ولكن بعد أن إستبعدنا جميع التفسيرات المنطقية المعتادة , يبدو أنه العذر الوحيد المتبقي , ولكن لسوء الحظ , إن هذا التفسير غير منطقي بنفس الدرجة.

فنحن في كل يوم من حياتنا نغير عاداتنا , وبعض هذه العادات يكون ممتعاً.

ولقد تم غسل أدمغتنا حتي نعتقد أن الإباحية هي عادة وأن العادات يصعب كسرها.

فهل العادات يصعب كسرها حقا ؟ في بريطانيا , يتعود الناس أن يقودوا سياراتهم علي الجانب الأيسر من الطريق , إلا أن البريطانيين إذا قادوا سياراتهم في قارة أوروبا أو في الولايات المتحدة , فإنهم علي الفور يقومون بكسر هذه العادة دون مشاكل بصفة عامة.

وهكذا فمن الوهم أن نقول إن العادات يصعب كسرها , وللحق فإننا نكتسب و نكسر عادات في كل يوم من حياتنا.

فلماذا إذن نجد صعوبة في التخلص من عادة تجعلنا نشعر بالحرمان عندما لا نمتلكها , مذنبين عندما نمتلكها , واحدة نود التخلص منها علي أي حال , بينما كل ما علينا فعله هو التوقف عن فعلها ؟

الإجابة هي أن الإباحية ليست عادة : بل إنها إدمان للدوبامين !

ولهذا السبب يبدو من الصعب جداً أن نتخلي عنها. ولعلك تشعر بأن هذا التفسير يشرح لك السبب في صعوبة التخلي عن الإباحية. إنه يفسر السبب في أن معظم المستخدمين يجدون صعوبة في الإقلاع , ذلك لأنهم لا يفهمون مسألة الإدمان , و السبب الرئيسي هو أن المستخدمين مقتنعون بأنهم يحصلون علي بعض المتعة أو الدعم الحقيقي من الإباحية , ويظنون أنهم سيقدمون تضحية حقيقية لو أقلعوا عنها. والحقيقة الرائعة هي أنه بمجرد فهمك للطبيعة الحقيقية لإدمان المواد الإباحية و الأسباب التي تجعلك تستخدمها , ستتوقف عن الإباحية , هكذا بكل سهولة ! وفي غضون ثلاثة أسابيع سيكون التساؤل الغامض الوحيد هو لماذا كنت تتوهم أنه من الضروري استخدام المواد الإباحية كل هذا الزمن الطويل ؟ ولماذا لم تستطع أن تقنع غيرك من المستخدمين بأنه من الممتع جداً أن تصبح غير مستخدم !

3.1 المصيدة المشئومة

المواد الإباحية هي أخبث و أبرع فخ صنعه الإنسان علي الإطلاق , فما الذي يوقعنا فيه منذ البداية ؟ مئات الالاف من البالغين الذين يمارسون هذه الفعلة , وحتى هؤلاء يصل بهم الأمر لأن يحذرونا من الإباحية قائلين إنها عادة قذرة و مقرزة و تدمرنا في نهاية الأمر , ولكن لا يمكننا أن نعتقد بأنهم لا يستمتعون بها. إن من بين أوجه الإباحية المثيرة للحزن أن من الصعب حقا أن يقع المرء في حبال الإباحية , فهذا يستلزم بذل مجهود نفسي قوي حتي يحدث.

يبدأ الأمر عادة عن طريق عينات مجانية من مقاطع إباحية تقع أمامنا أثناء التصفح علي الإنترنت , هذه هي الطريقة التي ظهرت بها المصيدة , بسبب عدم التطابق في المقاطع , فإن عقولنا الشابة مطمئنة بأننا لن نقع في الفخ أبداً و نعتقد أنه لأننا لا نستمتع بها , يمكننا التوقف متي أردنا ذلك. بصفتنا بشراً أذكياً , سنفهم بعد ذلك سبب إدمان نصف البالغين بشكل منهجي علي شيء ما سيقبل من قدرتهم علي أداء ما يشاهدونه !

يدفعنا الفضول إلي الإقتراب من المواد الإباحية , ولكن لا نجرؤ علي النقر علي بعض الصور المصغرة , خوفاً من أن تجعلك تشعر بالذنب , إذا نقرت بالخطأ علي واحدة , فإن رغبتك الوحيدة هي الابتعاد عن الصفحة في أسرع وقت ممكن.

ثم نقضي بقية حياتنا في محاولة فهم سبب قيامنا بذلك , ونخبر الأطفال و المراهقين أن لا يبدأوا ذلك مثلما فعلنا نحن في الماضي.

تم تصميم المصيدة بحيث نحاول التوقف فقط بسبب " حادث " , سواء كان الصحة أو الأداء الجنسي , أو فقدان الوظيفة أو الطلاق إلخ..

بمجرد أن نتوقف , يحدث لدينا المزيد من التوتر بسبب أعراض الإنسحاب , لأن الشيء الذي إعتدنا عليه سابقاً لإزالة هذه الأعراض غير متوفر الآن ! (المواد الإباحية التي نعتقد أنها تخفف توترنا !) .

بعد أن نقوم بالإقلاع بالطريقة العادية (طريقة قوة الإرادة) وبعد أيام قليلة من العذاب , نعتقد أننا إختارنا التوقيت الخاطئ , وأنه يتعين علينا أن ننتظر حتي تأتي فترة بدون توتر , وبمجرد أن تأتي , يكون سبب الإقلاع عن الإباحية قد إختفي. وبطبيعة الحال , فإن هذه الفترة لن تأتي مطلقاً لأننا في المقام الأول نظن أن حياتنا تميل لأن تكون متوترة أكثر فأكثر : فحينما نخرج من نطاق حماية أبائنا , فإن عملية الحياة الطبيعية تفرض علينا الإهتمام بالبيت , العقارات , الأطفال , والمزيد من الوظائف والمهام والمسئوليات إلخ... , وهذا وهم أيضاً !

في الحقيقة إن أكثر فترات الحياة توتراً لأي مخلوق هي فترة الطفولة المبكرة و المراهقة.

إننا نميل إلي أن نخلط بين المسؤولية و التوتر , فحياة المستخدمين تصبح تلقائياً أكثر توتراً , لأن الإباحية لا تحقق لك الإسترخاء ولا تخفف توترك كما يحاول البعض أن يوهمك , بل العكس هو الصحيح : فهي تجعلك أكثر عصبية و توتراً.

وحتى أولئك المستخدمين الذين يتخلون عن هذه " العادة " (وأغلبهم يفعل هذا مرة أو أكثر خلال حياتهم) يمكنهم أن يعيشوا حياة سعيدة تماماً إلا أنهم فجأة يقعون في فخ الإباحية مجدداً.

إن عملية إستخدام المواد الإباحية تشبه التجول في متاهة عملاقة , فبمجرد أن ندخل المتاهة , تصبح أذهاننا مشوشة و ضبابية , ونقضي باقي حياتنا محاولين الهرب منها , وكثير منا يحققون هذا في نهاية الأمر , إلا أن معظمهم يجد نفسه وقع في نفس الفخ في وقت لاحق.

إن لغز الإباحية هو لغز معقد حقاً , ويكاد يكون من المستحيل حله , ولكنه مثل جميع الألغاز المعقدة , إذا عرفت حله يكون أسهل مما تتصور !

وأنا لذي الحل للإقلاع عن الإباحية بسهولة ! وسوف أرشدك للخروج من المتاهة و أضمن لك ألا تضل الطريق فتدخلها مرة أخرى. وكل ما عليك فعله أن تتبع التعليمات , ولكن , إذا قمت بتخطي أي فصل من فصول الكتاب فإن بقية التعليمات لن تفيدك و ستصبح بلا معني !

دعني أركز علي أن أي شخص يمكن أن يجد سهولة في الإقلاع عن الإباحية , ولكننا نحتاج أولاً إلي أن نرسخ الحقائق , ولا أعني الحقائق المفزعة , فإنني أعرف أنك تدرکها جيداً ولديك معلومات كافية بالفعل عن شرور الإباحية , ولو كانت هذه المعلومات كافية لردعك , لكنك قد أفلعت بالفعل ! , ولكن لماذا نجد صعوبة في التوقف ؟

إننا جميعاً نبدأ إستخدام المواد الإباحية لأسباب غيبية , وعادة ما تكون ضغوط إجتماعية أو حتي حباً للإستطلاع , ولكن ما إن نقع في فخ الإباحية , فإننا نتسائل : لماذا نستمر في إستخدام المواد الإباحية ؟

لا يوجد مستخدم عادي مواظب علي الإباحية يعرف السبب وراء إستمراره في الإستخدام.

ولو عرف المستخدمون السبب الحقيقي , لربما أقلعوا عن الإباحية.

فجميع المستخدمين يعرفون في قرارة أنفسهم أنهم مغفلون ! وهم يعرفون أنهم لم يكونوا في حاجة لأن يشاهدوا و يستخدموا الإباحية قبل أن يقعوا في مصيدة الإباحية.

ومع ذلك , فإن المستخدمين بشر أذكاء و منطقيون ويعرفون أنهم يعرضون أنفسهم لمخاطر صحية , مما يجعل لزاماً عليهم أن يقدموا تفسيراً منطقياً يبرر " عاداتهم " البغيضة.

والسبب الحقيقي الذي يجعل المستخدمين يستمرون في مشاهدة المواد الإباحية هو خليط غامض من عاملين سوف أوضحهما في الفصلين التاليين وهما :

1 - الطبيعة الإدمانية للمواد الإباحية (الوحش الصغير)

2 - غسيل الدماغ (الوحش الكبير)

الفصل 4

الطبيعة الإدمانية للمواد الإباحية

تعمل الإباحية على الإنترنت من خلال اختطاف آليات المكافأة الطبيعية المصممة لإبقائك على قيد الحياة لأطول فترة ممكنة. يحافظ الشكل الفوري الذي يسهل الوصول إليه بشكل كبير من الإباحية على آلية المكافأة في الدماغ لإنتاج الدوبامين لفترة أطول بشكل ملحوظ مما هو ممكن في العادة. علميًا ، هذا يسمى تأثير كوليديج ، والذي قد تكون على دراية به بالفعل.

الدوبامين هو ناقل عصبي مرتبط بمشاعر الرغبة ، مع المتعة الحقيقية التي تنتجها المواد الأفيونية. المزيد من الدوبامين ، والمزيد من المواد الأفيونية والمزيد من الإثارة.

بدون الدوبامين ، فإن أشياء مثل تناول الطعام لن تجعلك تشعر بالسعادة ولن تجعلك تشعر بالإكتمال.

يتم إطلاق الدوبامين أيضًا استجابة للتجديد. مع وجود كمية لا بأس بها من المواد الإباحية المتاحة ، فإن هذا يملأ الجهاز الحوفي (دائرة المكافآت) ، لذلك في المرة الأولى التي تشاهد فيها المواد الإباحية تحدث نشوة جنسية ويحدث فيضان من المواد الأفيونية. تحفيزًا للحصول على أكبر قدر ممكن من الدوبامين ، يقوم الدماغ بتخزين هذا كبرنامج نصي لسهولة الاسترجاع وتقوية المسارات العصبية من خلال إطلاق مادة كيميائية تسمى دلتا فوس ب. الآن ، يستدعي الدماغ هذه المسارات استجابة لإشارات مثل الإعلانات التجارية المثيرة ، أو قضاء الوقت بمفردك ، أو التوتر ، أو حتى الشعور بالإحباط قليلا ، وفجأة تصبح جاهزًا للركوب على "المزلق المائي".

في كل مرة يتكرر ذلك ، يتم تحرير المزيد من دلتا فوس ب بحيث يتم تشحيم الشريحة المائية ، وتكون نشطة ويسهل ركوبها في المرة القادمة.

يحتوي الجهاز الحوفي على نظام تصحيح ذاتي لتقليص عدد مستقبلات الدوبامين عند اكتشاف أي فيضان يومي متكرر للدوبامين. لسوء الحظ ، هذه المستقبلات ضرورية أيضًا لتحفيزنا للتعامل مع ضغوط الحياة اليومية. إن الكميات الشكلىة من الدوبامين التي تنتجها المكافآت الطبيعية لا تقارن ببساطة بالمواد الإباحية ولا يتم امتصاصها بكفاءة من خلال المستقبلات المنخفضة ، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والغضب أكثر من المعتاد. تُعرف هذه العملية باسم "إزالة الحساسية".

في هذه الدورة تكون أنت قد تجاوزت " الخط الأحمر " و قمتَ بإثارة مشاعر مثل الشعور بالذنب والاشمئزاز والإحراج والقلق والخوف ، والتي بدورها ترفع مستويات الدوبامين إلى أعلى و تتسبب في إساءة تفسير الدماغ لهذه المشاعر على أنها إثارة جنسية.

مع مرور الوقت ، لا يتأثر الدماغ فقط بالمقاطع السابقة التي شاهدها ، ولكن أيضاً الأنواع المماثلة من ناحية مستوى الصدمة. هذا الدافع المنخفض يثير مشاعر انخفاض الرضا حيث تنتشغل أدمغتنا في التصنيف المستمر ، مما يدفعك إلى البحث عن مقاطع لإشباع الجوع. لذا ، فأنت تبحث عن المزيد من التجديد ، بالنقر على مقطع غير مألوف ومثير للصدمة على الصفحة الرئيسية ، مع أنك قلتَ فيما سبق أنك لن تشاهد هذه المقاطع الممنوعة و الصادمة !

كل ما نحتاجه هو شعور عابر بالأمان لتجاوز اللحظات الصعبة في الحياة ، ولكن هل سيتمكن دماغك عديم الحساسية من التقاط قطرة من مزيل التوتر الذي يمكن لدماغ غير المستخدم إلتقاطه ؟ (أي أن دماغ المستخدم مصاب بإنعدام الحساسية علي العكس من دماغ الغير مستخدم) يعمل فيضان الدوبامين كمخدر سريع المفعول ، حيث يهبط مستواه بسرعة ويؤدي إلى أعراض الانسحاب. يتوهم العديد من المستخدمين أن هذه الأعراض هي الصدمة الرهيبة التي يتعرضون لها عند محاولتهم أو إجبارهم على التوقف عن الإباحية.

في الواقع ، إنها أعراض عقلية في المقام الأول لأن المستخدم يتوهم الحرمان من متعته أو مصدر دعمه.

4.1 الوحش الصغير

إن الأعراض الحقيقية لإنسحاب الدوبامين غير محسوسة لدرجة أن معظم المستخدمين عاشوا وماتوا دون حتى أن يدركوا أنهم مدمنون لهذا المخدر. وحينما نستعمل لفظ " مدمن للدوبامين " . نعتبر أن الأمر لا يعدو أننا قد " اكتسبنا هذه العادة السيئة " . فمعظم المستخدمين يفرعون من كلمة " مخدرات " إلا أنهم في الحقيقة مدمنون لمخدر هو الدوبامين. ولحسن الحظ أنه مخدر يسهل الخلاص منه إلا أنك تحتاج أولاً لأن تعترف بأنك أدمنته بالفعل.

ولا يوجد ألم بدني مادي عند انسحاب الدوبامين ، بل هي أساساً مجرد آلام ومتاعب نفسية و شعور بالفراغ وعدم الاستقرار أو شعور بأن شيئاً ما ينقصك ؛ وإذا طالت هذه الأعراض فإن المستخدم يشعر بالعصبية وعدم الأمان والتهيج ونقص الثقة والانفعال الزائد. إنه مثل الجوع... ولكنه جوع من أجل سم إسمه الدوبامين المرتبط بالإباحية !

في غضون ثوان من الانخراط في جلسة مشاهدة الإباحية ، يتم توفير الدوبامين وتنتهي الرغبة الشديدة ، مما يؤدي إلى الشعور بالرضا وأنت تنزل على المنزلق المائي. في الأيام الأولى ، كانت أعراض الإنسحاب (وزوالها بعد ذلك) طفيفة جداً لدرجة أننا لم نكن ندرك وجودها حتي.

وعندما نبدأ بالإستخدام بشكل مستمر ، نعتقد أن السبب في ذلك هو أننا إما أصبحنا نستمتع بالإستخدام وإما إكتسبنا تلك " العادة " .. الحقيقة هي أننا مدمنون بالفعل بدون أن ندرك.

وأن ذلك الوحش الصغير المسمي ب الدوبامين قد استتب له الأمر داخل دماغنا بالفعل , وأصبح علينا أن نطعمه بين الحين و الحين.

يبدأ جميع المستخدمين في البحث عن المواد الإباحية لأسباب غير منطقية. السبب الوحيد الذي يجعل أي شخص يواصل استخدام الإباحية ، سواء بشكل متقطع أو بصورة مفرطة ، هو إطعام هذا الوحش الصغير.

إن عملية الإستخدام برمتها هي سلسلة من الألغاز. ويعرف جميع المستخدمين عن ظهر قلب أنهم مغفلون ؛ وأنهم وقعوا في المصيدة بفعل شيء شرير. ولكنني أعتقد أن أكثر أوجه إستخدام الإباحية إثارة للحنن هو أن المتعة التي يجدها المستخدم في المواد الإباحية هي متعة توهم الرجوع إلى حالة السلام والطمأنينة والثقة التي كان يجدها دماغه و جسمه قبل أن يقع في مصيدة الإباحية في المقام الأول.

4.2 الإنذار المزعج

كلنا نعرف ذلك الشعور حينما يذق جرس منبه أحد الجيران طوال اليوم أو يحدث شيء آخر مستفز طفيف ولكنه مستمر؛ ثم تتوقف الضوضاء أو يتوقف الإزعاج فجأة فيحدث ذلك الشعور الرائع بالسلام والطمأنينة. فهذا ليس سلاماً حقيقياً بل سلاماً وهمياً ناتجاً عن انتهاء الإستفزاز. وقبل أن نبدأ سلسلة الدوبامين تكون أجسامنا كاملة , ثم حينما نجبر أدمغتنا علي ضخ الدوبامين وحينما نفرغ من الإستخدام ويبدأ الدوبامين في مغادرة الدماغ ؛ نعاني أعراض الإنسحاب ؛ وهي ليست ألماً بديناً وإنما مجرد شعور بالفراغ , ولا ندرك حتى مجرد وجوده ؛ ولكنه يشبه صنوبراً يقطر ماءً داخل أجسامنا ولا تدركه عقولنا المنطقية. وهي لا تحتاج لهذا. بل كل ما نعرفه هو أننا نحتاج للمواد الإباحية. وحينما نقوم بالإستمناء بإستخدام المواد الإباحية تزول حالة التوقان إليها فنشعر للحظة بالشبع والثقة ,

تماماً كما كنا من قبل أن نبتلى بمصيبة الإدمان. ولكن هذا الشبح يكون مؤقتاً فقط لأنك لكي تزيل ذلك التوقان يتعين عليك أن تدخل المزيد من الدوبامين إلى دماغك. وبمجرد أن تقوم بالإستمناء بإستخدام المواد الإباحية ؛ يبدأ التوقان مجدداً وهكذا تستمر السلسلة أو الدائرة المفرغة طوال حياتك. وحتى مماتك .. إلا إذا حطمت تلك السلسلة الخبيثة

إن عملية إستخدام المواد الإباحية تشبه ارتداء حذاء ضيق لمجرد أن تشعر بمتعة زائفة حينما تخلعه ! وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل المستخدمين لا يرون هذه الأمور بهذه الكيفية , أي علي حقيقتها , وهي :

- 1- منذ ميلادنا نتعرض لأراء عامة تعمل مثل غسيل المخ وهي تخبرنا بأن المستخدمين يحصلون على متعة عظيمة أو على دعامة قوية من المواد الإباحية. فلماذا لا نصدقهم ؟ ولماذا يضيع المستخدمون كل هذه الأوقات و ربما الأموال الكثيرة , ويعرضون أنفسهم لكل هذه الأخطار الرهيبة ؟
- 2- نظراً لأن انسحاب الدوبامين لا يتضمن ألماً حقيقياً ولكنه مجرد شعور نفسي بالفراغ وعدم الأمان لا يختلف كثيراً عن الشعور بالجوع أو التوتر العادي ولأن مثل هذه الأوقات (أي أوقات الجوع والتوتر) هي التي نميل فيها لإستخدام المواد الإباحية فإننا نميل إلى اعتبار هذا الشعور طبيعياً.
- 3- إلا أن السبب الرئيسي الذي يجعل المستخدمين يخفقون في رؤية الإباحية على حقيقتها هو أنها تعكس الأمور. فالوقت الذي لا نستخدم فيه هو الوقت الذي نعاني فيه هذا الشعور بالفراغ ولكن لأن عملية الوقوع في المصيدة تكون خفية وتدرجية جداً في الأيام الأولى , فإننا نعتبر ذلك الشعور طبيعياً ولا نلوم جلسة مشاهدة المواد الإباحية السابقة علي أنها تسببت فيها. وفي اللحظة التي نستخدم فيها المواد الإباحية تحصل على دفعة تكاد تكون فورية فتشعر بأنك أقل عصبية أو أكثر استرخاء. وهكذا تحظى الإباحية بالرضا والقبول !

هذه العملية المعكوسة هي التي تجعل جميع المخدرات يصعب التخلص منها والإقلاع عنها. فتخيل حالة الفزع التي يعانيتها مدمن الهيروين حينما يتم حرمانه من الهيروين. ثم تخيل مدى الفرح التي تغمر ذلك المدمن حينما يتمكن أخيراً من أن يغرس حقنة الهيروين في وريده. هل يمكنك أن تتصور أن يشعر شخص ما بالسعادة حينما يحقن نفسه أم أن مجرد التفكير في الحقنة يصيب المرء بالهلع ؟ إن غير مدمني الهيروين لا يعانون ذلك الشعور بالفزع الذي يصيب المدمنين حين يحرمون من المخدر. ولا يؤدي الهيروين إلى إزالة هذا الفزع. بل على العكس

فإنه السبب فيه أصلاً. وكذلك لا يعاني غير المستخدمين ذلك الشعور بالفراغ الذي يجعل المستخدم يحتاج إلى مواد إباحية.

لا يستطيع غير المستخدمين فهم السبب الذي يمكن أن يجعل المستخدمين يحصلون على أية متعة من تلك الأشياء الكريهة التي تُسمى المواد الإباحية . والآن هل أقول لك سرّاً ؟ إن المستخدمين أنفسهم لا يفهمون لماذا يأتون هذه الأفعال والسلوكيات الشاذة؟!

إننا نتحدث عن الإباحية قائلين إنها ترخي الإنسان أو تمنحه الإشباع. لكن كيف يمكن أن تشعر بالإشباع إذا لم تكن قد شعرت بعدم الإشباع قبلها ؟ ولماذا لا يعاني غير المستخدمين من هذه الحالة من عدم الإشباع ؟

لا يعاني غير المستخدم من هذه الحالة غير المُرضية ، حيث يكون مرتاحاً تماماً بعد مقابلة مع فتاة ما لا توجد فيها أي ممارسة للجنس ، في حين أن المستخدم لن يكون كذلك إلا بعد أن يشبع "الوحش الصغير" وحش الدوبامين الذي في جوفه !

4.3 متعة أم دعامة ؟

سامحني إذا كنت سأتوقف عند هذا الموضوع للحظة. فالسبب الرئيسي الذي يجعل المستخدمين يجدون صعوبة في الإقلاع هو ظنهم أنهم يتنازلون بذلك عن متعة حقيقية و دعم قوي. ومن الضروري تماماً أن يفهموا أنهم لا يضحون ولا يتنازلون عن أي شيء ذي قيمة بأي شكل من الأشكال عند إقلاعهم عن الإباحية.

ويكون هذا الشعور غير محسوس لدرجة أننا لا نكون واعين له فيما بين الأفلام الإباحية التي يتم إستخدامها. ولا نحس بأي ضيق ناتج عن الحرمان إلا إذا احتجنا إلى إستخدام المواد الإباحية فلم نجد أياً منها. ولكن إذا تمكنا من إستخدام المواد الإباحية , فسنشعر بالشبع بعدها. إن هذا التشابه مع الأكل هو الذي يخدع المستخدمين فيجعلهم يظنون أنهم يحصلون على بعض الإشباع الحقيقي. وبعض المستخدمين يجدون صعوبة كبيرة في أن يفهموا أنه لا متعة ولا دعم من الإباحية بأي حال من الأحوال. ويجادل البعض قائلاً : " كيف يمكنك أن تقول إن الإباحية لا تدعمني بينما أحس بعد أن أستخدم مادة إباحية بأنني أصبحت أقل عصبية ؟". وأحيله إلى ما قلته من قبل بأن الإباحية هي التي تسبب العصبية أصلاً إذا حرمت منها فتضطر إلى إستخدام مادة إباحية أخرى لكي تخفف تلك العصبية وهكذا. ورغم أن الأكل و الإباحية يبدوان متماثلين إلا أنهما في الحقيقة متضادان تماماً :

- 1- أنت تأكل من أجل البقاء على قيد الحياة وتنشيط حياتك ، في حين أن المواد الإباحية تدمر عقلك و جسدك.
- 2- الطعام جيد المذاق حقًا و الأكل تجربة ممتعة حقًا نستمتع بها طوال حياتنا بينما تتضمن الإباحية التخريب الذاتي لمستقبلات السعادة ، وبالتالي تدمر فرصك في التأقلم والشعور بالسعادة.
- 3- تناول الطعام لا يسبب الجوع بل ينهيه في الحقيقة , بينما تؤدي أول جلسة إباحية إلي حدوث توقان للدوبامين و تعمل كل جلسة تالية علي إبعادك عن أمل تبديد هذا التوقان و ضمان أن تبقى في معاناة بسببه بقية حياتك.

هل الأكل عادة ؟ إذا كنت تعتقد ذلك ، فحاول أن تكسر هذه العادة تمامًا ! وصف الأكل بالعادة سيكون مثل وصف التنفس بأنه عادة ، كلاهما ضروري للبقاء على قيد الحياة. صحيح أن الناس لديهم عادة إشباع جوعهم في أوقات مختلفة بأنواع مختلفة من الطعام ، لكن الأكل بحد ذاته ليس عادة. وكذلك الإباحية. والسبب الوحيد الذي يجعل المستخدم يدخل المتصفح ويستخدم المواد الإباحية هو أن يحاول إنهاء ذلك الشعور بالخواء و عدم الأمان الذي سببته الجلسة السابقة.

غالبًا ما يشار إلي الإباحية علي الإنترنت علي أنها عادة , وفي هذا الكتاب ستجدني أيضاً من باب التسهيل أقول أن الإباحية " عادة ". ولكن إعلم دائماً أن الإباحية ليست عادة , بل علي العكس , فإنها ليست أكثر ولا أقل من أن تكون إدماناً ل الدوبامين !

عندما نبدأ في استخدام الإباحية ، نجبر أنفسنا على أن نتحملها ونتأقلم معها. وبدون أن نعرف كيف ، نجد أنفسنا نشاهد مواد إباحية غريبة وصادمة بشكل متزايد. الإثارة تكمن في الصيد ، وليس القتل ، مع خروج الدوبامين سريعاً من الجسم بعد النشوة الجنسية ، يوضح ذلك سبب رغبة المستخدمين في تأخير النشوة الجنسية من خلال التنقل بين المواد الإباحية المتعددة داخل نوافذ المتصفح وعلامات التبويب المتعددة (New Tab).

4.4 اجتياز الخط الأحمر

كما هو الحال مع أي مخدر آخر ، يميل الجسم إلى تطوير مناعة ضد تأثيرات نفس المقاطع القديمة ، دماغنا يريد المزيد و المزيد. بعد فترة قصيرة من مشاهدة نفس المقطع يتوقف المقطع تمامًا عن تخفيف آلام الانسحاب التي خلقتها الجلسة السابقة. هناك صراع نفسي في هذه

المعضلة الإباحية ، فأنت تريد البقاء على الجانب الآمن من "خطك الأحمر" ولكن عقلك يطلب منك النقر على مقطع الإباحية الممنوع الإقتراب منه (الفاكهة المحرمة).

تشعر بتحسّن بعد الإنخراط في هذه الجلسة الإباحية ، لكنك أكثر توترًا وأقل استرخاءً مما لو كنت غير مستخدم ، هذا الوضع أكثر سخافة من ارتداء أحذية ضيقة لأنه مع إستمرارك في الحياة تبقى كمية متزايدة من الإنزعاج حتي حينما تخلع الحذاء.

وكما قلّت من قبل فإنه لا توجد عادة. والسبب الحقيقي في أن كل مستخدم يستمر في إستخدام الإباحية هو ذلك الوحش الصغير في جوفه. إذ يجب علي المستخدم أن يغذيه بين الحين و الأخر. ويقرر المستخدم نفسه متي يفعل هذا ، ويبدوا أن هذا يتبع أربعة أنواع من الحالات أو خليطاً منها.

الملل / التركيز نقيضان تماماً

الإجهاد / الإسترخاء نقيضان تماماً

ما هذا الدواء السحري الذي يمكنه فجأة عكس التأثير ذاته الذي كان عليه قبل دقائق ؟ الحقيقة هي أن الإباحية لا تخفف الملل و التوتر ولا تعزز التركيز والاسترخاء. إذا كانت لديك أفكار للتخفيف من أنواع المواد الإباحية "الواقعية" أو "الليينة" الأخرى ، فيرجى ملاحظة أن محتوى هذا الكتاب ينطبق على جميع المواد الإباحية الإلكترونية والمطبوعة وكاميرات الويب والدفع مقابل المشاهدة والدردشة والعروض الحية وما إلى ذلك. إن جسم الإنسان هو أكثر الأشياء تعقيداً على هذا الكوكب ، ولكن لا يوجد أي كائن حي ، حتى أدنى الأنواع مثل الأميبا أو الدودة على قيد الحياة دون معرفة الفرق بين الغذاء و السم.

من خلال عملية تطور امكانيات الكائنات الحية علي مدي الاف السنين ، طورت عقولنا و أجسادنا أساليب للتمييز بين الأطعمة والسموم و وسائل مأمونة ناجحة للتخلص من تلك الاخيرة.

إنهم ليسوا مستعدين للمثيرات الخارقة التي تكون أكبر وأكثر إشراقاً وأكثر حدة من أي شيء موجود في الطبيعة ، حتى الصورة ثنائية الأبعاد الأكثر كثمةً تجعلنا نشعر بالإنارة. لكن انظر بشكل متكرر إلى نفس الصورة ولن تكون كذلك.

في الحياة الواقعية ، تضمن لك الضوابط والتوازنات القيام بشيء ما ولكن الإباحية ليس لها مثل هذا الشيء ، مما يجعلك تقضي حياتك في مستنقع الممنوعات الإفتراضية !

من المغالطات أن من هم ضعفاء بدنياً و ضعفاء ذهنياً و إرادياً يصبحون مستخدمين. والسعداء المحظوظون هم الذين يجدون تلك الجلسة الأولى منفرة و مقززة فابتعدوا عن الإباحية ، فكأن عقولهم و أجسادهم لم تستطع التأقلم معها من الناحية البدنية فشفوا منها طوال حياتهم.

فهذا هو أكثر أجزاء هذه العملية مأساوية ، فكم بذلنا من جهد حتي نقع في مصيدة الإباحية ؟

ولهذا نجد من الصعب أن نقوم بإيقاف المراهقين عن استخدام المواد الإباحية. فبسبب أنهم لا يزالون يتعلمون استخدام الإباحية ولأنهم لا يزالون يجدون الإباحية شيئاً بشعاً و قذراً , فإنهم يظنون أن بإمكانهم أن يتوقفوا في أي وقت يعجبهم. فلماذا لم يتعظوا منا ومما جرى لنا ؟ وأقول مجدداً: ولماذا لم نتعظ نحن من الذين سبقونا في هذه المشكلة ؟ ويظن كثير من المستخدمين أنهم يستمتعون بمشاهدة المواد الإباحية , وهذا وهم !

الاستمتاع بالمواد الإباحية على الإنترنت هو مجرد وهم. القفز من نوع إلى نوع، يحفظ لنا التجديد داخل "الخط الأحمر" بإختيار الأنواع الإباحية "الآمنة" من أجل الحصول على جرعة الدوبامين. مثل مدمني الهيروين ، كل ما يستمتعون به حقاً هو طقوس تخفيف تلك الآلام.

حتى مع بقاء مقطع واحد ، يقوم المستخدمون بتعليم أنفسهم باستمرار كيفية تصفية الأجزاء السيئة والقبیحة من المقاطع الإباحية. وما زالوا يقومون بإنتقاء أجزاء الجسم التي تروق لهم أكثر من غيرها. وفي الواقع ، يسعد البعض بهذه " الرقصة حول الخط الأحمر " ، ويجدون عذراً ليعلموا أنهم يحبون "الأشياء اللينة" وأنهم غير مدمنين على المثيرات غير العادية. لكن أسأل المستخدم الذي يعتقد أنه يتمسك بممثل أو نوع معين ، " إذا لم تتمكن من الحصول على علامتك التجارية المعتادة للإباحية ولا يمكنك سوى الحصول على نوع غير آمن ، فهل ستتوقف عن الإستخدام ؟ ".

مستحيل ! سوف يقوم المستخدم بالاستمناة على أي شيء ، وتصعيد الأنواع ، والاختلافات في التوجه الجنسي ، والشكل المتشابه ، والإعدادات الخطيرة ، والعلاقات المروعة ، وأي شيء يشبع الوحش الصغير. لتبدأ بمذاقها السيئ ، لكن إذا أعطيت الوقت الكافي ، ستتعلم الاستمتاع بها. سيسعى المستخدمون للحصول على متعة فارغة بعد ممارسة الجنس الحقيقي ، وبعد يوم عمل طويل ، والخُمى ، ونزلات البرد ، والتهاب الحلق وحتى أثناء دخول المستشفيات.

المتعة لا علاقة لها بذلك ، وإذا كان الجنس مطلوباً ، فلا معنى أن تكون بجوار جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بك و تستخدم الإباحية. يجد بعض المستخدمين أنه من المزعج أن يدركوا أنهم مدمنون على المخدرات ويعتقدون أن هذا سيجعل من الصعب التوقف عن ذلك. وفي الواقع ، هذا خبر جيد لسببين مهمين :

1- السبب وراء معظم الاستمرار في الاستخدام هو أنه على الرغم من أننا نعلم أن العيوب تفوق بكثير المزايا ، فإننا نعتقد أن هناك شيئاً ما في الإباحية نستمتع به بالفعل أو أنه يعمل كنوع من الدعم. نحن نتوهم أنه بعد أن نتوقف عن الاستخدام سيكون هناك فراغ و فجوة في حياتنا وأن بعض المواقف في حياتنا لن تكون متشابهة تماماً. وهذا وهم : والحقيقة أن الإباحية لا تمنحنا شيئاً , بل إنها تأخذ منا أشياء وتعطينا شعوراً جزئياً بتحسن نسبي لتخلق الوهم في أنفسنا. وسأشرح هذا بتفصيل أكثر في فصل لاحق.

2- على الرغم من أن الإباحية هي أقوى محفز للتجديد ، فبسبب السرعة التي تقع فيها في المصيدة ، لن تكون مدمن إباحية بشكل سيء. آلام الانسحاب الفعلية خفيفة للغاية للغاية لدرجة أن معظم المستخدمين عاشوا وماتوا دون أن يدركوا أنهم عانوا منها.

لماذا إذن يجد العديد من المستخدمين أنه من الصعب جدًا التوقف و يضطرون للعيش لشهور من العذاب وقضاء بقية حياتهم في انتظار قيامهم بالإقلاع عنها؟ الجواب هو السبب الثاني ، وهو غسيل المخ. من السهل التعامل مع إدمان الناقل العصبي (الدوبامين) حيث يذهب معظم المستخدمين لأيام دون مشاهدة و إستخدام الإباحية في رحلات العمل أو السفر غير متأثرين بآلام الانسحاب ، إن وحشهم الصغير آمن لأنهم سيفتحون الكمبيوتر المحمول بمجرد عودتهم إلى غرفتهم بالفندق !

4.5 تشبيه المدخنين

تشبيه جيد هو مدخني السجائر. إذا بقوا عشر ساعات في اليوم بدون سيجارة ، فسيمزقون ملابسهم ، لكن العديد من المدخنين سيشترون سيارة جديدة ويمتنعون عن التدخين فيها. سيزور الكثير منهم المسارح ومحلات السوبر ماركت و الكنائس وعدم السماح بالتدخين لا يسبب لهم أي مشاكل. حتى في القطارات والطائرات لم تكن هناك أعمال شغب. يسعد المدخنون تقريبًا عندما يجبرهم شخص ما أو شيء ما علي الإمتناع عن التدخين.

سيمتتع المستخدمون تلقائيًا عن استخدام المواد الإباحية على الإنترنت في منزل والديهم أثناء التجمعات العائلية وغيرها من الأحداث مع القليل من الانزعاج. وفي الواقع ، معظم المستخدمين لديهم فترات ممتدة يمتنعون خلالها عن الإستخدام دون بذل جهد. إنه من السهل التعامل مع الوحش الكيميائي الصغير (الدوبامين) حتى عندما لا تزال مدمنًا. هناك الملايين من المستخدمين الذين يظلون مستخدمين عاديين طوال حياتهم وهم مدمنون تمامًا مثل ما يطلق عليه المستخدم الثقيل. حتى أن هناك مستخدمين كثيرين قد تخلصوا من الإدمان ولكنهم يلقون نظرة خاطفة علي المواد الإباحية من حين لآخر ، حيث يقومون بتشحيم الشريحة المائية عند حدوث تغير في الحالة المزاجية.

كما قيل سابقًا ، فإن الإدمان الفعلي على المواد الإباحية ليس هو المشكلة الرئيسية ، ببساطة فإنه يعمل كمحفز لإبقاء عقولنا مرتبكة بشأن المشكلة الحقيقية وهي غسيل الدماغ. لا تعتقد أن الآثار السيئة للإباحية على الإنترنت مبالغ فيها ، ولكن للأسف يتم التقليل من شأنها. من حين لآخر ، تنتشر الشائعات بأن المسارات العصبية التي تم إنشاؤها موجودة مدى الحياة ، مع المزيج

الصحيح من الصدفة والمحفزات التي ترسلك إلى الحياة التي تدمر الإنزلاق المائي مرة أخرى ، لكن هذا غير صحيح. إن أدمغتنا وأجسادنا آلات خارقة تتعافى في غضون أسابيع وربما أيام.

لم يفت الأوان بعد على التوقف !

قد يكون من دواعي العزاء للمستخدمين الثقيلين أنه من السهل عليهم التوقف مثل المستخدمين العاديين . عندما توقفت أنا ذهبت مباشرة إلى نقطة الصفر ولم يكن لدي أي آلام إنسحابية. في الواقع ، كانت العملية ممتعة بالفعل حتى خلال فترة الانسحاب.

لكن أولاً .. يجب أن نزيل غسيل الدماغ !

الفصل 5

غسيل الدماغ

هذا هو السبب الثاني الذي بسببه بدأنا الإستخدام. إن فهم غسيل الدماغ يتطلب منا أن نفحص أولاً التأثيرات القوية للمثيرات الجنسية غير الطبيعية. إن أدمغتنا ببساطة ليست مهياًة ولا مستعدة لإستيعاب المواد الإباحية.

في جوهرها ، الرسالة هي " النشوة الجنسية هي أعلى شيء على هذه الأرض ، آخر أفكارى وأفعالي ". هل هذه مبالغة ؟ شاهد أي حبكة تلفزيونية أو فيلم وسترى مزيجاً من الحسية (اللمس والرائحة والصوت) والأجزاء التكاثرية (هزة الجماع أو النشوة الجنسية) من الجنس. تأثير هذا لا يسجل في وعينا ، ولكن العقل الباطن أو اللاوعي لديه الوقت لاستيعاب ذلك.

5.1 الإستدلال العلمي

هناك دعاية من ناحية أخرى ، مخاوف من العجز الجنسي ، وفقدان الحافز ، وتفضيل الإباحية الافتراضية على الجنس الحقيقي والعديد من الثقافات الفرعية على الإنترنت ، ولكن هذه الحركات لا تمنع الناس في الواقع من الإستخدام. من المنطقي أن يفعلوا ذلك ، لكن الحقيقة البسيطة هي أنهم لا يفعلون ذلك. حتى المخاطر الصحية المدرجة في الدراسات ليست كافية لمنع المراهق من البدء في الإستخدام.

ومن المفارقات أن أقوى قوة في هذا الإلتباس كله هي المستخدم نفسه. من المغالطة أن نقول أن المستخدمين ضعفاء الإرادة أو ضعفاء جسدياً. يجب أن تكون قوياً جسدياً من أجل التعامل مع الإدمان بعد أن تعرف أنه موجود. ربما يكون الجانب الأكثر إيلاًماً هو أنهم يعتبرون أنفسهم أنهم خاسرون فاشلون وانطوائيون لا يمكن إصلاحهم. من المحتمل أن يكون الإنسان أكثر إثارة للاهتمام بشكل شخصي إذا لم يذل نفسه لسعيه وراء المتعة الذاتية.

5.2 مشاكل إستخدام طريقة قوة الإرادة

يُلقى المستخدمون الذين يقلعون عن الإباحية باستخدام طريقة قوة الإرادة باللوم على افتقارهم إلى قوة الإرادة. إن الفشل في الانضباط الذاتي شيء وكره الذات شيء آخر.

نحن نتحدث عن إدمان ، وليس عادة و أنت لا تجادل في أي وقت مع نفسك للتوقف عن أي عادة مثل لعب الجولف ، لكن فعل الشيء نفسه مع إدمان الإباحية أمر طبيعي .. لماذا ؟

إن التعرض المستمر لمثير غير طبيعي يعيد توصيل دماغك ، لذا فإن بناء مقاومة لغسيل الدماغ أمر بالغ الأهمية ، كما لو كنت تشتري سيارة من تاجر سيارات مستعملة تومئ برأسك بأدب - ولكن لا تصدق أي كلمة يقولها الرجل. لذلك لا تصدق أنه يجب عليك ممارسة الجنس بقدر ما تستطيع ، أو أنه يجب عليك إستخدام الإباحية في حال عدم القدرة علي ممارسة الجنس.

لا تلعب لعبة الإباحية الآمنة أيضًا ، لقد قام وحشك الصغير بإختراع تلك اللعبة لإغرائك. هل إباحية الهواة مُعتمّدة من قبل بعض السلطات ؟ تجمع المواقع الإباحية البيانات من مستخدميها وتستخدمها لتلبية احتياجاتهم ، إذا لاحظوا ارتفاعًا طفيفًا في فئة معينة ، فسوف يركزون عليها ويخرجون المحتوى في أسرع وقت ممكن. لا تتخدع بالهدف التعليمي أو المقاطع " الآمنة " التي يتم تسويقها. ابدأ بسؤال نفسك: " لماذا أفعل ذلك ؟ هل أنا حقا بحاجة إلى ذلك ؟ "

لا .. بالطبع لا !

بمجرد أن تصبح مدمنًا على المواد الإباحية ، يزداد غسيل الدماغ. يعرف عقلك الباطن أنه يجب إطعام الوحش الصغير. إن الخوف هو الذي يمنع الناس من الإقلاع عن الإباحية ، الخوف من الشعور بالفراغ وعدم الأمان الذي يشعرون به عندما يتوقفون عن إغراق أدمغتهم بالدوبامين. فقط لأنك غير مدرك لذلك لا يعني أن ذلك لا يحدث.

5.3 السلبية

إن سلبية عقولنا هي الصعوبة الأساسية للتخلي عن الإباحية. تربيتنا في المجتمع ، مزودة بغسل أدمغتنا ودمجها مع آراء أصدقائنا وأقاربنا وزملائنا. إن عبارة " الاستسلام " هي مثال كلاسيكي على غسيل الدماغ ، مما يدل على التضحية الحقيقية. والحقيقة الجميلة أنه لا يوجد شيء للتخلي عنه. على العكس من ذلك ، سوف تحرر نفسك من مرض رهيب وتحقق مكاسب إيجابية رائعة. والآن سنبدأ في إزالة غسيل الدماغ ، بدءًا من عدم الإشارة بعد الآن إلى " الإستسلام " ولكن بالتوقف أو الإقلاع أو ربما الوضع الصحيح .. الهروب !

الشيء الوحيد الذي يقنعنا باستخدام الإباحية في البداية هو قيام الآخرين بذلك ، وشعورنا بأننا نفتقد الفرصة. نحن نعمل بجد لنصبح مدمنين ، ولكن لا نجد أبدًا ما فقدوه. وفي كل مرة نشاهد مقطعًا آخر ، نتوقع أنه يجب أن يكون هناك شيء ما فيه ، وإلا فإن الناس لن يفعلوا ذلك ولن يكون الأمر مهماً جداً. حتى عندما يبتعدون عن هذه العادة ، يشعر المستخدمون السابقون بأنهم محرومون عند الحديث عن ممثلة إباحية ما أثناء الحفلات أو المناسبات الاجتماعية. يقول أحدهم لنفسه "يجب أن يكونوا جيديين إذا تحدث عنهم جميع أصدقائي ، أليس كذلك ؟ هل لديهم صور مجانية على الإنترنت ؟ " إنهم يشعرون بالأمان ، سيكون لديهم نظرة خاطفة واحدة الليلة ، وقبل أن يدركوا الأمر ، يقعون في المصيدة مرة أخرى و يصبحون مدمنين مرة أخرى. إن هذا الغسيل المخي قوي جداً ويجب أن تكون مدركًا لتأثيراته. تستمر التكنولوجيا في النمو وسيجلب المستقبل مواقع إباحية وطرق وصول أسرع بشكل كبير. تستثمر صناعة الإباحية الملايين في الواقع الافتراضي حتى تصبح أفضل شيء. لا نعرف إلى أين نحن ذاهبون ، غير مجهزين للتعامل مع التكنولوجيا الحالية أو ما سيأتي. نحن على وشك إزالة غسيل المخ ، فليس الشخص غير المستخدم هو المحروم ، بل المستخدم المسكين هو المحروم حقاً ، إذ يعيش بقية حياته وقد خسر ما يلي :

- 1- الصحة
- 2- الطاقة
- 3- راحة البال
- 4- الثقة
- 5- الشجاعة
- 6- احترام الذات
- 7- السعادة
- 8- الحرية

وما الذي يكسبه مقابل هذه التضحيات الفادحة ؟ لا شيء علي الإطلاق ! فيما عدا توهم أنه يحاول العودة إلي حالة السلام و الطمأنينة و الثقة التي يستمتع بها غير المستخدم في كل وقت و حين !

5.4 الأم الانسحاب

كما أوضحنا سابقًا ، يعتقد المستخدمون أنهم يشاهدون المواد الإباحية من أجل الإستمتاع أو الإسترخاء أو كنوع من التعليم. ولكن السبب الحقيقي هو تخفيف آلام الانسحاب. يبدأ عقلنا الباطن في تعلم أن الإباحية في أوقات معينة تميل إلى أن تكون ممتعة. كلما أصبحنا مدمنين بشكل متزايد على الدوبامين المرتبط بالإباحية ، كلما زادت الحاجة إلى تخفيف آلام الانسحاب ، وكلما سحبتك المصيدة الشريرة إليها.

تحدث هذه العملية ببطء شديد لدرجة أنك لا تعرفها حتى ، ولا يدرك معظم المستخدمين الشباب أنهم مدمنون حتى يحاولوا التوقف وحتى ذلك الحين ، لن يعترف الكثيرون بذلك.

خذ هذه المحادثة التي أجراها أحد المعالجين مع مئات المراهقين :

المعالج: أنت تدرك أن الإباحية هي مخدر والسبب الوحيد لإستخدامك هو أنك لا تستطيع التوقف

المراهق: هراء ! أنا أستمتع بها ، وإذا لم أكن كذلك ، فسوف أتوقف

المعالج: فقط توقف لمدة أسبوع لتثبت لي أنه يمكنك ذلك إذا أردت

المراهق: لا أريد ، أنا أستمتع بذلك ، وإذا أردتُ التوقف ، فسأفعل

المعالج: فقط توقف لمدة أسبوع لتثبت لنفسك أنك غير مدمن

المراهق: ما الفائدة ؟ أنا أستمتع بها !

كما ذكرنا سابقا ، يميل المستخدمون إلى تخفيف آلام الانسحاب في أوقات التوتر أو الملل أو التركيز أو مزيج من هذه الأمور.

في الفصول القادمة ، سوف نستهدف هذه الجوانب من غسيل الدماغ.

الفصل 6

جوانب غسيل الدماغ

يتم تربية الوحش الكبير في المصيدة الإباحية من خلال التأكيد علي العديد من الجوانب ، بما في ذلك القوى المجتمعية ، و التصوير الإعلامي ، والسرد الداخلي للمستخدم. يؤدي الفشل في تفكيك هذه المغالطات أثناء استخدام طريقة قوة الإرادة في النهاية إلى الشعور بالحرمان ، مما يؤدي بالمستخدم إلى الوقوع في الفخ. يعد تفكيك القيمة المتخيلة للإباحية أمراً بالغ الأهمية لتحقيق النجاح ويسمح لك بمعرفة مكان تعرضك للخداع !

من المهم ملاحظة الصلة بين غسيل المخ و الخوف. إن الخوف من الشعور بالآلام الإنسحاب في المستقبل هو الذي يصنع الآلام. الخوف هو الألم نفسه. فكر عندما تكون قد عانيت من أعراض الإنسحاب مثل تعرق راحة اليد و ضيق التنفس و مشاكل النوم و عدم القدرة على التفكير بشكل سليم. فكر الآن في مواقف مماثلة عندما تكون لديك هذه المشاعر : مقابلات العمل و التحدث أمام الجمهور ، وما إلى ذلك. هذه هي نفس مشاعر القلق التي يسببها الخوف. ببساطة ، كيف يمكن لمخدر مادي أن يستمر في خداع الناس بعد شهر من التوقف ؟ يجب أن يكون الأمر عقلياً وليس جسدياً .. أليس كذلك ؟

6.1 التوتر

إنني لا أتحدث فقط عن المآسي الكبيرة في الحياة. ولكنني أتحدث أيضاً عن التوترات الصغيرة. والمشاركات الاجتماعية ؛ والمكالمات الهاتفية وهكذا. دعنا نستخدم المحادثة الهاتفية كمثال. فبالنسبة لمعظم الناس : يعتبر الهاتف مسبباً للتوتر لا سيما لرجال الأعمال. فكثير من المكالمات تكون من عملاء غير راضين أو من رئيس العمل وهو يوبخه أو يوجه له بعض الانتقادات. وعادة ما يكون هناك شيء يستفزك أو شيء خطأ أو أعباء مفروضة عليك. وفي ذلك الوقت نجد المستخدم يقوم بتصفح المواد الإباحية إذا لم يكن قد إستخدمها بالفعل ! . وهو لا يعرف لماذا يفعل هذا ولكنه يظن أنه لسبب ما يبدو أنها تساعده بطريقة ما. والذي حدث بالفعل هو ما يلي : إن المستخدم دون وعي منه يكون قد بدأ يعاني حالة من الأعراض (أي أعراض الإنسحاب). وعن طريق التفريغ الجزئي لهذا التفاقم في نفس وقت التفريغ الجزئي للتوتر العادي يحدث نقص في التوتر الكلي ويحصل المستخدم على دعم نفسي. وفي هذه المرحلة . لا يكون هذا الدعم وهماً في الواقع. فسوف يشعر المستخدم بتحسن نسبي أكثر مما كان قبل أن يستخدم الإباحية. ولكن حتى مع إستخدام تلك المواد يكون المستخدم أكثر توتراً مما لو كانوا غير مستخدمين. لأنك كلما أوغلت في تعاطي الدوبامين , زادت درجة إضراره بك و حدث تقليل في درجة إنعاشه لك.

المثال التالي ليس مصممًا لصدمة ، لا تعتمد الطريقة السهلة علي هذه الطريقة في العلاج ، ولكن للتأكيد على أن المواد الإباحية تدمر أعصابك بدلا من تهدئتها. حاول أن تتخيل وصولك إلى مرحلة لا تستطيع فيها أن تُثار جنسياً ، حتى مع وجود شريك مثير وجذاب للغاية. توقف للحظة وحاول أن تتخيل الحياة حيث يتعين على شخص محبوب وساحر للغاية التنافس والفشل مع ممثلي الإباحية الذين يملئون " ممنوعاتك " لجذب انتباهك. تخيل الحالة الذهنية لشخص ما ، عند إصدار هذا التحذير ، ومع ذلك يستمر في التعاطي ويموت دون ممارسة الجنس الحقيقي مع هذا الشريك الساحر. من السهل استبعاد هؤلاء الأشخاص على أنهم غريبو الأطوار ، لكن مثل هذه القصص ليست مزيفة ، هذا ما يفعله التجديد الرهيب للإباحية على عقلك. كلما مررت في حياتك ، كلما استنزفت شجاعتك وزاد خداعك للاعتقاد بأن الإباحية تفعل العكس. هل سبق لك أن ساد الذعر عندما توقفت شبكة الواي فاي عن العمل أو كانت بطيئة جداً ؟ لا يعاني غير المستخدمين من ذلك ، لأن الإباحية هي من تسبب هذا الشعور. ومع تقدمك في الحياة ، فإنها تدمر بشكل منهجي أعصابك وشجاعتك ، تاركة بروتين (ديلتا فوس ب) لتشكيل شرائح مائية عصبية قوية في أعقابها ، وتدمر بشكل تدريجي قدرتك على قول .. لا.. وبحلول المرحلة التي تم فيها قتل الرجولة ، يعتقد المستخدم أن الإباحية هي شريكهم الجديد ولا يستطيع مواجهة الحياة بدونها. إن المواد الإباحية لا تريحك من توترك ، إنها تدمر أعصابك ببطء. إن من المكاسب العظيمة للتخلص من الإدمان هو عودة الثقة الطبيعية والثقة بالنفس. لا داعي للتقييم الذاتي بناءً على قدرتك على إرضاء شريك ، فهذه ليست حرية. ولكن لا يمكن الحصول على هذه الحرية من خلال الاستمرار في تشحيم منزلق الدوبامين المائي بطرق تقوض سعادتك ورغبتك الجنسية من خلال تكرار نفس السلوك المدمر.

6.2 الملل

إذا كنت مثل العديد من الأشخاص ، بمجرد دخولك إلى السرير ، تكون بالفعل تتصفح موقع الويب الإباحي المفضل لديك ، وربما نسيت بالفعل حتى تم تذكيرك بذلك. لقد أصبحت طبيعة ثانية. وبالمثل ، فإن تخفيف الملل الإباحي هو مغالطة أخرى لأن الملل هو إطار ذهني. يحدث عندما تكون محروماً من الإباحية لفترة طويلة أو تحاول تقليلها.

الوضع الفعلي هو هذا ، عندما تكون مدمناً على المثيرات الجنسية الخارقة للإباحية ثم تحاول الإمتناع عنها ، تشعر أن هناك شيئاً مفقوداً. وإذا كان لديك شيء يشغل عقلك ولا يكون شيئاً مرهقاً ، فيمكنك البقاء لفترة طويلة من الوقت دون أن يزعجك غياب المواد الإباحية. ومع ذلك ، عندما تشعر بالملل ، لا يوجد شيء يخطر ببالك ، لذلك فأنت تطعم الوحش ، عندما تقوم بالإنغماس ولا تحاول التوقف أو التقليل ، بل إن قيامك باستخدام المتصفح المخفي يصبح أمراً لاواعياً. وهذه الطقوس تلقائية. فإذا حاول المستخدم تذكر جلساته الإباحية خلال الأسبوع الماضي ، فسيكون قادراً فقط على تذكر

نسبة صغيرة منها ، مثل الجلسة الأخيرة أو تلك الجلسة بعد فترة طويلة من الإنقطاع عن الإباحية.

الحقيقة هي أن الإباحية تزيد من الملل بشكل غير مباشر لأن هزات الجماع (النشوة الجنسية التي يعقبها خروج السائل المنوي) تجعلك تشعر بالخمول وبدلاً من القيام بنشاط حيوي ، يميل المستخدمون إلى تفضيل التسكع أو حتي إستخدام المواد الإباحية مرة أخرى! . لم تعد مواجهة غسل الدماغ أمراً مهمًا لأن المستخدمين يميلون إلى مشاهدة المواد الإباحية عند الشعور بالملل ، وقد تم ربط أدمغتنا بتفسير الإباحية على أنها مثيرة للاهتمام. وبالمثل ، فقد تعرضنا أيضاً لغسيل دماغ للإعتقاد بأن الإباحية تساعد على الإسترخاء. إنها حقيقة أنه عندما يشعرون بالحنن أو يكونون تحت الضغط ، يرغب الأزواج في ممارسة الجنس. وفي حالة عدم وجود تمييز بين الجنس الحسي و الجنس التكاثري ، راقب مدى السرعة في الابتعاد عن زوجتك بعد حدوث النشوة الجنسية . ولكن إذا كان الزوجان قد قررا للتو العناق والتحدث أو الاحتضان و النوم ، فسوف يشعران بالإرتياح.

6.3 التركيز

لا تساعد الإباحية ولا الإستمناء ولا الجنس على التركيز ، فعندما تحاول التركيز تحاول تلقائياً أن تتجنب أي شيء يتسبب في حدوث التشتت لك. لذلك ، عندما يريد المستخدم التركيز ، فإنه - بدون تفكير يقوم بفتح المتصفح تلقائياً و إطعام الوحش الصغير و إنهاء الرغبة الشديدة في ذلك جزئياً. وبعد سنوات من إغراق الدماغ ب الدوبامين ، تتأثر قدرات الموصلات العصبية مثل الوصول إلى المعلومات والتخطيط والتحكم في الانفعالات إلخ..

يتم دفعك أيضاً إلي توفير التجديد للجلسة التالية لأن نفس المواد الإباحية لم تعد تولد ما يكفي من الدوبامين و المواد الأفيونية. لذلك سيتعين عليك التجول في مجاهل الإنترنت بحثاً عن التجديد ، و في نفس الوقت محاربة الانجذاب لعبور الخط الأحمر نحو المواد الإباحية الصادمة ، وهذا بدوره يخلق مزيداً من التوتر ويتركك غير مكتمل الإشباع بعد الإنتهاء من الجلسة.

يتأثر التركيز سلبيًا بسبب مستقبلات الدوبامين التي يتم التخلص منها بسبب التحمل الطبيعي للإرتفاعات الكبيرة ، مما يقلل من فوائد إرتفاع الدوبامين الصغير من مضادات التوتر الطبيعية. سيتم زيادة تركيزك و إلهامك بشكل كبير مع تقليل هذه العملية. بالنسبة للكثيرين ، فإن التركيز هو الذي يمنعهم من النجاح بإستخدام طريقة قوة الإرادة ، ويمكنهم تحمل التهيج والمزاج السيئ لكن التركيز على شيء يكون صعباً بمجرد إزالة عكازهم و مصدر دعمهم المُتوهم (الإباحية).

إن فقدان التركيز الذي يعاني منه المستخدمون عند محاولة الهروب ليس بسبب غياب الجنس ، ناهيك عن الإباحية. لديك عقبات عندما تكون مدمناً على شيء ما وعندما يكون لديك حاجز عقلي ، ماذا تفعل ؟ سنقوم بتشغيل المتصفح و نقوم بتصفح

المواقع الإباحية - وهو ما لا يعالج المشكلة - فماذا ستفعل إذا؟ سوف تفعل ما يتعين عليك فعله ، سوف تتعايش مع الأمر ، تمامًا كما يفعل غير المستخدمين.

عندما تكون مستخدمًا ، لا يتم إلقاء اللوم على السبب ، فلن يعاني المستخدمون أبدًا من خلل وظيفي جنسي ، بل مجرد أوقات فراغ عرضية. وفي اللحظة التي تتوقف فيها عن الاستخدام ، يتم إلقاء اللوم على كل ما يحدث بشكل خاطئ على محاولة توقعك. والآن عندما يكون لديك حاجز عقلي ، بدلا من مجرد الإستمرار في التوقف عن الإباحية، تبدأ في القول " لو تمكنت فقط من النظر إلي ممنوعاتي الآن ، فستحل كل مشاكلي ". ثم تبدأ في التساؤل عن قرارك بالانسحاب والهروب من العبودية.

إذا كنت تعتقد أن المواد الإباحية تساعد حقاً علي التركيز ، فإن القلق بشأنها سيضمن أنك لن تكون قادرًا على التركيز. إن الشك ، وليس آلام الانسحاب الجسدي هو الذي يخلق المشكلة. تذكر دائمًا أن المستخدم هو من يعاني ، وليس غير المستخدم.

6.4 الإسترخاء

يعتقد معظم المستخدمين أن الإباحية تساعدهم على الاسترخاء .. لا .. إن البحث المحموم للحصول على الدوبامين في " الأزقة المظلمة للإنترنت " والصراع الداخلي المتمثل في الضغط على أنفسهم لعبور الخط الأحمر الممنوع لا يبدو بالتأكيد نشاطًا مريحًا للغاية.

مع حلول الليل بعد رحلة إلى مكان جديد أو يوم طويل ، نجلس للاسترخاء ، ونخفف من جوعنا وعطشنا ونشعر بالرضا التام. إن المستخدم ليس كذلك ، لأن لديه جوعًا آخر يتطلب إشباعه.

يفكر المستخدمون في الإباحية على أنها كعكة رائعة ، ولكن في الواقع فإن " الوحش الصغير " هو الذي يحتاج إلى إطعامه. و الحقيقة هي أن المدمن لا يمكن أبدًا أن يرتاح تمامًا وأن الحياة ستزداد سوءًا بشكل كبير. خذ تعليقًا واحدًا عبر الإنترنت من مستخدم سابق :

" لقد اعتقدت حقًا أن لدي شيطانًا شريرًا في دماغي ، وأنا أعلم الآن أنني كان لدي ذلك الشيطان في دماغي ، ولكن لم يكن هناك شيء متأصل في شخصيتي ولكن الوحش الإباحي هو الذي تسبب في المشكلة. خلال تلك الأوقات ظننت أنني أعاني من كل المشاكل في العالم ، لكن عندما أعود إلى حياتي ، أتساءل أين كان كل هذا الضغط الكبير ؟ في كل شيء آخر في حياتي كنت مسيطرًا ، الشيء الوحيد الذي كان يتحكم بي هو العبودية للإباحية. المحزن أنه حتى اليوم لا أستطيع إقناع أطفالي بأن العبودية للإباحية هي التي تسببت في انفعالاتي الشديدة عليهم. "

في كل مرة أسمع فيها مدمني المواد الإباحية يحاولون تبرير إدمانهم ، أسمعهم يقولون ، " أوه ، إنها تساعدني على الاسترخاء. " هذه الرسالة أيضاً قد وجدتتها عبر الإنترنت لأب أعزب أراد ابنه البالغ من العمر ست سنوات أن يتفاسم سريره في ليلة شاهد فيها الطفل فيلماً مخيفاً ، لكن الأب رفض حتى يتمكن من الحصول على جلسته لإستخدام الإباحية لمدة ساعات.

6.5 الطاقة

يدرك معظم المستخدمين التأثيرات التدريجية للتجديد الإباحي على أدمغتهم ، ومع ذلك ، فهم لا يدركون تأثير ذلك على مستوى طاقتهم.

تتمثل إحدى خواص المصيدة الإباحية في أن التأثيرات التي تحدثها علينا جسديًا وعقليًا ، تحدث بشكل تدريجي وغير محسوس لدرجة أننا لا ندركها ونعتبرها طبيعية بدلاً من ذلك. إن التأثير مشابه لعادات الأكل السيئة ، فنحن ننظر إلى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل كبير ونتساءل كيف كان بإمكانهم السماح لأنفسهم بالوصول إلى تلك الحالة. لكن لنفترض أن هذا حدث بين عشية وضحاها لقد ذهبت إلى الفراش و استيقظت لتجد نفسك تعاني من السمنة. - فبدلاً من الاستيقاظ وأنت تشعر بالراحة التامة و مليء بالطاقة ، فإنك تشعر بالبوؤس والخمول وبالكاد تستطيع أن تفتح عينيك.

ستصاب بالذعر ، وتتساءل عن المرض المروع الذي أصبت به بين عشية وضحاها ، ومع ذلك فإن الوضع بالنسبة للإباحية هو نفسه تمامًا.

حقيقة أن الأمر استغرق عشرين عامًا للوصول إلى هناك غير ذي صلة. الإباحية هي نفسها ، إذا كان من الممكن نقل عقلك وجسمك على الفور لإعطائك مقارنة مباشرة حول ما كنت ستشعر به بعد التوقف عن الإباحية لمدة ثلاثة أسابيع فقط ، فهذا كل ما هو مطلوب لإقناعك. اسأل عما إذا كنت ستشعر حقًا بهذا الشعور الجيد أو ما يعنيه حقًا ، "هل غرقت أنا حقًا لهذا المستوى الوضيع ؟ " لن تشعر فقط بصحة أفضل مع المزيد من الطاقة ولكن سيكون لديك ثقة أكبر وقدرة متزايدة على التركيز.

إن الإفتقار إلى الطاقة والتعب وكل ما يتعلق به يتم التخلص منه بشكل جيد تحت سعادة " التقدم في السن ". إن الأصدقاء والزملاء الذين يعيشون أيضًا أنماط حياة خاملة يزيدون من ترسيخ هذا السلوك و هذا الوهم.

إن الاعتقاد بأن الطاقة هي حق حصري للأطفال والمراهقين وأن الشيخوخة تبدأ في الثلاثينيات من العمر هو أحد أعراض غسيل الدماغ ، كما هو الحال مع عدم إدراك عادات الأكل وممارسة الرياضة نتيجة التأثيرات المركبة لنزع حساسية الدوبامين. إنه بعد فترة وجيزة من التوقف عن الإباحية ، سيزول عنك الشعور بالضبابية. النقطة المهمة هي ، مع الإباحية ، فأنت دائمًا ما تستهلك طاقتك وفي هذه العملية ، تتلاعب بكيمياء مخك.

على عكس الإقلاع عن التدخين ، حيث تكون عودة صحتك الجسدية والعقلية تدريجية فقط ، يمنحك الإقلاع عن الإباحية نتائج ممتازة من اليوم الأول. يستغرق قتل "الوحش الصغير" وإغلاق الشرائح المائية بعض الوقت ، لكن استعادة مركز المكافأة الخاص بك لا يشبه الانزلاق البطيء في الحفرة. إذا كنت تمر بصدمة أسلوب قوة الإرادة ، فسيتم القضاء على أي مكاسب صحية أو تحسن في الطاقة بسبب الإكتئاب الذي ستمر به.

لسوء الحظ ، لا يمكن ل الطريقة السهلة أن تنقلك فورًا إلى عقلك في غضون ثلاثة أسابيع ، ولكن يمكنك ذلك ! أنت تعرف غريزيًا أن ما يقال لك صحيح.

كل ما عليك فعله هو استخدام خيالك !

الفصل 7

ما الذي ستضحى به ؟

لا شيء مطلقاً ! من الصعب الإقلاع عن المواد الإباحية بسبب الخوف من حرماننا من المتعة الخاصة بنا أو مصدر الدعم الذي نتوهمه. الخوف من أن بعض المواقف الممتعة لن تكون كذلك مرة أخرى. الخوف من عدم القدرة على التعامل مع المواقف العصبية. بعبارة أخرى ، فإن آثار غسل الدماغ هي التي تضللنا بالإعتقاد بأن الإباحية وبالتالي النشوة الجنسية أمر لا بد منه لجميع البشر. علاوة على ذلك ، فإن الاعتقاد بأن هناك شيئاً متأسلاً في الإباحية على الإنترنت نحتاجه ، و الوهم القائل بأنه عندما نتوقف عن الاستخدام ، فإننا نحرم أنفسنا من شيء مهم و نصنع نوعاً من الفراغ.

اجعل هذا الأمر واضحاً في ذهنك : الإباحية لا تملئ الفراغ بل إنها تصنعه !

أجسادنا هي أكثر الأشياء تعقيداً على هذا الكوكب. إن أجسامنا أكثر فعالية بآلاف المرات من الحيوانات ! نحن غير قادرين على إنشاء أصغر خلية حية أو معجزات البصر والتكاثر والأنظمة المختلفة المترابطة الموجودة في أجسامنا. إذا كان المنشئ أو العملية قد قصدت منا التعامل مع المثريات الفائقة ، فحينئذ لا بد أنه قد تم تزويدنا بأليات دفاعية ضد أي ضرر للإباحية ، ولكن هذا لن يحدث ، لأن الإباحية هي عنصر خارجي ضار بالجسم.

7.1 لا يوجد شيء للتخلي عنه

بمجرد أن تقوم بالتخلص من إدمان الدوبامين المرتبط بالإباحية (الوحش الصغير) من جسدك وغسيل الدماغ (الوحش الكبير) من عقلك ، لن ترغب في مشاهدة و استخدام الإباحية أبداً. هناك العديد من الأشياء المعروفة والمجهولة عندما يتعلق الأمر بالإدمان على المواد الإباحية ، حيث لا يوجد لدى الكثير في المجتمع الطبي أي مفهوم لتحديد شخص ما كمدمن على المواد الإباحية. يتم تمييز الكثير من الأعراض المبلغ عنها بشكل خاطئ تحت أسباب أخرى.

عندما تظهر عليهم أعراض مثل آلام أسفل الظهر أو ضعف الانتصاب نتيجة الإباحية ، فإن أذهانهم تكون ممزقة ما بين تحمل المسؤولية و دفن الرأس تحت الرمال.

تشبيه آخر للمدخنين ، لقد رأينا جميعاً مدخنين يخلقون أضراراً للخروج من باب العمل من أجل الحصول علي بعض النفخات من السيارة ونرى الإدمان الحقيقي في العمل. لا يفعل المدمنون هذا من أجل المتعة ، بل يفعلونه لأنهم مدمنون ولأنهم بائسون بدون السجائر.

بالنسبة للكثيرين ، انتهت تجربتهم الجنسية الأولى بالنشوة الجنسية ، لذلك يكتسبون الاعتقاد بأنهم لا يمكنهم الاستمتاع بالجنس بدون هزة الجماع. وبالنسبة للرجال ، يتم تسويق الإباحية كوسيلة مساعدة أثناء الجنس ، وأحياناً حتى كتعليم الثقة أثناء الجنس. **هذا كله هراء !**

تأكد أنه ليس هناك ما يمكن التخلي عنه ولكن أكثر من ذلك هناك مكاسب إيجابية هائلة يمكنك تحقيقها. وعندما يفكر المستخدمون في الإقلاع عن الإباحية ، فإنهم يميلون إلى التركيز على الصحة والرجولة. هذه أسباب وجيهة ومهمة ، لكنني شخصياً أعتقد أن أكبر المكاسب هي المكاسب النفسية مثل :

- 1- عودة ثقتك بنفسك وشجاعتك.
- 2- التحرر من العبودية.
- 3- لن يكون لديك ظلال سوداء مروعة في عقلك و لن تحتقر نفسك.

7.2 الفراغ , الفراغ , الفراغ الجميل !

تخيل وجود قرحة على وجهك ، فتذهب إلى الصيدلي ويعطيك مرهماً مجانيًا لتجربه. تضع المرهم ثم تختفي القرحة على الفور. ثم تظهر القرحة مرة أخرى بعد أسبوع ، لذلك تعود إلى الصيدلي وتسأله عما إذا كان لديه المزيد من المرهم. يقول الصيدلي " بالتأكيد ، احتفظ بالأنبوب ، فقد تحتاجه لاحقاً. "

تقوم بوضع المرهم وتختفي القرحة مرة أخرى. ولكن في كل مرة تعود القرحة ، تصبح أكبر وأكثر ألماً ، ومع حدوث تناقص في المدة التي تستريح فيها من القرحة بعد كل استخدام للمرهم . ثم في النهاية ، تغطي القرحة وجهك بالكامل وهي مؤلمة للغاية ، وتعاود الظهور كل نصف ساعة. أنت تعلم أن المرهم سيزيلها مؤقتاً ، لكنك قلق جداً. هل ستنتشر القرحة في النهاية على جسمك بالكامل ؟ هل سيختفي الفاصل الزمني تمامًا ؟ تذهب إلى طبيبك ولا يمكنه معالجة الأمر ، لذا فإنك تجرب أشياء أخرى ولكن لا شيء يساعدك غير المرهم.

أنت الآن تعتمد كلياً على المرهم ، ولا تخرج أبداً دون التأكد من وجود أنبوب معك. إذا سافرت إلى الخارج ، فستكون مستعداً مسبقاً ل أخذ عدة أنابيب معك. وبالإضافة إلى مخاوفك على صحتك ، فإن الصيدلي يتقاضى مائة دولار لكل أنبوب. ليس لديك خيار آخر سوى الدفع.

ثم تتعثر في مقال يناقش هذا الأمر وتكتشف أنه لا يحدث لك فقط ، فالكثير من الناس يعانون من نفس المشكلة. في الواقع ، اكتشف المجتمع الطبي أن المرهم لا يعالج القرحة فعلياً ، بل يقوم بتخفيف شكلها فقط . إن المرهم هو الذي تسبب في نمو القرحة ، لذلك كل ما عليك فعله للتخلص من القرحة هو التوقف عن استخدام المرهم وستختفي بمرور الوقت.

هل ستستمر في استخدام المرهم ؟ هل سيتطلب الأمر قوة إرادة لعدم استخدام المرهم ؟ إذا كنت لا تصدق المقال ، فقد تكون هناك أيام قليلة من القلق ، ولكن بمجرد أن تدرك أن القرحة بدأت تتحسن ، فستزول الحاجة أو الرغبة في استخدام المرهم. هل ستكون بائساً؟ بالطبع لن تفعل ! كانت لديك مشكلة مروعة كنت تعتقد أنها غير قابلة للشفاء ولكنك قد وجدت الحل الآن. حتى لو استغرق الأمر عامًا حتى تختفي القرحة ، فكل يوم تتحسن ، ستفكر في مدى روعة شعورك. هذا هو سحر الإقلاع عن الإباحية.

القرحة ليست آلام الجسم ، قلة الشهوة الطبيعية ، الإثارة الضعيفة ، ضعف الإنتصاب ، سرعة القذف ، الإزدراء الموجه إليك من الأشخاص الذين شاهدوك وأنت تستخدم الإباحية أو حتى الأسوأ من ذلك ، احتقار نفسك.

تجعلنا القرحة نغلق أذهاننا عن كل هذه الأشياء ، إنه شعور الذعر من أجل الحصول علي الجرعة. لا يعاني غير المستخدمين من هذا الشعور. أسوأ شيء نعاني منه هو الخوف ، وأكبر مكسب هو التخلص من هذا الخوف. إنه ناتج عن جلستك الإباحية الأولى ، والذي يتم تعزيزه في كل جلسة لاحقة.

يشعر بعض المستخدمين ب " السعادة " ، وقد أعمتهم الوحوش الصغيرة الماكرة ، لذا يقومون بالمرور بنفس هذا الكابوس ، و يقومون بطرح حجج زائفة لمحاولة تبرير حماقتهم.

من الرائع أن تكون حراً !

الفصل 8

توفير الوقت

عادة عندما يحاول المستخدمون التوقف ، فإن الأسباب الرئيسية لذلك هي الدين والصحة و وصمة العار من الشريك إلخ.. جزء من غسيل دماغ هذا المخدر الفظيع هو العبودية المطلقة له ، لقد حارب الإنسان بكفاح من أجل إلغاء العبودية في أجزاء كثيرة من العالم ومع ذلك ، - يقضي المستخدم حياته في مقاومة العبودية التي فرضها على نفسه. إنهم غافلون عن حقيقة أنه عندما يُسمح لهم باستخدام المواد الإباحية ، فإنهم يتمنون لو لم يكونوا مستخدمين لها. المرة الوحيدة التي تصبح فيها الإباحية ثمينة هي عندما نحاول التقليل أو الامتناع عن الاستخدام ، أو عندما يُفرض الامتناع علينا.

لا يجب علينا أن نذكر مراراً و تكراراً أن غسيل الدماغ يجعل من التوقف عن الإباحية أمراً صعباً. المستخدمون الثقيلون أو الذين يستخدمون بشراهة ، الذين لا يعتقدون أن للإباحية أي تأثير سلبي على صحتهم (ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية ، ضعف القدرات العقلية ، وما إلى ذلك) والذين لا يعانون من صراع نفسي ، عادة ما يكونون أصغر سناً أو عازبين مع شريك جنسي من حين لآخر. وبالتالي ، يتم فقدان الملاحظات الداخلية بسبب طبيعة شبابهم أو نادراً ما يتم ملاحظتها وتسجيلها.

أفضل حجة للمستخدمين الأصغر سناً هي الوقت الذي يقضونه ، فعندما تقول لأحد المستخدمين :

" لا أستطيع أن أصدق أنك لست قلقاً بشأن الوقت الذي تقضيه في مشاهدة المواد الإباحية ! "

بشكل عام تشرق عيونهم ، ويشعرون بالحرمان إذا تعرضوا للتأنيب لأسباب صحية أو وصمة عار اجتماعية ، ولكن في الوقت المناسب يقومون بالقول بأنه :

" أوه ، يمكنني ترتيب ذلك. إنها x ساعة فقط في الأسبوع وأعتقد أن الأمر يستحق ذلك ، إنها متعتي الوحيدة ! "

حينها يجب عليك أن ترد عليه بأن تقول : "ما زلت لا أصدق أنك لست قلقاً. لنفترض أن متوسط نصف ساعة يومياً يتضمن الاستنزاف المادي لعمليات سحب الدوبامين ، فأنت تقضي يوم عمل كامل تقريباً كل أسبوعين. أنا متأكد من أنك توافق على أن نصف ساعة في اليوم هو تقدير قليل للغاية. هل فكرت في مقدار الوقت الذي ستقضيه في حياتك ؟ ماذا تفعل في ذلك الوقت ؟ تطوير علاقات حقيقية ؟ لا ، إن نجمك الإباحي المفضل لا يتعاطف معك فقط لأنك قضيت الكثير من الوقت في مشاهدة و استخدام مقاطع الفيديو الخاصة به أنت تضيع الوقت ! - ليس هذا فقط ، فأنت في الواقع تستخدم ذلك الوقت لتدمير صحتك الجسدية ، وتدمير أعصابك

وثقتك من أجل عيش حياة من العبودية والألم والكآبة والحزن. بالتأكيد هذا يجب أن يقلقك ،
أليس كذلك ؟ "

من الواضح في هذه المرحلة خاصة مع المستخدمين الأصغر سنًا أنهم لم يعتبروا ذلك إدمانًا
مدي الحياة. ومن حين لآخر ، فإنهم يحسبون الوقت الذي يضيعونه في أسبوع وهذا ينذر
بالخطر بدرجة كافية. في بعض الأحيان ، و فقط عندما يفكرون في التوقف ، سيقدرن ما
يقضونه في العام وهو أمر مخيف ولكن على مدى العمر أمر لا يمكن تصوره !

سيكون كل قرار آخر تتخذه في حياتك نتيجة لعملية تحليلية لتقييم المزايا والعيوب للوصول إلى
قرار عقلائي. قد يكون هذا قرارًا خاطئًا ، لكنه سيكون نتيجة الاستنتاج العقلاني. عندما يوازن
أي مستخدم إيجابيات وسلبيات استخدام الإباحية ، تكون الإجابة في كل مرة : " **توقف عن
الاستخدام أيها المغفل !** " لذلك ، لا يستخدم جميع المستخدمين لأنهم يريدون أو يقررون ذلك ،
ولكن لأنهم لا يستطيعون التوقف. عليهم استخدام الإباحية ، ومن ثم يغسلون أدمغتهم ، و يدفنون
رؤوسهم في الرمال.

يجب على المستخدمين الثقيلين أو الشرهين أن يضعوا في اعتبارهم أن الوضع سيزداد سوءًا
بشكل كبير ، ومع ظهور المزيد من الدراسات والمزيد من الناس يتحدثون عن الآثار السيئة
للإباحية. واليوم ، يناقش الأشخاص غير العاملين في المجال الطبي التأثيرات السلبية ، وغدًا
سيكون على قائمة الاختبارات التشخيصية لطبيبك. لقد ذهبت الأيام التي يمكن فيها للمستخدم
إخفاء " وقت التوقف " وراء ضغوط العمل في حياته الجنسية ، سيسأل شريكك عن سبب
استخدامك لجهاز الكمبيوتر المحمول في وقت متأخر من الليل. المستخدم المسكين - الذي يشعر
بالفعل بالبوؤس - يريد الآن أن تنشق الأرض وتبتلعه.

والغريب في الأمر أن الكثير من الناس قد يدفعون أموالًا جيدة مقابل عضويات الصالة
الرياضية والمدربين الشخصيين لبناء العضلات والمظهر المنحوت ، ويتحول الكثير منهم في
يأسهم الوهمي (والحقيقي) إلى علاجات مثل زيادة هرمون التستوستيرون بأثار جانبية مريبة
و خطيرة. ومع ذلك ، هناك العديد من الأشخاص الذين قد يستفيدون من إيقاف ممارسة تدمير
بشكل منهجي أنظمة الإسترخاء الطبيعية لدماعهم.

هذا لأنهم ما زالوا يفكرون بعقل المستخدم المغسول. امسح الرمال من عينيك للحظة. إن المواد الإباحية عبارة عن تفاعل متسلسل وسلسلة تدوم مدى الحياة ، وإذا لم تكسر هذه السلسلة فستظل مستخدمًا لبقية حياتك. قدر مقدار الوقت الذي تعتقد أنك ستستغرقه في مشاهدة المواد الإباحية خلال الفترة المتبقية من وجودك ، ومن الواضح أن المدة ستختلف من شخص لآخر ، ولكن دعنا نفترض أنه عام ونصف من ساعات العمل. تخيل لو كان هناك شيك من اليانصيب لمدة عام ونصف من راتبك ملقى على سجادتك غدًا ؟ كنت سترقص بسعادة ، لذا ابدأ بالرقص ! أنت على وشك البدء في تلقي هذه الفوائد !

إذا كنت تعتقد أن هذه طريقة صعبة لإدراك الأمر ، فأنت لا تزال تمزح. احسب مقدار الوقت الذي كنت ستوفره إذا لم تشاهد أول نظرة خاطفة في البداية.

قريبًا ، ستخذ قرارًا باستخدام جلستك النهائية (ليس بعد ، يرجى تذكر التعليمات وعدم تخطي الفصول !) ، وستبقى غير مستخدم من خلال عدم الوقوع في الفخ مرة أخرى. كل ما عليك فعله لتبقى غير مستخدم هو عدم استخدام المواد الإباحية وتجنب فكرة " نظرة خاطفة واحدة إلي المواد الإباحية ".

الفصل 9

الصحة

هذه هي الجزئية التي يكون فيها غسيل المخ أكبر ما يمكن عند المستخدمين - وخاصة الشباب و العُزاب - الذين يعتقدون أنهم على دراية بالمخاطر الصحية وفي الواقع , إنهم لا يدركونها. يخدع الكثيرون أنفسهم بالقول إنهم مستعدون لقبول العواقب. إذا كان جهاز راوتر الإنترنت الخاص بك يحتوي على وظيفة تقوم بتشغيل نغمة تنبيه مع تحذير عندما تدخل علي موقع إباحي يقول "حسناً هذه هي اللحظة المُنتظرة ، ولكن إذا بقيت دقيقة أخرى علي الموقع , فسوف ينفجر رأسك ". هل كنت ستبقى ؟ إذا كنت تشك في الإجابة ، فحاول المشي إلى منحدر ، والوقوف على الحافة وعينيك مغمضتين وتخيل أن يكون لديك خيار إما الإقلاع عن الإباحية أو المشي معصوب العينين.

ليس هناك شك في ما سيكون اختيارك ، ولكن عندما تدفن رأسك في الرمال و تتمني أن تستيقظ ذات صباح ولا ترغب في مشاهدة الأفلام الإباحية بعد الآن ، فإنك لا و لن تنجز شيئاً. لا يمكن للمستخدمين السماح لأنفسهم بالتفكير في المخاطر الصحية إذا استمروا في الاستمتاع بالإدمان الوهمي. وهذا يفسر سبب عدم فعالية علاجات الصدمة في المراحل الأولى من الإقلاع ، فغير المستخدمين هم فقط من يجبرون أنفسهم على القراءة عن التغيرات الدماغية المدمرة و سائر أضرار الإباحية. خذ في إعتبارك هذه المحادثة المشتركة مع المستخدمين ، الأصغر سنًا بشكل عام.

أنا : " لماذا تريد أن تتوقف ؟ "

المستخدم : " قرأت في مدونة مشهورة أنه من الجيد التوقف لمدة أربعة أيام لئُحسن من نشاطك "

أنا : " ألا تقلق بشأن المخاطر الصحية ؟ "

المستخدم : " لا , يمكن أن تصدمني أي حافلة غداً ! "

أنا : " لكن هل ستتعلم أن تقف أمام الحافلة حتي تصدمك ؟ "

المستخدم : " بالطبع لا "

أنا : " ألا تهتم بالنظر إلي اليسار و اليمين عند عبور الطريق ؟ "

المستخدم : " بالطبع أفعل "

بالضبط ، إنهم يواجهون الكثير من المتاعب حتى لا تصدمهم الحافلة ، و الإحتمالات بخصوص أن يحدث ذلك قليلة جداً ، يخاطر المستخدم باليقين شبه المؤكد من إصابته بضعف الانتصاب بسبب إدمانه ويبدو أنه غافل تمامًا. هذه هي قوة غسيل الأدمغة ، الإباحية هي ذنب في ثياب حَمَل. أليس من الغريب أنه إذا شعرنا أن هناك أدنى خطأ في الطائرة التي سنركبها ، فلن نصعد إليها و نستقلها ؟ - على الرغم من أن إحتمالية حدوث ذلك ضئيلة جداً - ومع ذلك فإننا نعلم كل هذه المخاطر عن الإباحية و يبدو أننا غافلون أو متغافلون عنها ؟ ثم ماذا يستفيد المستخدم من كل هذا ؟ لا شيء إطلاقاً !

الخرافة الأخرى الشائعة هي التوتر أو الحزن. لا يشعر الكثير من الشباب بالقلق على صحتهم لأنهم لا يعانون من أي حُزن. والحزن أو التوتر ليس مرض ، إنه عَرَض. لا يشعر الأشخاص الأصغر سنًا بشكل عام بالتهيج أو الاكتئاب بسبب قدرة أجسامهم الطبيعية على إنتاج المزيد من الدوبامين. ومع تقدمهم في السن أو تعرض حياتهم لانتكاسات خطيرة ، فإن مواردهم المستنفدة بالفعل تعمل فوق طاقتهم وسيواجهون أعراضًا كاملة. وعندما يشعر المستخدمون الأكبر سنًا بالتوتر أو الاكتئاب أو الانزعاج ، فذلك لأن آليات الطبيعة الآمنة تحمي الجهاز العصبي من فرط إفراز الدوبامين من خلال المستقبلات التي تعمل علي تقليص و تشذيب الدوبامين.

فكر في الأمر بهذه الطريقة ، إذا كان لديك سيارة جميلة وتركتها تصدأ دون أن تفعل أي شيء حيال ذلك ، فسيكون ذلك أمرًا غيبًا جدًا. فسرعان ما ستصبح كومة من الصدأ غير قابلة للحركة وغير قادرة على نقلك إلى أي مكان. ومع ذلك ، لن تكون هذه نهاية العالم لأنها مسألة مال فقط. لكن جسدك هو السيارة التي تنقلك عبر الحياة. كلنا نقول أن صحتنا هي أعظم ثروتنا ، اسأل أي مليونير مريض عن ذلك.

يمكن لمعظمنا أن ينظر إلى الوراثة على مرض أو حادث في حياتنا حيث نصلي و ندعوا من أجل أن نتحسن و تعود لنا صحتنا. ومن خلال كونك مستخدمًا إباحيًا ، فأنت لا تدع الصدأ يدخل جسدك وعقلك فقط ولا تفعل شيئًا حيال ذلك ، بل تدمر بشكل منهجي سيارتك أو جسمك بمعنى أصح التي كنت تستخدمها طوال حياتك.

كن أكثر حكمة و عقلانية ! ليس عليك القيام بذلك ، تذكر أن الإباحية لا تفيدك بشيء علي الإطلاق. فقط للحظة ، أخرج رأسك من الرمال و اسأل نفسك أنه إذا كنت تعرف على وجه اليقين أن جلستك القادمة ستبدأ عملية تجعلك غير مستجيب تمامًا لشخص تحبه بشدة ، فهل ستستمر في الإستخدام ؟ عند التحدث إلى الأشخاص الذين حدث لهم هذا ، هم بالتأكيد لم يتوقعوا حدوث ذلك لهم أيضًا ، وأسوأ شيء ليس المرض نفسه ولكن المعرفة بأنهم تسببوا به على أنفسهم. حاول أن تتخيل كيف يشعر الأشخاص الذين انتهى غسيل الدماغ بالنسبة لهم. إنهم يقضون بقية حياتهم في التفكير ، "لماذا خدعت نفسي لفترة طويلة لدرجة أنني كنت بحاجة إلي مشاهدة و إستخدام الإباحية ؟

" يااه لو فقط أتاحت لي الفرصة للعودة ! " توقف عن خداع نفسك ، لديك هذه الفرصة الآن . إنه رد فعل متسلسل ، إذا شاركت في الجلسة الإباحية التالية ، فسوف تقودك إلى الجلسة التالية ثم التالية وهكذا . إنه ما يحدث لك بالفعل . لا تستخدم الطريقة السهلة العلاج عن طريق الصدمة ، لذلك إذا كنت قد قررت بالفعل أنك ستتوقف ، فلن يكون ما يلي صادمًا بالنسبة لك . إذا لم تكن قد قررت ذلك ، فقم بتخطي بقية هذا الفصل وارجع إليه بمجرد قراءة بقية الكتاب .

تم بالفعل كتابة مجلدات و مجلدات من الأبحاث حول الضرر الذي تسببه الإباحية على الإنترنت لحياتنا الجنسية و قدراتنا العقلية . المشكلة هي أن المستخدمين لا يريدون أن يعرفوا حتى يقرروا التوقف . وتعد المنتديات ومجموعات المستشارين المعالجين للإباحية مضيعة للوقت لأن الإباحية تضع الغمائم أمام عيون المستخدمين . وإذا قرأ المستخدمون عن أضرار الإباحية بدون قصد ، فإن أول شيء سيفعلونه هو فتح الموقع الإباحي المفضل لديهم ! . يميل مستخدمو المواد الإباحية إلى التفكير في السعادة ، والتوتر ، والمخاطر الصحية على أنها أجواء من الحظ و المخاطرة ، مثل الوقوف على لغم قابل للانفجار ! .

ضع الأمر في رأسك ، فهذا يحدث بالفعل . في كل مرة تفتح فيها موقعًا إباحيًا ، فإنك بذلك تحفز إفراز الدوبامين ، وتؤدي المواد الأفيونية إلى العمل . يتم تشحيم شرائح المياه العصبية وتنقلك الرحلة بسلاسة خلال الخطوات التالية بعد أن استسلم عقلك بالفعل . إن النظام العصبي غارق الآن بالدوبامين ولأنها المرة الألف ، فإن مستقبلات الدوبامين تقترب ويستخدم الوحش الصغير هذا الانخفاض الطفيف في المتعة مقارنة المرة الأخيرة لدفعك إلى الإقتراب أكثر و أكثر ناحية الخط الأحمر نحو بعض الأنواع الممنوعة من الإباحية أو السلوكيات الجنسية الشاذة من أجل إفراز المزيد من الدوبامين . إن المزيد من التجديد يعني المزيد من الدوبامين والوحش الصغير يخبرك بالاستمرار . تؤدي العديد من الصور ومقاطع الفيديو في جلسة واحدة إلى تحفيز غير طبيعي ويتم حقن المزيد من المواد الكيميائية في الدماغ ويدفعك ذلك إلى الاستمرار أكثر وأكثر .

طوال الوقت الذي تتلقى فيه المستقبلات أوامر لإغلاقها كرد فعل علي فيضان الدوبامين الذي حدث . تزيد النشوة من هذا التأثير فقط و يؤدي ذلك إلى إنسحاب الدوبامين . أنت تحاول التبرير لنفسك من خلال رفض قبول حقيقة أن الوحش الصغير يتوق إلى الدوبامين وأن هذه هي أعراض عقلية دون أي ألم جسدي أو إزعاج حقيقي . إن خطر الإصابة بضعف الانتصاب يخيف الكثيرين ، ولهذا السبب يجربونه عن أذهانهم (يستخدمون ميكانيزم العزل النفسي) ويستبدلونه بالخوف من التوقف . ليس الأمر أن الخوف هو ما يهمهم ، لكن الإقلاع عن الإباحية اليوم فوري و نهائي وهذا ما يقلقهم . ثم يقول المستخدمون لأنفسهم لماذا ننظر إلى الجانب السلبي ؟ ربما لن يحدث لنا أي شيء سيء أبداً !

نميل إلى التفكير في الإباحية على أنها صراع ، من ناحية الخوف: " إنها غير صحية ، خطيرة و تجعلك عبداً لها ". على الجانب الآخر ، الإيجابيات المزعومة : " إنها مُتعتي ، إنها صديقتي ، إنها مصدر دعمي ". لم يخطر ببالنا أبداً أن هذا الجانب هو الخوف أيضاً ؛ ليس الأمر أننا نستمتع بالإباحية ، بل إن الأمر أننا نميل إلى أن نكون بانسين بدونها. يعاني مدمنو الهيروين المحرومون من الهيروين من البؤس ، لكنهم يتوهمون السعادة المطلقة عندما يُسمح لهم أخيراً بإدخال إبرة في عروقهم وإنهاء تلك الرغبة الرهيبة و إنهاء أعراض الانسحاب الناتجة عن انسحاب الهيروين من جسدك بعد آخر مرة تعاطوا فيها الهيروين. حاول أن تتخيل كيف يمكن لأي شخص أن يعتقد بالفعل أنه يستمتع بإدخال حقنة تحت الجلد في الوريد !. لا يعاني غير المدمنين على الهيروين من الشعور بالذعر والهيروين لا يخفف من الشعور بالخوف بل إنه هو الذي يتسبب في حدوث ذلك الشعور أصلاً !.

لا يشعر غير المستخدمين بالتعاسة إذا لم يُسمح لهم باستخدام المواد الإباحية فقط المستخدمون هم من يعانون من هذا الشعور. إن الإباحية على الإنترنت لا تزيل أعراض الانسحاب ، بل إنها تتسبب فيها. لا يساعد الخوف من عواقب الإباحية السلبية المستخدمين على الإقلاع عن الإباحية ، بل إن الأمر يشبه السير في حقل ألغام. إذا مررت بسلام فلا بأس ، ولكن إذا لم يحالفك الحظ ، فربما تقف على أحد الألغام. وإذا كنت تعرف المخاطر وكنت على استعداد لتحملها ، فما علاقة الأمر بأي شخص آخر ؟ عادة ما يطور المدمنون في هذه الحالة أساليب المراوغة التالية مثل هذه الجُمَل :

" ستصبح في النهاية كبيراً في السن و ستفقد قدراتك الجنسية على أي حال. . . "

بالطبع سيحدث ذلك لكن القدرات الجنسية ليست هي النقطة المقصودة ، نحن نتحدث هنا عن العبودية ل الإباحية. حتى لو كان الأمر كذلك عن القدرات الجنسية ، فهل هذا سبب منطقي أن تقوم ب تعجيز قدراتك الجنسية عمداً ؟

" جودة الحياة أهم من مجرد أن نعيش الحياة هكذا ."

بالضبط ! هل أنت تقترح أن نوعية حياة المدمن أفضل من حياة الشخص غير المدمن ؟ هل تعتقد حقاً أن جودة حياة المستخدمين أفضل من حياة غير المستخدمين ؟ إن الحياة التي يقضونها وهم يضعون رؤوسهم في الرمال والشعور بالتعاسة لا تبدو ممتعة.

" أنا أعزب ولا أخطط للزواج في المستقبل ، فلماذا لا ؟ " حتى لو كان هذا صحيحاً ، فهل هذا سبب منطقي للعبث بالآليات التحكم في النبضات العصبية ؟ هل يمكنك أن تتخيل أن أي شخص يكون غيبياً بما يكفي ليجرد نفسه من ملابسه عندما يكون بمفرده ، بغض النظر عن مدى تأكده من عدم توقعه لوجود أي شخص ؟ هذا ما يفعله مستخدمو المواد الإباحية بشكل دائم !

إن التحفيز التدريجي لدوائر المكافآت العقلية لدينا مع التحفيز المفرط ، وجعلها غير قادرة على التعامل مع ضغوط الحياة العادية لا يساعد في الاستمتاع بحياتك بحماس وحيوية. حلت الإباحية محل الممارسات الجنسية الطبيعية ، مثل أن تحل قطعة شوكولاتة محل الطعام الصحي. ليس من المستغرب أن العديد من الأطباء وعلماء النفس يربطون الآن مشاكل الصحة العقلية المختلفة بأسباب فسيولوجية. لقد جاهد المجتمع الطبي السائد في إثبات أن الإباحية لم يثبت علمياً أنها السبب المباشر للمشكلات التي أبلغ عنها الأفراد الذين يعترفون بأنفسهم ، لكن الاعتراف بعدم القدرة الجنسية للفرد أمام الآخرين هو أمر مثير للشفقة ، فلماذا يفعل أي شخص هذا ما لم يكن كذلك مهتماً حقاً لإيجاد السبب الحقيقي للمشكلة والقضاء عليه ؟

سوف تساعدك الطريقة السهلة على التخلص من الإباحية و ستصبح مستخدماً سابقاً سعيداً. لن يكون هناك المزيد من الإباحية أو الاستمناء بمساعدة الإباحية أو نشوات جنسية غير ضرورية. المثريات الجنسية الوحيدة ستكون لمسة ورائحة و عطر زوجتك . ، لن تحتاج بعد الآن إلى المثريات الجنسية فائقة الجودة الموجودة في المواد الإباحية. إن الأدلة كثيرة للغاية ، بحيث لن تحتاج إلى دليل لإثبات الأمر ؛ عندما أضرب إبهامي بمطرقة فهذا سوف يؤلمني ، ولا داعي للإتيان بالدلائل لإثبات ذلك. يؤثر التوتر الناتج عن المواد الإباحية على جوانب أخرى من حياة المستخدمين ، مما يهيب الكثيرين من المستخدمين إلى اللجوء إلى أشكال أخرى من الإدمان مثل السجائر والكحول من أجل الشعور بالراحة المزعومة ، وفي بعض الحالات يتم دفع المستخدم إلى التفكير في الانتحار.

يعاني المستخدمون أيضاً من أوهم بأن الآثار السيئة للإباحية مبالغ فيها. إن العكس هو الصحيح ، ليس هناك شك في أن الإباحية على الإنترنت هي السبب الرئيسي للضعف الجنسي والعديد من المشاكل الأخرى. كم عدد حالات الطلاق التي سببتها الإباحية ؟ لا توجد طرق موثوقة للمعرفة ، لكن عمليات البحث في المنتديات عبر الإنترنت تشير إلى أن العدد آخذ في الإزدياد.

هناك حلقة من مسلسل Friends حيث بدأ الرجال ، الذين كانوا يتلقون مواد إباحية مجانية مستمرة على التلفزيون ، يتساءلون لماذا لم تطلب فتاة توصيل البيتزا التحقق من " غرفة نومهم الكبيرة " !. عندما تكون مدمناً ، فإنك تتعرض دائماً إلى تخيلات إباحية على نساء حقيقيات. تخيل ما قد يفعله التعرض الإباحي على الجوانب المظلمة للإنترنت لشخص ما بالفعل إلى نقطة تحول في حياته. ستكون محاربة هذه الأفكار التي تسببها الإباحية بمثابة استنزاف كبير لصحتهم العقلية.

إليك تجربة تفكيرية أخرى ، لنفترض أن شخصاً ما يأتي إليك ويقول إنه لا يريد بالضرورة الوصول إلى النشوة الجنسية ، ولكنه يريد بشدة أن يمارس الجنس ، إنهم يريدون أن يفعلوا ذلك لأطول فترة ممكنة وبقدر ما يمكنهم الإستمتاع به بدون الوصول إلي هزة الجماع ولكن إذا حدث ذلك فلا بأس بذلك. أوكد لك أنك إذا كنت متزوجاً فسوف تحصل علي تجربة جنسية جديدة رائعة أفضل بكثير من أي تجربة جنسية قمتَ بها سابقاً أثناء إستخدامك للإباحية !.

آثار غسيل المخ تجعلنا نميل إلى التفكير مثل الرجل الذي ، بعد أن سقط من مبنى مكون من 100 طابق ، نُقل عنه قوله وهو يكاد يصل إلي الطابق الخامس أثناء سقوطه ، " حتى الآن ، هذا جيد جدًا! " نعتقد أنه نظرًا لأننا بخير حتي الآن ، فلن تحدث جلسة إباحية أخرى فرقًا. انظر إلي الأمر بطريقة أخرى ، الإباحية هي سلسلة مستمرة خلال الحياة مع كل جلسة يتم خلق الحاجة إلى الجلسة التالية. عندما تبدأ استخدام المواد الإباحية ، فإنك تشعل فتيلًا . المشكلة هي أنك لا تعرف طول الفتيل. في كل مرة تستسلم فيها لجلسة إباحية ، تكون على بعد خطوة واحدة من انفجار القنبلة. كيف ستعرف ما إذا كانت هي التالية ؟

9.1 الظلال السوداء الشريرة

يجد المستخدمون صعوبة بالغة في الاعتقاد بأن الإباحية على الإنترنت تسبب في الواقع تلك المشاعر غير الآمنة عندما تكون بالخارج في وقت متأخر من الليل بعد يوم حافل بالصراعات في المنزل أو العمل. لا يعاني غير المستخدمين من هذا الشعور ، فالمواد الإباحية هي التي تسبب كل هذه المشاعر السلبية. ومن الأشياء الممتعة الأخرى للإقلاع عن الإباحية هو التحرر من الظلال السوداء الشريرة في الجزء الخلفي من أذهاننا. يعرف جميع المستخدمين أنهم حمقى لإغلاق عقولهم عن الآثار السيئة للمواد الإباحية. وفي معظم حياتنا ، حيث يكون الأمر تلقائيًا ، لكن الظلال السوداء تكمن دائمًا في أذهاننا الباطنية ، أسفل السطح مباشرة. العديد من الفوائد الرائعة للإقلاع عن الإباحية واعية ، مثل عدم إضاعة الوقت وإستعادة صحتك العقلية و الجسدية. تناولت الفصول السابقة المزايا الكبيرة لكونك غير مستخدم ، ولكن من أجل الإنصاف ، من الضروري إعطاء معلومات متوازنة. لذلك ، تسرد الصفحة التالية مزايا كونك مستخدمًا !

الفصل 10

مزايا كونك مستخدماً للإباحية

الفصل 11

طريقة قوة الإرادة

من الحقائق المقبولة في المجتمع أنه من الصعب الإقلاع عن الإباحية. عادة ما تنصحك الكتب و المنتديات بكيفية التوقف عن طريق إخبارك بمدى صعوبة الأمر. الحقيقة هي أن أمر الإقلاع سهل للغاية. من المفهوم التشكيك في هذا البيان ، ولكن عليك أولاً التفكير فيه. إذا كان هدفك مثلاً هو الجري لمسافة ميل في أربع دقائق ، فهذا صعب وسيتعين عليك الخضوع لسنوات من التدريب الشاق ، وحتى في هذه الحالة من المحتمل أن تكون عاجزاً عن تحقيق ذلك الهدف.

ومع ذلك ، كل ما عليك فعله للإقلاع عن الإباحية هو عدم مشاهدتها بعد الآن. لا أحد يجبرك على مشاهدة و استخدام المواد الإباحية وعلى عكس الطعام أو الماء ، فهي ليست ضرورية للبقاء على قيد الحياة. لذا ، إذا كنت تريد التوقف عن فعل ذلك ، فلماذا يكون الأمر صعباً ؟ في الواقع ، الأمر ليس كذلك. المستخدمون هم الذين يجعلون الأمر صعباً على أنفسهم من خلال استخدام طريقة قوة الإرادة أو أي طريقة تجبر المستخدم على الشعور وكأنه يقدم نوعاً من التضحية. دعونا ننظر إلي هذه الأساليب.

نحن لا نقرر أن نصبح مستخدمين ، نحن فقط نصادف تلك المجالات الجنسية أو مواقع الويب الإباحية ولأنها كريهة إلي النفس (هذا صحيح ، إنها كريهة للغاية) ، نكون مقتنعين بأنه يمكننا التوقف متى أردنا ذلك. وفي البداية ، نشاهد تلك المقاطع القليلة الأولى عندما نريد ذلك وفي المناسبات الخاصة.

وقبل أن ندرك المأزق الذي أوقعنا فيه أنفسنا ، نصبح لا نزور تلك المواقع بانتظام ونمارس العادة السرية عندما نريد ذلك فقط .. بل نحن نشاهدها و نستخدمها و نقوم بالإستمناء عليها يومياً. أصبحت الإباحية جزءاً من حياتنا ، مما يجعلنا نحتاج إلى وجود إتصال بالإنترنت أينما ذهبنا. ثم نتوهم أننا نحصل علي الحب و النشوة الجنسية و مزيلات التوتر التي نتوهم أنهم من خصائص المواد الإباحية. لا يبدو لنا أن نفس المقطع والممثلين لا يزدودنا بنفس درجة الإثارة ونبدأ في إنشاء الخط الأحمر لتجنب " المواد الإباحية السيئة ". وفي الواقع ، لا تعمل الإباحية على الإنترنت على تحسين حياتنا الجنسية أو تقليل التوتر ، ولكن فقط لأن المستخدمين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بالحياة أو التعامل مع التوتر بدون النشوة الجنسية ، فهم حينها يتوهمون أن الإباحية تزيل التوتر رغم أنها هي المتسببة فيه !

عادة ما يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لندرك أننا مدمنون وأنا وقعنا في الفخ لأننا نعاني من وهم أن المستخدمين يشاهدون المواد الإباحية لأنهم يستمتعون بها - وليس لأنهم مدمنون و بحاجة إليها. وعندما لا " نستمتع " بالإباحية ، وهو ما لا يمكننا فعله أبداً ما لم تتم إضافة شيء من التجديد أو الصدمة أو التصعيد في المقاطع التي نشاهدها ، فإننا نتوهم أنه يمكننا التوقف في أي وقت. هذا فخ الثقة ، " أنا لا أستمتع بالإباحية ، لذا يمكنني التوقف عندما أريد ذلك ". لكن فقط يبدو أنك لا تريد التوقف أبداً.

عادة لا ندرك أن هناك مشكلة إلا بعد أن نحاول التوقف فعلياً ، وتكون المحاولات الأولى مبكرة بشكل عام - وتبدأ بعد إكتشاف الضعف الجنسي بعد الزواج ، وسبب شائع آخر هو ملاحظة تأثيرات الإباحية الصحية علي النشاط و الحياة اليومية.

بغض النظر عن سبب توقف المستخدم عن الإباحية ، ينتظر المستخدم دائماً المواقف العصبية ، و بمجرد توقفهم ، يبدأ الوحش الصغير بالجوع. يريد المستخدم بعد ذلك شيئاً يضخ الدوبامين ، مثل السجائر أو الكحول أو ربما ممنوعاته الإباحية على الإنترنت ! لم تعد ذاكرة التخزين المؤقت للمواد الإباحية موجودة في الطابق السفلي ، إنها افتراضية و موجودة علي الإنترنت ويمكن الوصول إليها من أي مكان. وإذا كان شريكهم في الجوار أو كانوا مع أصدقاء ، فلن يعودوا قادرين على الوصول إلى ممنوعاتهم الافتراضية الخاص بهم ، مما يجعلهم أكثر حزناً.

إذا صادف المستخدم أبحاث علمية أو منتديات عبر الإنترنت يتم التحدث فيها عن أضرار الإباحية ، فسيكون لديه نوع من الصراع داخل عقله ، وسيقاوم الإغراءات وسيشعر بالحرمان. طريقتهم في العادة لتخفيف التوتر غير متوفرة الآن ، وسيعانون من ضربة ثلاثية. النتيجة المحتملة بعد هذه الفترة من التعذيب ستكون حل وسطي " سأقلل من إستخدامي للإباحية " أو " ربما اخترت الوقت الخطأ للإقلاع " أو ربما " سأنتظر حتى يزول التوتر من حياتي ". ومع ذلك ، بمجرد زوال التوتر ، لا يوجد سبب للتوقف ولا يقرر المستخدم التوقف كما وعد حتى يأتي وقت يكون فيه متوتراً وهكذا ..

بالطبع لا يوجد شيء اسمه وقت مناسب للإقلاع أبداً ، لأن الحياة بالنسبة لمعظم الناس تصبح أكثر قلقاً و توتراً. حيث نترك حماية والدينا ، وندخل عالم إنشاء المنازل ، وقروض الرهن العقاري ، وإنجاب الأطفال ، والحصول على وظائف أكثر مسؤولية. وبغض النظر لا يمكن أن تصبح حياة المستخدم أقل توتراً لأن الإباحية تسبب التوتر في الواقع. وكلما أسرع المستخدم في الانتقال إلى مرحلة التجديد في إختيار المواد الإباحية ، كلما زاد حزنه وزادت التبعية ل الوهم.

في الواقع ، من الوهم أن تعتقد أن الحياة أكثر إرهاقًا و يجب أن تعلم أن الإباحية - أو أي نوع إدمان مشابه - هم من يتسببون في هذا الوهم. ستنتم مناقشة هذا بمزيد من التفصيل لاحقًا ، ولكن بعد هذه الإخفاقات الأولية ، يعتمد المستخدم عادة على احتمالية أنه في يوم من الأيام سيستيقظ ولا يرغب في مشاهدة و استخدام المواد الإباحية. وعادة ما يتم ترسيخ هذا الأمر من خلال القصص التي يتم سماعها من المستخدمين السابقين مثل : " لم أأخذ الأمر علي محمل الجد حتى إكتشفت أن لدي ضعف جنسي ، ثم لم أرغب في استخدام الإباحية بعد الآن."

لا تخدع نفسك ، تحقق من هذه الشائعات وستكتشف أنها ليست أبدًا بالبساطة التي تبدو عليها. ستكتشف أن المستخدم كان يستعد بالفعل للتوقف و استخدم هذه الحادثة فقط كنقطة انطلاق نحو الإقلاع. وفي كثير من الأحيان في حالة الأشخاص الذين يتوقفون " هكذا تمامًا " ، فقد عانوا من صدمة. ربما اكتشف أمر استخدامهم للإباحية من قبل شريكهم أو حادثة اكتشاف ذاتي للوصول إلى المواد الإباحية ليست من توجههم الجنسي الطبيعي أو أنهم تعرضوا للذعر و الخوف من الإباحية. توقف عن خداع نفسك. لن تقوم بالإقلاع ما لم تحقق ذلك بنفسك.

دعونا نفكر بمزيد من التفصيل في سبب صعوبة طريقة قوة الإرادة. في معظم حياتنا ، نعتمد فكرة " سأتوقف غدًا "

وفي الأوقات المختلفة ، سيحفز شيء ما محاولة للتوقف. قد تكون مخاوف بشأن الصحة أو الفحولة أو نوبة من التحليل الذاتي وإدراك أننا لا نستمتع بالمواد الإباحية بالفعل. ومهما كان السبب ، نبدأ في تقييم إيجابيات وسلبيات الإباحية. ينقسم الجنس إلى حسي (اللمس ، الرائحة ، الصوت) و تكاثري (النشوة الجنسية) ؛ هذا هو أحد المفاتيح الرئيسية لفتح أذهاننا ، وبدون هذا التمييز المهم ، سيكون هناك ارتباك يؤدي إلى الفشل. في التقييم العقلاني ، إكتشفنا ما عرفناه طوال حياتنا ، والاستنتاج هو " توقف عن مشاهدة الإباحية ! "

إذا كنت ستجلس وتعطي نقاطاً لمزايا الإقلاع عن الإباحية و مقارنتها بمزايا الإباحية ، فإن إجمالي عدد النقاط للإقلاع سيفوق بكثير أي " مميزات " للإباحية. وإذا استخدمت رهان باسكال ، عندما تُقلع عن الإباحية لن تخسر شيئاً ، مع فرص كبيرة للمكاسب وفرص أكبر لعدم الخسارة. على الرغم من أن المستخدم يعرف أنه سيكون من الأفضل أن يكون غير مستخدم ، إلا أن الاعتقاد بتقديم التضحية يزعجه. وعلى الرغم من كونه وهمًا ، إلا أنه قوي. لا يعرفون السبب ، ولكن المستخدم يعتقد أنه خلال الأوقات الجيدة والسيئة في الحياة ، يبدو أن جلسات الإباحية تساعد. وحتى قبل أن يبدأوا في محاولتهم للإقلاع عن الإباحية ، فإن غسيل الدماغ المجتمعي المُعزز بغسيل الدماغ الناتج عن إدمانهم يتم دمجهم مع غسيل الدماغ الأكثر قوة حول مدى صعوبة الإقلاع عن الإباحية.

إن الإستماع إلي قصص أولئك الذين توقفوا لعدة أشهر ولا يزالون يتوقون بشدة إلى الإباحية وتلك الروايات عن الذين تخلوا عن الإباحية ، ثم بعد أن توقفوا قضاوا بقية حياتهم وهم يتحسرون على حقيقة أنهم يرغبون في الحصول على جلسة إباحية. حكايات المستخدمين الذين توقفوا لعدة أشهر أو سنوات ، يعيشون حياة سعيدة فقط من أجل إلقاء نظرة خاطفة على المواد الإباحية وفجأة يقعون في الفخ و يصبحون مدمنين مرة أخرى. ربما يعرفون العديد من الذين هم في المراحل المتقدمة من إدمان الإباحية وهم يدمرون أنفسهم بشكل واضح ومن الواضح أنهم لا يستمتعون بالحياة ومع ذلك يستمرون في استخدامها. وبالإضافة إلى ذلك فمن المحتمل أنهم عانوا من تجربة واحدة للإقلاع أو أكثر.

لذا بدلا من أن يبدأوا بالقول " عظيم ! هل سمعت الأخبار؟ أنا لست بحاجة إلى مشاهدة المواد الإباحية بعد الآن ! " ، بدلا من ذلك يبدأون بالشعور ب الحزن و الكآبة - كما لو كانوا يحاولون تسلق جبل إيفرست - و يتوهمون أنه طالما أن الوحش الصغير متعلق بك ، فأنت ستظل مدمناً مدي الحياة. يبدأ العديد من المستخدمين المحاولة بالاعتذار لزوجاتهم ، "انظري ، أنا أحاول التخلي عن الإباحية. سأكون عصبي على الأرجح في الأسبوعين المقبلين ، حاولي أن تتحمليني ". وبهذه الطريقة ، أي طريقة قوة الإرادة ، ستكون معظم المحاولات محكوماً عليها بالفشل قبل أن تبدأ.

لنفترض أن المستخدم إستطاع البقاء لبضعة أيام دون جلسة إباحية ، فإنه سيستعيد الإثارة الجنسية الطبيعية و سيبدأ في التعافي. هم لم يفتحوا مواقع الإباحية المفضلة لديهم ، وبالتالي تثيرهم المثيرات الجنسية العادية التي سبق لهم الشعور بها من قبل. إن الأسباب التي دفعتهم للتوقف في المقام الأول تختفي سريعاً من أفكارهم ، مثل رؤية حادث سير مؤلم أثناء القيادة. يجعلك تبطئ من سرعتك لبعض الوقت ، لكنك تدوس بقدمك على دواسرة الوقود لآخر مدي في المرة القادمة التي تتأخر فيها عن موعد مهم.

على الجانب الآخر للصراع هو الوحش الصغير الذي لم يحصل بعد علي جرعه من الدوبامين. ليس هناك ألم جسدي وإذا كان لديك نفس الشعور بسبب الأنفلونزا فإنك لن تتوقف عن العمل أو لن تصاب بالاكنتاب، بل ستضحك علي الأمر و سيمر كل شيء. إن كل ما يعرفه المستخدمون هو أنهم يريدون زيارة لممنوعاتهم علي الإنترنت ، يعرف الوحش الصغير هذا ، ويبدأ في تشغيل الوحش الكبير غسل الدماغ ، مما يتسبب في قيام نفس الشخص الذي كان قبل بضع ساعات أو أيام بإدراج جميع أسباب التوقف و الإقلاع ، يجعله الآن يبحث بشكل يائس عن أي عذر للبدء من جديد في إستخدام الإباحية. يبدأ المستخدمون في قول أشياء خاطئة و مغلوبة مثل :

- " الحياة قصيرة جدًا ، يمكن أن تنفجر قنبلة غداً ، يمكن أن تصدمني حافلة غداً ، يقولون أن كل شيء يجعلك مدمناً في هذه الأيام ."
- " لقد اخترتُ الوقت الخطأ ."
- " كان يجب أن أنتظر حتى ما بعد عيد الميلاد ، بعد عطلتي / اختباراتي ، بعد هذا الحدث المُجهَد في حياتي ."
- " لا أستطيع التركيز ، أعاني من الإنفعال و سوء المزاج ، ولا يمكنني حتى القيام بعملتي بشكل صحيح ."
- "لن تحبني عائلتي وأصدقائي. دعونا نواجه الأمر ، من أجل الجميع يجب أن أبدأ من جديد. أنا مدمن للجنس ولا يمكنني أن أكون سعيداً مرة أخرى بدون النشوة الجنسية".
- "لا أحد يستطيع أن يعيش بدون ممارسة الجنس." (تم غسل دماغه من قبل الأشخاص ذوي النوايا الحسنة الذين لا يفكرون في التمييز بين الأجزاء الحسية و التكاثرية للجنس).
- " كنت أعلم أن هذا سيحدث ، فإن عقلي " حساس " من بروتين " ديلتا فوس ب " بسبب التغييرات التي تتأثر بطفرات الدوبامين بسبب استخدامي السابق المفرط للإباحية ، لا يمكن "أبداً" إزالة الحساسية من الدماغ ."

في هذه المرحلة ، يستسلم المستخدم عادة. ثم يقوم بتشغيل المتصفح ثم يزداد إنفصام الشخصية. فمن جهة هناك الإرتياح الهائل و إنهاء حنين الوحش الصغير إلي جرعته من الدوبامين ، ومن ناحية أخرى ، فإن النشوة الجنسية مروعة ولا يستطيع المستخدم فهم سبب قيامه بذلك ثم يشعر بإحتقار الذات و الندم. هذا هو السبب في أن المستخدم يعتقد أنه يفتقر إلى قوة الإرادة. إنه في الواقع ليس نقصاً في قوة الإرادة ، كل ما عليهم القيام بفعله هو تغيير رأيهم و اتخاذ قرار عقلائي تماماً في ضوء أحدث المعلومات.

ما فائدة أن يكون لديك صحة جيدة أو أن تكون غنياً إذا كنت بائساً ؟

لا شيء على الإطلاق ! أن يكون لديك حياة ممتعة قصيرة لهو أفضل من حياة بائسة طويلة. لحسن الحظ ، هذا غير صحيح بالنسبة لغير المستخدمين ، لأن الحياة ستكون أكثر إمتاعاً وستكون طويلة كذلك. إن البؤس الذي يعاني منه المستخدم لا يرجع إلى أعراض انسحاب الدوبامين - على الرغم من أن الإباحية تسببها في البداية - المعاناة الفعلية هي الصراع في عقل المستخدم الناتج عن الشك وعدم اليقين. نظراً لأن المستخدم يبدأ بالشعور بأنه يقدم تضحية ، فإنه يبدأ في الشعور بالحرمان ، وهو شكل من أشكال التوتر.

واحدة من هذه الأوقات العصبية هي عندما يخبرهم عقلهم " بإلقاء نظرة خاطفة علي المواد الإباحية " ؛ هناك رغبة في الحصول علي هذه النظرة الخاطفة بعد أن توقفوا و أقفلوا عن الإباحية. لكن لأنهم توقفوا فإنهم لا يمكنهم أن يفعلوا هذا ، وبالتالي يجعلهم ذلك أكثر اكتئابًا و توترًا. هناك عامل آخر يجعل الإقلاع عن الإباحية باستخدام طريقة قوة الإرادة أمراً صعباً وهو انتظار حدوث شيء ما. فإذا كان هدفك مثلاً هو اجتياز اختبار القيادة ، فبمجرد اجتيازك للاختبار ، من المؤكد أنك قد حققت هدفك. وفي ظل استخدامك لطريقة قوة الإرادة ، فإن السرد الداخلي هو " إذا كان بإمكانني أن أمضي وقتاً طويلاً بما فيه الكفاية دون استخدام المواد الإباحية على الإنترنت ، فسوف تزول الرغبة في مشاهدتها في النهاية ". يمكنك أن ترى هذا عملياً في المنتديات عبر الإنترنت حيث يتحدث المدمنون عن أيام الإمتناع عن مشاهدة الإباحية.

كما ذكر أعلاه ، فإن الأعراض التي يتعرض لها المستخدم عند الإقلاع هي أعراض عقلية و تنتج عن عدم اليقين. وعلى الرغم من عدم وجود ألم جسدي ، إلا أن الإباحية لا يزال لها تأثيرات قوية. الآن المستخدم بائس وغير آمن ، المستخدم بعيد كل البعد عن النسيان و مليء بالشكوك والمخاوف ، حينئذ يبدأ المستخدم في قول أشياء مثل :

• " إلى متى سوف تستمر الرغبة الشديدة ؟ "

• " هل سأكون سعيداً مرة أخرى ؟ "

• " هل سأرغب يوماً في الاستيقاظ في الصباح ؟ "

• " كيف سأتغلب على التوتر في المستقبل ؟ "

ينتظر المستخدم تحسن الأمور ولكن بينما لا يزال في حالة عدم أمان و اكتئاب ، أصبحت الإباحية أكثر قيمة من أي وقت مضى.

في الواقع ، هناك شيء ما يحدث ولكن دون وعي ، إذا تمكنوا من البقاء على قيد الحياة لأسابيع دون فتح المتصفح و مشاهدة الإباحية ، فإن الرغبة عند الوحش الصغير تختفي. ومع ذلك ، وكما ذكرنا سابقاً ، فإن أعراض و الألم الإنسحاب من الدوبامين خفيفة للغاية لدرجة أن المستخدم لا يكون على علم بها. في هذا الوقت ، يشعر العديد من المستخدمين أنهم قد " قاموا بالتخلص من الإباحية " ولذلك يقومون بإلقاء نظرة خاطفة علي المواد الإباحية لإثبات ذلك ، فيتم حينئذ إرسالهم إلى أسفل المنزلق المائي. وبعد تزويد الجسم بالدوبامين ، هناك الآن صوت صغير في الجزء الخلفي من أذهانهم يقول " أنت تريد نظرة واحدة أخرى ". وفي الواقع ، لقد قاموا بالتخلص من الإباحية ، لكنهم للأسف وقعوا في مصيدة الإباحية مرة أخرى.

عندما كُنْتُ طفلاً فقد شاهدت الرسوم الكارتونية و وفقاً لعلم الأعصاب قامت بتشكيل مسارات عصبية (بروتين ديلتا فوس ب) لهم. إذا كنت ترغب في تني طفل عن المشاهدة ، فعليك دراسة ما إذا كانت هذه المسارات لا تزال موجودة و قم باستطلاع البالغين حول سبب عدم

رغبتهم في مشاهدة الرسوم الكارتونية المفضلة لديهم في طفولتهم بعد الآن. أولاً ، هناك ترفيه أفضل متاح وثنائياً ، الرسوم الكارتونية لا تتمتع بالتجديد. وباستخدام طريقة قوة الإرادة ، فإنك تحرم الطفل من الرسوم الكارتونية، ولكن باستخدام الطريقة السهلة ، فإنك تتأكد أيضاً من أنه لا يرى أي قيمة لهذه الرسوم الكارتونية. ايهما افضل ؟

لن يدخل المستخدم عادة إلي جلسة أخرى على الفور ، معتقداً " لا أريد أن أقع في الفخ مرة أخرى ! " ويسمح بفترة آمنة لساعات أو أيام أو حتى أسابيع. يمكن للمستخدم السابق بعد ذلك أن يقول ، " حسناً ، لم أقع في الفخ ، لذلك يمكنني الحصول علي جلسة أخرى بأمان." لقد سقطوا مرة أخرى في نفس الفخ كما حدث عندما بدأوا لأول مرة !

يميل المستخدمون الذين ينجحون في استخدام طريقة قوة الإرادة إلى الشعور بأنها طريقة صعبة وتحتاج إلي وقت طويل ، لأن المشكلة الأساسية هي غسيل الدماغ (الوحش الكبير). وبعد فترة طويلة من موت الإدمان الجسدي (الوحش الصغير) لا يزال المستخدم الذي أفلح بطريقة قوة الإرادة يشعر باليأس. وفي النهاية بعد النجاة من هذا التعذيب طويل الأمد ، يتخذون قراراً أنهم لن يستسلموا ، وسيتوقفوا عن الكآبة وسيقومون بقبول أن الحياة ستستمر وستكون ممتعة بدون الإباحية. هناك إخفاقات أكثر من النجاحات بشكل ملحوظ عندما يتم استخدام طريقة قوة الإرادة ، فبعض الذين ينجحون باستخدامها يمرون بحالات ضعف في حياتهم ، ويتركون مع قدر معين من غسيل الدماغ الذي يقوم بإخبارهم أن الإباحية تمنحهم في الواقع دفعة طاقة و إسترخاء و متعة إلخ .. وهذا يفسر سبب انتهاء العديد من المستخدمين الذين توقفوا بطريقة قوة الإرادة لفترات طويلة بالعودة مرة أخرى لإستخدام الإباحية في وقت لاحق !

سيحاول العديد من المستخدمين السابقين الحصول علي جلسات عرضية باعتبارها " جلسات خاصة " أو لإقناع أنفسهم بمدى قوة ضبط النفس لديهم بعد الإقلاع. إنهم يفعلون ذلك بالضبط ، ولكن بمجرد انتهاء جلستهم يبدأ الدوبامين في الإنسحاب ويبدأ صوت صغير في الجزء الخلفي من دماغهم (الجهاز الحوفي في المخ) في دفعهم نحو جلسة أخرى. وإذا قرروا الحصول علي هذه الجلسة الأخرى ، فسيبدو أن الأمر لا يزال تحت السيطرة ، فلا توجد صدمات أو سعي وراء التجديد ، ثم يقولون : " رائع ! على الرغم من أنني لا أستمتع بها حقاً ، إلا أنني لن أتعلق بها. بعد عيد الميلاد / هذه العطلة / هذه الصدمة / هذه المشكلة ، سأتوقف ". إنهم لا يعرفون سوى القليل عن أن شرائح الماء في دماغهم قد تم تشحيمها أكثر و أكثر.

بعد فوات الأوان ، فإنهم يقعون في المصيدة بالفعل ! الفخ الذي زعموا أنهم تمكنوا من إخراج أنفسهم منه ، قد وقعوا فيه مرة أخرى !

كما ذكرنا سابقًا ، لا علاقة للمتعة بالأمر. إذا كنا نشاهد المواد الإباحية من أجل المتعة ، فلن يبقى أحد على المواقع الإباحية لفترة أطول مما يتطلبه الأمر لإتمام الفعل. نحن نفترض أننا نستمتع بالمواد الإباحية على الإنترنت فقط لأننا لا نستطيع أن نصدق أننا سنكون أغبياء بما يكفي لنصبح مدمنين إذا لم نكن نستمتع بها. وليس لدى معظم المستخدمين أي فكرة عن المثيرات غير العادية أو التجديد أو البحث عن الصدمة ، وحتى بعد القراءة عنها ، لا يعتقدون أن الدافع وراء استخدامها هو من خلال الأسلاك التطورية لدائرة المكافآت في المخ. هذا هو السبب في أن الكثير من المواد الإباحية تكون غير واعية ، إذا كُنْتَ على دراية بالتغيرات العصبية و الأسباب الحقيقية لمشاهدة واستخدام المواد الإباحية فإن وهم الاستمتاع سوف يختفي.

عندما نحاول حجب عقولنا عن الجانب السيئ للإباحية ، نشعر بالغباء ، وإذا كان علينا أن نواجه الحقائق ، فسيكون ذلك أمراً غير محتمل ! إذا شاهدت مستخدماً يقوم بنشاط ما أو في العمل ، فسترى أنه سعيد فقط عندما لا يكون على دراية بكونه شخص مستخدم للإباحية. وبمجرد أن يدرك أنه شخص مستخدم للإباحية ، فإنه سيميل إلى الشعور بعدم الارتياح و القلق. تغذي الإباحية الوحش الصغير ، لذلك عند تطهيره من جسدك مع إزالة غسيل الدماغ (الوحش الكبير)

حينئذ لن تحتاج أو ترغب في مشاهدة أو استخدام المواد الإباحية !

الفصل 12

إحذر من التقليل

يلجأ العديد من المستخدمين إلى تقليل إستخدامهم للإباحية كنقطة انطلاق نحو التوقف و الإقلاع عنها ، أو كمحاولة للسيطرة على الوحش الصغير. ويوصي الكثير بالتقليل أو اتباع "حمية إباحية" كوسيلة انتقالية. إن استخدام طريقة التقليل كنقطة انطلاق نحو الإقلاع هو أمر فاشل. هذه المحاولات للتقليل هي التي تبقىنا مُحاصرين لبقية حياتنا. وبشكل عام ، تتم محاولة التقليل بعد محاولات فاشلة للتوقف. ثم بعد بضع ساعات أو أيام من محاولات الإقلاع، حينها يقول المستخدم شيئاً مثل :

" لا يمكنني تخيل فكرة النوم دون زيارة الممنوعات الخاصة بي على الإنترنت ، لذا من الآن فصاعداً سأستخدم المواد الإباحية مرة واحدة كل أربعة أيام أو فقط سأأخذ من مجموعتي من" المواد الإباحية السيئة ". وإذا كان بإمكانني اتباع هذه الحمية الإباحية ، فيمكنني إما الثبات علي هذا القدر القليل من الجلسات الإباحية أو يمكنني فيما بعد التقليل أكثر و أكثر " .

ثم تحدث بعض الأشياء المفزعة الآن :

1- إنهم عالقون في أسوأ نوع من العوالم ، وما زالوا مدمنين على الإباحية و ما زالوا يحتفظون بالوحش على قيد الحياة ليس فقط في أجسادهم (الوحش الصغير) ، ولكن أيضاً في عقولهم (الوحش الكبير) .

2- هم الآن ينتظرون بفارغ الصبر موعد مجيء الجلسة التالية

3- قيل أن يتخذوا قرار التقليل ، كانوا كلما أرادوا زيارة المواقع الإباحية ، كان كل ما عليهم فعله هو تشغيل المتصفح الخاص بهم والتخفيف جزئياً على الأقل من أعراض و الآلام الانسحاب. أما الآن فبالإضافة إلى ضغوط الحياة العادية ، فهم يتسببون في معاناة أنفسهم من الآلام الانسحاب خلال معظم حياتهم ، مما يجعلهم أكثر بؤساً و أسوء مزاجاً

4- أثناء قيامهم في الماضي بالإنغماس في استخدام الإباحية ، لم يكونوا يستمتعون بمعظم الجلسات ولم يدركوا أنهم كانوا يتعرضون لمثيرات غير طبيعية. فمثلاً كانت زيارة المواقع الإباحية تلقائية ، وكانت الزيارة الوحيدة التي كانت تمنح نوعاً من المتعة هي تلك الزيارة بعد فترة من الامتناع عن مشاهدة المواد الإباحية ، والآن بعد أن انتظروا ساعة إضافية لكل زيارة من زيارات المواقع الإباحية ، فإنهم " يستمتعون " بكل زيارة. وكلما طال الانتظار ، كلما أصبحت كل جلسة " ممتعة " أكثر ، لأن " المتعة " في الجلسة لا تحدث بسبب الجلسة نفسها ولكنها تحدث بسبب نهاية التوقان الذي تسببه الرغبة سواء - كانت رغبة جسدية طفيفة أو رغبة ذهنية. وكلما طالت مدة التوقان و الإبتعاد عن المواد الإباحية ، كلما أصبحت كل جلسة " ممتعة " أكثر.

إن الصعوبة الأساسية بخصوص التوقف ليست الإدمان الكيميائي علي الدوبامين (الوحش الصغير) ، وهو أمر سهل. سيتوقف المستخدمون دون عناء في مناسبات مختلفة مثل موت أحد المقربين ، أو واحد من الأسرة ، أو مشاكل صادمة في العمل ، وما إلى ذلك ، سيقفون على سبيل المثال ، عشرة أيام بدون أي مشاهدة للمواد الإباحية ولن يزعجهم ذلك. ولكن إذا إمتنعوا عن الإباحية في نفس تلك الأيام العشرة بدون أن يكون هناك أي مناسبات تجعلهم لا يفكرون في الإباحية ، فسيمزقون شعرهم !

سيكون لدي العديد من المستخدمين الفرصة لإستخدام الإباحية خلال وقت عملهم ومع ذلك سيمتعون عن المواد الإباحية أثناء وقت عملهم ، يتمتع الكثير من المستخدمين عن الإباحية إذا كانوا يخططون للمبيت عند أحد الأقارب ، حتي عندما يتواجد المستخدمون في أماكن ممنوع فيها استخدام الهاتف أو اللابتوب لم تكن هناك أعمال شغب ناتجة عن عدم قدرتهم علي إستخدام المواد الإباحية. يكون المستخدمون سعداء تقريباً عندما يقول لهم شخص ما أنهم ممنوعون من مشاهدة المواد الإباحية. وفي الواقع ، يشعر المستخدمون الذين يريدون الإقلاع عن الإباحية بنوع من المتعة بسبب البقاء لفترات طويلة دون زيارة للمواقع الإباحية ، مما يمنحهم الأمل في أنهم ربما لن يشعروا بالرغبة في تلك المواد الإباحية يوماً ما.

المشكلة الحقيقية التي تعوق محاولة الإقلاع هي غسيل الدماغ ، وهو التوهم بأن الإباحية على الإنترنت هي نوع من الدعم أو المكافأة ولن تكون الحياة كما هي بدونها. وإن كل ما يفعله تقليل إستخدام الإباحية هو جعلك تشعر بعدم الأمان والبؤس ، مما يقنعك بأن أعلى شيء على هذه الأرض هو المقطع الإباحي الذي فاتك مشاهدته ، وأنه لا توجد طريقة ستكون سعيداً بها مرة أخرى دون رؤية هذا المقطع.

لا يوجد شيء مثير للشفقة أكثر من ذلك المستخدم الذي كان يحاول التقليل من عدد مرات الإستخدام. بسبب الوهم القائل بأنه كلما قلّت مشاهدتهم الإباحية كلما قلّت رغبتهم في زيارة الإباحية على الإنترنت. والعكس صحيح ، فكلما قلت مرات مشاهدتهم للمواد الإباحية ، كلما طالت مدة أعراضهم الإنسحابية ، وكلما " استمتعوا " بإزالة تلك الأعراض و الألام الإنسحابية.

ومع ذلك ، سيلاحظون أن النوع المفضل لم يعد يمنح نفس القدر من " المتعة " كما كان يحدث في الماضي. لكن هذا لن يمنعهم من الإستمرار في مشاهدة المواد الإباحية ، وإذا كانت المواقع الإباحية تحتوي علي فيديوهات ل ممثلة إباحية واحدة أو نوع واحد فقط ، فلن يزور أي مستخدم ذلك الموقع أكثر من مرة.

من الصعب أن تصدق ذلك ؟ ما هي أسوأ لحظات ضبط النفس التي يشعر بها المرء ؟ الانتظار لمدة أربعة أيام ثم إستخدام المواد الإباحية للوصول إلي النشوة الجنسية. إذن ، ما هي أئمن لحظة بالنسبة لمعظم المستخدمين الذين يتبعون حماية إباحية لمدة أربعة أيام ؟ هذا صحيح ، نفس النشوة الجنسية بعد إنتظار لمدة أربعة أيام ! هل تعتقد حقاً أنك تستخدم المواد الإباحية للإستمتاع بالنشوة الجنسية ؟ أم أن التفسير الأكثر عقلانية أنك تحاول تخفيف آلام الانسحاب ؟

إزالة غسيل الدماغ أمر ضروري لإزالة الأوهام حول الإباحية قبل أن تقوم بالإنتهاء من تلك الجلسة الإباحية النهائية قبل الإقلاع. وما لم تكن قد أزلت الوهم القائل بأنك تستمتع بالإباحية قبل أن تنتهي تلك الجلسة الإباحية الأخيرة ، فلا توجد طريقة يمكنك من خلالها إثبات توقعك النهائي عن الإباحية بعد ذلك دون الوقوع في الفخ مرة أخرى (إنظر الفصل السابق). عندما تقوم بالدخول إلي المواقع الإباحية ، اسأل نفسك أين المجد في مثل هذا الفعل ؟ ربما تعتقد أن بعض المقاطع فقط هي ذات ذوق رفيع ، مثل تلك التي تتناول موضوعات مألوفة أو مفضلة. وإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا تهتم بمشاهدة مقاطع فيديو أو موضوعات أخرى ؟ لأنك اعتدت على هذه العادة ؟ لماذا يفعل الإنسان عادة ما تجعله يتسبب بالإضرار بعقله و بجسده ؟

يمكنك اختبار هذا بنفسك ، والبحث عن ذلك المقطع الإباحي الذي قُمتَ بمشاهدته الشهر الماضي لإثبات أنه مختلف. ثم شاهد نفس المقطع بعد شهر بدون أي زيارات للمواد الإباحية. ستحصل علي نفس ذلك الشعور (تقريباً) الذي حصلتَ عليه الشهر الماضي. سيكون المقطع نفسه مختلفاً بعد حدث اجتماعي يرفضك فيه شريك محتمل. والسبب هو أن المدمن لن يكون سعيداً تماماً إذا ظل الوحش الصغير في حالة جوع و عدم رضا.

وكيف يمكن أن تأتي حالة الرضا أصلاً بهذا الوضع ؟ كل ما في الأمر أنهم سيكونون بانسين إذا لم يتمكنوا من تخفيف أعراض الانسحاب. إن الفرق بين مشاهدة المواد الإباحية وعدم مشاهدة الأفلام الإباحية هو الفرق بين السعادة والبؤس.

التقليل ليس مجددياً فحسب ، بل هو أسوأ أشكال تعذيب النفس. إنه لا يعمل لأنه في البداية يأمل المستخدم أنه من خلال التعود على التقليل من الإباحية علي مراحل ، فبالتالي سيحدث تقليل من رغبته في مشاهدة المواد الإباحية. إنها ليست عادة ، إنها إدمان. إن طبيعة أي إدمان هي الرغبة في المزيد والمزيد وليس القليل و القليل. لذلك ، من أجل التقليل ، يجب على المستخدم ممارسة قوة الإرادة و الانضباط لبقية حياته. لذلك ، فإن التقليل يعني قوة الإرادة والانضباط إلى الأبد. إن التوقف مرة واحدة أسهل بكثير وأقل ألماً، فهناك عشرات الآلاف من الحالات التي فشلت بسبب استخدام طريقة التقليل.

مشكلة التوقف لا تكمن في إدمان الدوبامين الذي يسهل التعامل معه. إنه الاعتقاد الخاطئ بأن الإباحية تمنحك الدعم أو المتعة ، وهذا الاعتقاد تم تكوينه لديك في البداية عن طريق غسل الدماغ الذي تم تلقينه لك قبل أن تبدأ في استخدام المواد الإباحية ، ولا يجب أن ننسى أن إدمان الدوبامين و إنسحابه في كل جلسة يتسبب في ترسيخ غسل الدماغ. وكل ما يقوم به تقليل استخدام الإباحية هو ترسيخ تلك المغالطة بشكل أكبر ، لدرجة أن الإباحية تهيمن على حياة المستخدمين تماماً وتقنعهم بأن أثمن شيء على وجه الأرض هو الإباحية.

هناك عدد قليل من الحالات التي نجحت في الإقلاع عن الإباحية في خلال فترة قصيرة نسبياً من تقليل الاستخدام ، تلاها الانتقال إلى طريقة التوقف مرة واحدة و بشكل مفاجئ. هؤلاء المستخدمون توقفوا بالرغم من التقليل وليس بسببه. وكل ما فعله التقليل هو إطالة المعاناة ، أما المحاولات التي فشلت باستخدام التقليل فإنها تركت المستخدمين محطمين نفسياً و عصبياً وذلك يجعلهم أكثر إقتناعاً بأنهم سيبقون مدمنين مدي الحياة. عادة ما يكون هذا كافياً لجعلهم يعودون إلى موادهم الإباحية من أجل الحصول علي ما يتوهمون أنه المتعة أو مصدر الدعم ، ويجعلهم ذلك مستخدمين لمدة ما حتي يحاولوا أن يقلعوا في المرة القادمة.

إلا أن التقليل يفيد في توضيح العبث التام للإباحية لأنه يبين بوضوح أن المواد الإباحية لا تكون ممتعة إلا بعد فترة من الامتناع عنها ، فعليك أن تضرب رأسك في حائط أسمنتي (أي أن تعاني أعراض و آلام الانسحاب) لكي تستمتع عندما تكف عن فعل ذلك. أمامك إذن أحد هذه الخيارات :

1- إتباع استراتيجية التقليل لما بقى من حياتك وسيكون هذا بمثابة عذاب تفرضه على نفسك. ولن تستطيع القيام بذلك بأي حال.

2- تعريض نفسك للكبت والحرمان طوال حياتك , فما الجدوى من ذلك ؟

3- تكون كريماً مع نفسك و تكف عن محاولات التقليل و تفلح عن الإباحية تماماً.

تذكر : تقليل عدد الجلسات الإباحية التي تستخدمها سيؤدي بك إلى الغوص أكثر و أكثر في مستنقع الإباحية.

الفصل 13

نظرة خاطفة واحدة فقط

" نظرة خاطفة واحدة " هي خرافة يجب إزالتها من عقلك :

- إن مجرد نظرة خاطفة واحدة هي التي تجعلنا نبدأ بالوقوع في فخ الإباحية في المقام الأول.
- إن مجرد نظرة خاطفة هي التي توجهنا إلى موقف صعب أو مناسبة صادمة تهزم معظم محاولتنا للتوقف.
- إن مجرد نظرة خاطفة واحدة تجعلنا بعد أن نجحنا في كسر الإدمان ، تعيدنا إلى الفخ مرة أخرى. وفي بعض الأحيان يكون هذا فقط للتأكيد على أننا لم نعد بحاجة إلى الإباحية بعد الآن وزيارة المواقع الإباحية مرة واحدة فقط تفعل ذلك بالضبط.
- ستكون التأثيرات اللاحقة للإباحية مقززة و سيتم إقناع المستخدم لا شعورياً بأنهم لن يصبحوا مدمنين مرة أخرى لكنهم أصبحوا الآن مدمنين بالفعل ! يشعر المستخدم أن شيئاً ما يجعله بائساً ومذنباً لم يكن يجب عليه أن يفعل ذلك الفعل ، ولكنه فعل ذلك للأسف.
- إن فكرة " جلسة إباحية واحدة " هي التي تعوق المستخدمين عن الإقلاع ، الجلسة التي تعقب رحلة المؤتمر الطويلة ، أو يوم العمل الشاق ، أو الذهاب مع الأطفال ، أو الوقت الذي يرفض فيه شريكك ممارسة الجنس. ضع في اعتبارك أنه لا يوجد شيء اسمه " نظرة خاطفة واحدة ". إنه تفاعل متسلسل سيستمر لبقية حياتك ما لم توقفه. إن خرافة المناسبة الخاصة تجعل المستخدمين يتجهون إلى الكآبة بعد التوقف. يجب أن تعتاد علي عدم رؤية تلك الجلسة الخاصة علي أنها " ليست مشكلة كبيرة ". وعندما تفكر في المواد الإباحية ، شاهد فترة طويلة من قضاء وقت طويل خلف شاشة للحصول على امتياز تدمير نفسك عقلياً وجسدياً ، حياة كاملة من العبودية و اليأس.

لا بأس أننا لا نستطيع دائماً التوصل إلى " شيء نفعله " من أجل الفراغ ؛ القيام بذلك ليس ممكناً من الناحية الواقعية في كل مرة طوال حياتنا. يمكننا التخطيط لمعظمهم ، لكن في بعض الأحيان يحدث ذلك.

تحدث الأوقات الجيدة والسيئة أيضاً ، بغض النظر عن الإباحية. لكن ضع الأمر بوضوح في ذهنك ، فالإباحية ليست كذلك. أنت عالق إما في حياة من البؤس أو لا شيء على الإطلاق ، لن تحلم بتناول السيانيد لمجرد أنك أحببت طعم اللوز ، لذلك توقف عن معاقبة نفسك بتلك الجلسة الإباحية الخاصة. اسأل أي مستخدم لديه مشكلات ، " إذا أتحت لك الفرصة للعودة إلى الوقت الذي كان قبل أن تصبح مدمناً ، هل سترغب حينها أن تصبح مستخدماً ؟ "

الجواب سيكون لا محالة : " بالطبع لا ! " ومع ذلك ، فإن كل مستخدم لديه هذا الإختيار و القرار في كل يوم من حياته ، فلماذا لا يختاره ؟ الجواب هو الخوف. الخوف من أنهم لن يستطيعوا الإقلاع أو أن الحياة لن تكون كما هي بدون الإباحية.

توقف عن خداع نفسك ! يمكنك أن تفعل ذلك ، أي شخص يستطيع. إنه أمر سهل جداً ولكن من أجل تحقيق ذلك ، هناك بعض الأساسيات التي يجب أن تكون واضحة في ذهنك :

1- ليس هناك شيء يمكن أن تخسره. هناك فقط مكاسب رائعة و هائلة يمكنك تحقيقها.

2- لا تفكر أبداً في الجلسة العرضية العابرة ، لا وجود لشيء كهذا. هناك فقط حياة كاملة من البؤس و العبودية.

3- لن يكون هناك أي إختلاف فيما يتعلق بك. أي مستخدم يمكنه أن يقلع بسهولة تامة.

العديد من المستخدمين يعتقدون أنهم مستخدمون مزمنون أو أن لديهم شخصيات معرضة أكثر للإدمان. وإننى أؤكد لك أنه لا وجود لشيء كهذا أيضاً. لا أحد يكون بحاجة إلى الإباحية قبل أن يقع في مصيدة المخدر. إن المخدر هو الذي يبيئك عالقا في مصيدة الإباحية وليست طبيعة شخصيتك. هذا هو أثر تلك المخدرات ؛ أن تجعلك تعتقد أنك شخصية أكثر قابلية للإدمان. لأنك إذا اعتقدت أنك مدمن للدوبامين فإنك ستكون كذلك بالفعل. ولكن ؛ من المهم أن تتخلص من هذا الاعتقاد الخاطئ حتى بعد أن يموت وحش الدوبامين الصغير الموجود في جسدك. من المهم أن تتخلص من جميع آثار غسيل المخ الذي تعرضت له.

الفصل 14

التوقيت

بغض النظر عن الفكرة الواضحة التي تقول أنه طالما كانت الإباحية لا تفيدك بشيء فإن الآن هو الوقت المناسب للإقلاع فإنني أعتقد أن اختيار التوقيت المناسب للإقلاع مهم جداً. إن المجتمع يتعامل مع الإباحية بوقاحة باعتبارها عادة بغيضة إلى حد ما ويمكن أن تضر بصحتك. والأمر ليس كذلك. إنها إدمان لمخدر مدمر للعلاقات في المجتمع , وأسوأ شيء يحدث في حياة المستخدمين هو الوقوع في مصيدة الإباحية البغيضة. وإذا ظلوا عالقين في المصيدة ؛ فإن أشياء رهيبة تحدث. لذلك إن اختيار التوقيت المناسب للإقلاع مهم من أجل منح نفسك الحق في الحصول على علاج ملائم.

أولا وقبل كل شيء. حدد الأوقات والمناسبات التي تبدو المواد الإباحية فيها مهمة للغاية بالنسبة لك. فإذا كنت رجل أعمال مثلا وكنت تستخدمها بسبب وهم أن الإباحية تخفف عنك الضغوط التي تتعرض لها فقم بإختيار فترة هادئة نسبياً ؛ وإذا كنت تستخدم الإباحية في الأساس في أوقات الملل أو الاسترخاء ؛ فافعل العكس. وعلى أي حال. عليك أن تتعامل مع الأمر بجدية وتجعل محاولة الإقلاع أكثر الأشياء أهمية في حياتك.

انظر إلى الأمام لمدة ثلاثة أسابيع وحاول توقع أي حدث قد يؤدي إلى الفشل. في مناسبات مثل رحلات المؤتمرات ، أو خروج شريكك من المدينة ، وما إلى ذلك ، لا يجب أن يردعك ، بشرط أن تتوقع الأمر مسبقاً وأن لا تشعر بأنك ستكون محروماً. لا تحاول التقليل في هذه الأثناء ، لأن هذا سيؤدي فقط إلى ترسيخ الوهم بأن الحرمان من " المتعة " أمر ممتع.

انظر للمستقبل خلال فترة ثلاثة أسابيع تقريباً وحاول أن تتنبأ بأي حدث يمكن أن يؤدي بك إلى الفشل في محاولتك. لن تفزعك مناسبات مثل حفل زفاف أو رحلات المؤتمرات أو خروج شريكك من المدينة طالما كنت تتوقعها وتستعد لها مسبقاً. وطالما لا تفكر في أنك ستشعر بالحرمان. لا تحاول التقليل حالياً لأن هذا لن يؤدي لشيء إلا لتعزير وهم الاستمتاع بالإباحية.

مهما فعلت ، لا تسقط في مصيدة الإكتفاء بقول : " ليس الآن ، لاحقاً " وتخرج الموضوع من عقلك ، قم بتنظيم جدولك الزمني الآن و تطلع للإقلاع.

تذكر أنك لا تتخلى عن أي شيء. على العكس من ذلك ، أنت على وشك الحصول على مكاسب إيجابية رائعة.

لسنوات ، كانت المهنة الطبية تنظر إلى الإباحية على أنها غير ضارة . وتكمن المشكلة في أنه على الرغم من أن كل مستخدم يستخدم الإباحية فقط للتخفيف من اشتها الدوبامين الناتج عن إنسحاب الدوبامين بعد جلسة إباحية ، فإنه ليس الإدمان على المادة الكيميائية هو المشكلة ، ولكن المشكلة هي غسيل الدماغ الذاتي الناتج عن الإدمان. إن الشخص الذكي سوف يقع في غرام خدعة الثقة ، ولكن الأحمق وحده هو الذي سيستمر في الوقوع في حبها عند إدراك الحيلة. ولحسن الحظ ، فإن معظم المستخدمين ليسوا حمقى. إنهم فقط يعتقدون أنهم كذلك. كل مستخدم فردي لديه غسيل دماغ خاص به. لهذا السبب يبدو أن هناك مجموعة متنوعة من أنواع المدمنين ، يعملون فقط على زيادة تعقيد الألغاز.

في حين أن الفائدة من الكتاب الأصلي كانت الإقلاع عن النيكوتين (أحد أسرع العقاقير القابلة للإدمان التي عرفها الإنسان) ، كان من المفاجئ أن ندرك أن الفلسفة المطروحة في الكتاب الأصلي لا تزال سليمة عند تبنيها. إن المعرفة والتحدي المتراكم الذي قمنا به أنا و ألن كار هو كيفية توصيل تلك المعرفة لكل مستخدم على حدة. إن حقيقة أنني أعلم أن كل مستخدم لا يمكنه فقط العثور على سهولة في التوقف ، ولكن يمكنه أيضًا الاستمتاع بالعملية ، ليس فقط بلا جدوى ولكنه محبط للغاية ما لم يكن من الممكن إجبار المستخدم على إدراك ذلك. وفي كتابه الأصلي ، الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين ، يشرح ألن كار نصيحته المثيرة للجدل :

" قال لي كثير من الناس: " أنت تقول : " استمر في التدخين حتى تنتهي من الكتاب " وهذا يجعل المدخن يستغرق وقتًا طويلاً لقراءة الكتاب أو قد لا يكمله. لذلك ، يجب عليك تغيير التعليمات. " هذا يبدو منطقيًا ، لكنني أعرف أنه إذا كانت التعليمات: " توقف فورًا " ، فلن يبدأ كثير من المدخنين حتى في قراءة الكتاب. لقد استشارني مدخن في الأيام الأولى قائلاً : " أنا مستاء حقًا من الاضطرار إلى البحث عن مساعدتك ، أعلم أنني قوي الإرادة. في كل مجال آخر من حياتي أنا مسيطر عليه. لماذا كل هؤلاء المدخنين الآخرين يستخدمون قوة إرادتهم ، ومع ذلك يجب أن أتى إليك ؟ ، أعتقد أنني أستطيع أن أفعل ذلك بمفردي ". إنتهي من كتاب ألن كار.

يفترض الاعتقاد المجتمعي أن الإقلاع عن الإباحية أمر صعب للغاية ، فما الذي يحتاجه المستخدم عندما يكون هناك ظروف صعبة ؟ يبحثون عن صديقنا الصغير ، مصدر دعمنا المتوهم (الإباحية).

يبدو أن الهروب من الإباحية بمثابة ضربة مزدوجة ، ليس فقط أن هناك مهمة صعبة يجب القيام بها وهو أمر صعب بما فيه الكفاية ولكن العكاز الذي نعتمد عليه عادة لمثل هذه المناسبات غير متوفر. ربما يكون الجمال الحقيقي لهذه الطريقة هو أنك لست بحاجة إلى الاستسلام أثناء خوض هذه العملية. يجب التخلص من كل المخاوف والشكوك في البداية وبعد ذلك ، عند الانتهاء من الجلسة النهائية ثم الإقلاع ستكون قد استمتعت بالفعل بالحرية.

لذلك ، سيحافظ هذا الكتاب على نفس النصيحة كما هي. بغض النظر عن مقدار ما يُقال عن أن الأمر سيكون سهلاً وممتعاً ، فسيكون الغالبية العظمى منهم غير قادرين على قبول ذلك بسبب غسيل الدماغ الشخصي حول مدى صعوبة الإقلاع.

اسأل نفسك الأسئلة التالية :

- 1- عندما دخلت إلى المواد الإباحية للمرة الأولى ، هل قررت حقاً أنك ستستمر في الاعتماد عليها لبقية حياتك دون أن تكون قادرًا على التوقف ؟ **بالطبع لم تفعل !**
- 2- هل ستستمر لبقية حياتك دون أن تكون قادرًا على التوقف ؟ **بالطبع أنت لست كذلك !**

إذن متى ستتوقف ؟ غداً ؟ العام القادم ؟ أليس هذا ما كنت تسأله لنفسك منذ أن أدركت لأول مرة أنك وقعت في الفخ ؟ هل تأمل أن تستيقظ ذات صباح ولا ترغب في المشاهدة و الإستخدام بعد الآن ؟ توقف عن خداع نفسك.

الفخ الحقيقي هو الاعتقاد بأن الوقت الحالي ليس هو الوقت المناسب أو فكرة أنه سيكون الأمر أسهل غداً. نحن نعتقد أننا نعيش حياة مرهقة ، لكن في الواقع نحن لا نفعل ذلك. تمت إزالة معظم الضغوط الحقيقية من حياتنا. عندما تغادر المنزل ، فأنت لا تعيش في خوف من التعرض لهجوم من الحيوانات المفترسة ، ولا يتساءل معظمنا من أين سيأتون ب وجبتهم التالية ، أو إذا كان سيقع سقف بيتهم علي رؤوسهم الليلة. فكر في حياة حيوان بري ، في كل مرة يخرج أرنب من جحره ، فإنه يواجه رعباً طوال حياته. لكن الأرنب يتعامل مع الأمر ، فجسده يقوم بإفراز الأدرينالين والهرمونات الأخرى ، وكذلك نحن. أيضاً.

إنه قول مبتذل ، " إذا لم تكن لديك صحتك ، فلن تحصل على شيء " ولكن هذا صحيح تماماً. عندما تشعر بالقوة الجسدية والعقلية ، يمكنك الاستمتاع بالارتفاعات و التعامل مع الانخفاضات في الحياة. يخطئ الكثيرون بين المسؤولية والتوتر ، وتصبح المسؤولية مرهقة فقط عندما لا تشعر بالقوة الكافية للتعامل معها. إن أكثر ما يدمر الإنسان ليس الإجهاد أو الوظائف أو الشبخوخة ، ولكن العكازات الكاذبة الوهمية التي يتم اللجوء إليها.

انظر إلى الأمر بهذه الطريقة ، لقد قررت بالفعل أنك لن تبقى في الفخ لبقية حياتك. لذلك في مرحلة ما سواء وجدت ذلك سهلاً أو صعباً سيتعين عليك متابعة عملية الحصول على الحرية. إن الإباحية ليست عادة أو متعة ، إنها إدمان للمخدرات و مرض. ولقد حان الوقت للتخلص منها في أقرب ما يمكن. إن مجرد التفكير في مدى سرعة مرور كل أسبوع من حياتنا ، هذا كل ما يتطلبه الأمر. فكر في مدى روعة الاستمتاع ببقية حياتك دون زيادة الظلال السوداء التي تخيم عليك .. وبشرط اتباع جميع التعليمات ، فلن تضطر حتى إلى الانتظار لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع. لن يكون من السهل الإقلاع عن الإباحية فحسب

بل ستستمتع به أيضاً !

الفصل 15

هل سأفتقد الإباحية ؟

لا ! بمجرد موت الوحش الإباحي الصغير ، يتوقف جسمك عن اشتهاه الدوبامين ، وتبدأ الشرائح المائية الإباحية في دماغك في التلاشي سريعاً بسبب نقص " التشحيم " ، وسيختفي أي غسيل دماغ متبقي. لن تجد نفسك سواء جسدياً وعقلياً أكثر استعداداً للتعامل مع ضغوط وتوترات الحياة فحسب ، بل ستستمتع بالأوقات السعيدة على أكمل وجه.

هناك خطر واحد فقط ، وهو أن يكون تأثير أولئك الذين ما زالوا يستخدمون الإباحية وكأنها عكاز ومتعة. "عشب الرجل الآخر دائماً أكثر خضرة من العشب الخاص بي" هذه فكرة شائعة في العديد من جوانب حياتنا ويمكن فهمه بسهولة. لماذا في حالة الإباحية مع عيوبها الهائلة عند مقارنتها ب " المزايا " الوهمية هل يميل المستخدم السابق إلى حسد أولئك الذين يطالبون بالجنس والمواد الإباحية كمصدر دعم ؟

مع كل عمليات غسيل المخ منذ الطفولة ، من المفهوم تمامًا أننا وقعنا في الفخ. لماذا إذن بعد أن أدركنا ما هي خديعة الإباحية ، وتمكننا من التخلص من هذه القذارة نعود مباشرة إلى نفس الفخ ؟ إنه تأثير غسيل الدماغ المجتمعي على المحتوى الإباحي للجنس ، والذي يتم تقديمه على أنه أمر طبيعي. إن المستخدم السابق الأعزب لديه نوع ما من الألم النفسي ! إن مشاعر الفراغ غير الأمانة لكونهم عازبين وهي ليست جريمة على أي حال تسبب مشاعر القلق ، وتدفعهم إلى ركوب الزلاجة المائية للمواد الإباحية. هذا في الواقع شذوذ مثير للفضول ، لا سيما إذا تم أخذ هذه الملاحظة في الاعتبار ليس فقط كل غير مستخدم في العالم سعيداً بذلك ، ولكن كل مستخدم في العالم حتى مع عقله المشوه ، المدمن ، المغسول الدماغ ، يعاني من وهم الاستمتاع أو الاسترخاء ، مع أنهم يتمنون أنهم لم يصبحوا مدمنين على الإطلاق في المقام الأول. إذن ، لماذا يحسدهم بعض المستخدمين السابقين الذين أقنعوا بالفعل ؟

1- نظرة خاطفة واحدة فقط. تذكر أن ذلك أمر غير موجود. توقف عن رؤية المناسبة المنعزلة وابدأ في النظر إليها من وجهة نظر المستخدم الإباحي. إنك قد تحسدكم ، لكنهم غير راضون عن أنفسهم وسيكونون هم من يحسدونك. وإذا تمكنت فقط بطريقة ما من مشاهدة مستخدم آخر ، حيث يمكن أن يكون ذلك أقوى دافع على الإطلاق لمساعدتك على الخروج من وهم الإباحية ، لاحظ بسرعة أنهم يفتحون العديد من علامات التبويب ونوافذ المتصفح ؟ وسرعان ما يشعرون بالملل من المقاطع و يدورون في سلسلة من الأنواع التي تحتوي علي نوع من التجديد وما إلى ذلك. لاحظ بشكل خاص أن الفعل يبدو تلقائياً. تذكر أنهم لا يستمتعون بالإباحية ، لأنهم لا يستطيعون الاستمتاع بأنفسهم بدونها. وفي صباح اليوم التالي ، والاستيقاظ بإرادة ضعيفة ، وفقدان الطاقة

سيضطرون إلى الاستمرار في خنق أنفسهم بالإباحية مع أول ظهور للتوتر والإجهاد. إنهم يواجهون عمراً كاملاً من ضعف الإنتصاب ، و ضعف الثقة , حياة من تدمير أنفسهم و الظلال السوداء داخل أذهانهم. كل ذلك لتحقيق أي غرض ؟ الوهم بأنك ستحصل على ما " تستحقه " من اللذة اللعينة ؟

2- السبب الثاني الذي يعاني منه بعض المستخدمين السابقين هو أن المستخدم الإباحي يفعل شيئاً مثل إسعاد نفسه و غير المستخدم لا يفعل ذلك ، لذلك يميل إلى الشعور بالحرمان. اجعل الأمر واضحاً في ذهنك ، فليس الشخص غير المستخدم هو المحروم ، ولكن المدمن علي الإباحية هو الذي يُحرم من :

- الصحة
- الطاقة
- الثقة
- راحة البال
- الفحولة
- الهدوء والطمأنينة
- الحرية
- احترام الذات

تخلص من عادة حسد مستخدمي المواد الإباحية وابدأ في رؤيتهم على أنهم مخلوقات بائسة ومثيرة للشفقة كما هم في الحقيقة. أعلم أنني كنت في يوم من الأيام من بين أسوأ المستخدمين. لهذا السبب أنت تقرأ هذا الكتاب وليس أولئك الذين لا يستطيعون مواجهة الإباحية ويستمررون في خداع أنفسهم.

إنك لن تحسد مدمن الهيروين ، ومثل كل أنواع إدمان المخدرات لن يتحسن إدمانك. كل عام سيزداد الأمر سوءاً بشكل كبير إذا لم تستمتع بكونك مستخدماً اليوم ، فستستمتع به بدرجة أقل - غداً. لا تحسد المستخدمين الآخرين ، اشفق عليهم. صدقني: إنهم بحاجة إلى شفقتك !

الفصل 16

هل يمكنني التقسيم ؟

تنتشر هذه الأسطورة بشكل أساسي من قبل المستخدمين الذين يحاولون التوقف باستخدام طريقة قوة الإرادة ، الذين يمارسون الإنفصام العقلي ويبدأون بالقول : " الإباحية من أجل الأنا المتغيرة والحياة الرومانسية الحقيقية هي من أجل علاقتي." ليس هناك ما هو أبعد من الحقيقة فالشرائح المائية الإباحية و بروتين دلتا فوس ب والتغيرات العصبية سوف تتجاوز الرومانسية الواقعية ، مما يجعلها غير مرغوب فيها ..

إذا كنت تستخدم المواد الإباحية ، فأنت تدرب نفسك على دور المتلصص ، أو تطلب خيار النقر على شيء أكثر إثارة عند حدوث انخفاض في مستويات الدوبامين. أو ، البحث المستمر عن المشهد الصحيح فقط للحصول على أقصى تأثير. بالإضافة إلى ذلك ، قد تستمني في وضع منحني أو تشاهد هاتفك الذكي في السرير ليلا ، وفي النهاية ترغب في تلك الإشارات أكثر من المثيرات الجنسية في الحياة الواقعية. يتعارض الجنس مع كل جانب من جوانب الإباحية ، لذلك لا يوجد داعي للمقارنة. تلك الذكريات التي تولدها عندما كنت صغيراً تكون قوية وطويلة الأمد لذلك فإن تحطيم الشرائح المائية الإباحية وإعادة الأسلاك أو إنشاء أخرى جديدة يستغرق وقتاً أطول. ومع ذلك ، هذا لا يعني أن الأمر في غاية الصعوبة.

في كل مرة تتركب فيها "منزلق المياه الإباحية" ، فإنك تقوم بتشحيمة و تتوهم الحفاظ على أعصابك منتعشة وجاهزة للاستعادة. عند وقوف السيارات بجوار مطعم للوجبات السريعة ، فإن رائحة القلاية تصل إلى أنفك ويتم جذبك لطلب وجبتك بالفعل. وبالمثل ، فإن الشرائح المائية الإباحية في دماغك جاهزة للانغماس فيها وتفتح 24 ساعة في اليوم. كل إشارة جنسية أو محفز جنسي تضيء دائرة المكافآت الخاصة بك مع الوعد بالجنس ولكن في الحقيقة ليس هناك جنس ، إنها الإباحية. ومع ذلك ، تعمل الخلايا العصبية على ترسيخ هذه الارتباطات مع الإثارة الجنسية عن طريق إنبات فروع جديدة لتقوية الروابط. وكلما زاد استخدامك للمواد الإباحية ، أصبحت الروابط العصبية أقوى. والنتيجة النهائية هي أنك قد تحتاج في النهاية إلى أن تكون متلصصاً ، وتحتاج إلى النقر فوق مواد متصاعدة و مبتكرة ، أو تحتاج إلى الإباحية للنوم إلخ..

كما هو الحال مع أي مخدر أو دواء ، يبني الجسم مناعة ضد الإباحية و تتوقف كمية الإباحية المعتادة عن تخفيف آلام الإنسحاب تدريجياً. وبمجرد أن ينتهي المستخدم الإباحي من جلسة إباحية ، فإنه يريد جلسة أخرى وبسرعة ، يبقى الجوع الدائم غير مُشبع. إن الميل الطبيعي هو التصعيد للحصول على اندفاع الدوبامين. ومع ذلك ، يتم منع معظم المستخدمين من القيام بذلك لأحد الأسباب التالية أو لكليهما :

المال : لا يمكنهم الاشتراك في المواقع الإباحية مدفوعة الأجر.

الصحة : هناك الكثير الذي يمكن للجسم أن يتحملة ، إما زيادة الدوبامين أو هزات الجماع. بالإضافة إلى ذلك ، تؤدي هزات الجماع (النشوة الجنسية) فعلياً إلى تحفيز المواد الكيميائية من أجل خفض مستوى الدوبامين. يجب أن تكون هذه هي الطريقة التي يعمل بها الجسم.

بمجرد أن يغادر الوحش الصغير جسمك ، ينتهي الشعور المروع بعدم الأمان. تعود ثقتك بنفسك جنباً إلى جنب مع شعور رائع باحترام الذات ، والحصول على الثقة للسيطرة على حياتك واستخدامها كنقطة انطلاق لمعالجة المشاكل الأخرى. وهذه هي إحدى المزايا العديدة للتخلص من أي إدمان.

إن أسطورة التقسيم هي إحدى الحيل العديدة التي يلعبها الوحش الصغير بعقلك. تجعل هذه الحيل من التوقف أمراً صعباً بسبب استحالة إشباع الجوع الدائم مما يتسبب في لجوء العديد من المستخدمين إلى السجائر أو شرب الخمر أو تعاطي المخدرات أو غيرهم لإشباع الفراغ العقلي الذي تسببت فيه الإباحية.

إن مشاهدة المواد الإباحية مع شريكك أمر غير مُرضٍ ، فكلما يصنف أداء الآخر مقابل ما يشاهدونه على المواد الإباحية. هل تريد براد بيت في غرفة نومك ، حتى لو كان على ملصق؟ لا يمكن لأي شخص أن يطابق ممثلي الإباحية حيث يتم تمثيل كل " تجربة " وكتابتها وإخراجها من قبل محترفين و تكون متاحة على الفور على مدار 24 ساعة في اليوم.

الفصل 17

تجنب الحوافز الكاذبة

يحاول العديد من المستخدمين الراغبين في الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة زيادة دافعهم من خلال بناء حوافز كاذبة. هناك العديد من الأمثلة على ذلك ، من الأمثلة النموذجية أن يكافئوا أنفسهم بالهدايا بعد عدم مشاهدة المواد الإباحية لمدة شهر. يبدو أن هذا نهج منطقي ومعقول ولكنه في الواقع خاطئ ، لأن أي مستخدم يحترم نفسه يفضل الاستمرار في مشاهدة المواد الإباحية كل يوم بدلاً من مكافأة نفسه بهدية. وهذا يثير الشك في ذهن المستخدم ، لأنه لن يضطر فقط إلى الامتناع عن الإباحية لمدة ثلاثين يوماً ، فهم غير متأكدين من أنهم سيستمعون حتى بالأيام الخالية من المواد الإباحية. لقد تم سلب مصدر سعادتهم أو مصدر دعمهم الوحيد ! كل ما يفعله هذا هو زيادة حجم التضحية التي يشعر المستخدم أنه يبذلها ، وهي الآن أكثر قيمة في أذهانهم.

هناك بعض الأمثلة علي ذلك مثل :

- سأتوقف وذلك سيجبرني على الحصول على حياة اجتماعية جيدة ومزيد من الجنس الحقيقي.
- سأتوقف حتى تساعدني بعض الطاقة السحرية على القفز فوق المنافسين والحصول على الزوجة التي أحلم بها.
- سأتوقف حتى أتمكن من إلزام نفسي بعدم إهدار طاقتي وحماسي في الإباحية.

هذه أشياء صحيحة ، ويمكن أن تكون فعالة ، وقد ينتهي بك الأمر بالحصول على ما تريد لكن فكر في الأمر لثانية. إذا حصلت على ما تريد ، فبمجرد انتهاء ما تريده ستشعر بالحرمان ؛ وإذا لم يحدث ذلك ، ستشعر بالتعاسة. وفي كلتا الحالتين ، ستقع عاجلاً أو آجلاً في نفس الفخ مرة أخرى.

إن ربط الإقلاع عن الإباحية بحافز زائف لا يؤدي إلا إلى زيادة الشك ، لأنك إذا لم تحصل على حافزك (وحتى إذا فعلت ذلك) فسوف تبدأ في التفكير في أفكار مشكوك فيها مثل "هل الإقلاع عن الإباحية سيجعل حياتي أفضل ؟ إذا أقلعت ولم أحصل على ما أريد ، فهل استخدمت الطريقة بشكل صحيح ؟ " مثل هذه الأفكار تزيد من مشاعر التضحية وبالتالي تخلق الآلام النفسية والعقلية.

ومن الأمثلة النموذجية الأخرى الاتفاقيات عبر الإنترنت أو المنتديات ، والتي تتمتع بميزة القضاء على الإغراء لفترات معينة. ومع ذلك ، فهم يفشلون عموماً للأسباب التالية :

1- الحافز هو حافز زائف ، لماذا تريد التوقف لمجرد قيام الآخرين بذلك ؟ كل هذا يولد ضغطاً إضافياً ويزيد من الشعور بالتضحية. لن يكون الأمر كذلك إذا كان جميع المستخدمين يريدون حقاً التوقف في وقت معين ولكن لا يمكنك إجبارهم على التوقف على الرغم من أنهم جميعاً يريدون ذلك سرّاً. إلى أن يصبحوا مستعدين للقيام بذلك ، فإن الاتفاق يخلق ضغطاً إضافياً ، مما يزيد فقط من رغبتهم في المشاهدة. وهذا يحولهم إلى مشاهدين سريين ، مما يزيد من الشعور بالتبعية.

2- الإعتماد على بعضهم البعض باستخدام طريقة قوة الإرادة يولد مشاعر التبعية لفترة الإقلاع المُتفق عليها ، والتي ينتظرون خلالها اختفاء الرغبة. وإذا استسلموا ، فسيكون هناك شعور بالفشل. وعند استخدام طريقة قوة الإرادة ، لا بد أن يفشل أحد المشاركين على الأقل ، مما يوفر للمشاركين الآخرين العذر الذي كانوا ينتظرونه. إنه ليس خطأهم إنهم كانوا سيصمدون لكن "فلان" خذلهم. الحقيقة هي أن معظمهم كانوا يغشون بالفعل !

3- تقاسم الإنجاز هو عكس التبعية. هناك شعور رائع بالإنجاز في إيقاف الإباحية وعندما تفعل ذلك بمفردك ، يمكن أن تكون الإشادة التي تتلقاها من أصدقائك ورفاقك عبر الإنترنت دَفعة هائلة خلال الأيام القليلة الأولى. ومع ذلك ، عندما يقوم الجميع بذلك في نفس الوقت ، يجب مشاركة الإنجاز وبالتالي يتم تقليل الحافز نحو التوقف و الإقلاع.

إسأل نفسك :

" ما الذي أستفاده من الإباحية ؟ لماذا أحتاج إلى مشاهدة و إستخدام المواد الإباحية ؟ "

استمر في النظر إلى الجانب الآخر من الصراع داخل عقلك واسأل نفسك ما الذي تفعله الإباحية من أجلك ؟ لا شيء **مطلقاً**. لماذا تحتاج إلى القيام بذلك ؟ أنت لا تحتاج ! أنت فقط تعاقب نفسك. إنه رهان باسكال ، ليس لديك ما تخسره بل لديك فرص لتحقيق أرباح كبيرة جداً (الإثارة الجنسية الكاملة و الصحة العقلية والسعادة إلخ..).

أي محاولة لجعل الآخرين يساعدونك في الإقلاع ستمنح الوحش الصغير و الوحش الكبير المزيد من القوة. إن إزالة الوحش من عقلك وتجاهله تمامًا له نفس تأثير محاولة عدم التفكير فيه. كن منفتحاً بدلاً من ذلك ، فقط قل لنفسك " رائع ، لم أعد عبدًا للإباحية ، أنا حر وسعيد ! " هذا سيقطع الأكسجين عن الوحش.

الفصل 18

الطريقة السهلة للإقلاع

يحتوي هذا الفصل علي إرشادات خاصة بالطريقة السهلة للإقلاع عن الإباحية. إذا إتبعته هذه الإرشادات , ستجد أن الإقلاع يتراوح بين كونه سهل نسبياً إلي كونه أمر ممتع ! بشرط إتباع الإرشادات أدناه , لكن فقط تذكر أن عدم إتباع التعليمات لن يؤدي إلي أي نتيجة , فمن السهل جداً التوقف عن المواد الإباحية , كل ما عليك فعله هو شيئين :

- 1- إتخذ القرار بأنك لن تشاهد أو تستخدم المواد الإباحية مرة أخرى.
- 2- لا تكتئب لهذا , إبتهج !

لعلك تتسائل : " ما الحاجة إذن إلي بقية الكتاب ؟ لماذا لم تقل هذا منذ البداية فحسب ؟ " .
الإجابة هي أنك كنت ستفكر بإكتئاب في وقت من الأوقات وبالتالي كنت ستغير قرارك الخاص بالإقلاع عاجلاً أم آجلاً . لقد فعلت ذلك مرات عديدة من قبل على الأرجح.

وكما قلّت سابقاً , فإن مسألة الإباحية كلها تتلخص في أنها مصيدة خبيثة ماهرة شريرة. يجب أن تعلم أن المشكلة الأساسية بخصوص الإقلاع عن الإباحية ليست هي الإدمان الكيميائي وإنما هي غسيل المخ الذي تعرضت له وكان من الضروري أن يتم نفس الخرافات والأوهام.

أولاً : أفهم عدوك و إعرف أساليبه وستتمكن من هزيمته بسهولة.

بعد أن أمضيتُ فترات طويلة من حياتي أعاني من الإكتئاب أثناء محاولتي الإقلاع عن الإباحية , ثم بعد أن أقلعت في النهاية , وصلت إلي تلك المرحلة مثلما كنتُ قبل أن أصبح مدمناً للإباحية دون لحظة واحدة سيئة. لقد كان الأمر ممتعاً حتى خلال فترة الإنسحاب ولم أشعر بأي ألم أو ضيق منذ ذلك الحين. بل أكثر من ذلك , كان ذلك أروع شيء حدث في حياتي.

لم أستطع أن أفهم لماذا كان الإقلاع سهلاً إلي هذا الحد وقد استغرقتُ وقتاً طويلاً حتى أدركتُ السبب. وكان هذا هو السبب : كنت أعلم يقيناً حين نجحت في الإقلاع أنني لن أشاهد أو أستخدم الإباحية مرة أخرى أبداً . وخلال المحاولات الفاشلة السابقة ؛ وبغض النظر عن مدى عزمي على الإقلاع كنت في الأساس أحاول الإقلاع عن الإباحية على أمل أن تزول الرغبة في الإباحية من تلقاء نفسها في نهاية الأمر إذا استطعتُ الإستمرار لفترة طويلة بما يكفي بدون مشاهدة مواد إباحية. وبالطبع لم تزول هذه الرغبة لأنني كنت أنتظر حدوث شيء ما وكلما فكرت في الأمر أكثر زادت رغبتني في إستخدام المواد الإباحية أكثر وأكثر.

وبالتالي لم يزول التوقان للإباحية أبداً.

وكانت محاولتي الأخيرة مختلفة. فكما هو الحال مع جميع المستخدمين اليوم ؛ كنت أفكر في المشكلة بعمق شديد .. حتى ذلك الحين ، كنت أواسي نفسي عند الفشل بأن أقول إن الأمر سيكون أكثر سهولة في المرة القادمة. لم تكن فكرة أنني قد أضطر للاستمرار في الإستخدام طوال ما بقي من حياتي قد راودتني من قبل قط. وحين جالت تلك الفكرة بخاطري : ملأت نفسي بالفزع وجعلتني أفكر في الموضوع بعمق شديد.

وبدلاً من تشغيل المتصفح دون وعي ، قمت بدلاً من ذلك بتحليل مشاعري و أكدت ما كنت أعرفه بالفعل. إنني لا أستمتع بالإباحية و أجدها شيئاً قذراً ومثيراً للإشمئزاز. وبدأت في البحث عن غير المستخدمين الذين يعيشون في أجزاء أخرى من العالم ، أو كبار السن الذين لم يتعرفوا على المواد و المواقع الإباحية. حتى ذلك الحين ، كنت دائماً أعتبر غير المستخدمين أشخاصاً ضعفاء ، منطويين على أنفسهم ، ولا يمكن إرضائهم ومع ذلك ، عند فحصهم عند ظهورهم ، بدا أنهم أقوى وأكثر استرخاءً . يبدو أنهم قادرون على التعامل مع ضغوط و توترات الحياة ويبدو أنهم يستمتعون بالوظائف الاجتماعية أكثر من مستخدمي المواد الإباحية. كان لديهم بالتأكيد بريق وحماس أكثر منهم.

بدأت في التحدث إلى المستخدمين السابقين. وحتى تلك اللحظة ، كنت أعتبرهم دائماً مجبرين على الاستسلام لأسباب دينية أو صحية وأنهم دائماً يرغبون سرًا في زيارة المواقع الإباحية. قال عدد قليل منهم : " ربما تحدث آلام غريبة ، لكنها آلام قليلة جدًا لا تستحق العناء " قال معظمهم بدلاً من ذلك ، " أفقد الإباحية ؟ لا بد من انك تمزح ! لم تكن الحياة في أي وقت مضى أفضل من الآن ! " وحتى الإخفاقات كانت تقع إلى الأمام بالنسبة لهم ، لم يدينوا أنفسهم و تقبلوا الأمر بدلاً من ذلك دون قيد أو شرط. مثل المدرب الذي سيقبل خطأ من لاعب ذهبي حقيقي. دمر التحدث إلى المستخدمين السابقين خرافة أخرى لطالما كانت في ذهني ، وهي أن هناك نقطة ضعف متأصلة بداخلي ، حتى اتضح لي أن الجميع يمرون بهذا الكابوس الشخصي.

وبشكل أساسي ، قلت لنفسي ، " يتوقف العشرات من الأشخاص الآن ويعيشون حياة سعيدة تمامًا ، لم أكن بحاجة إلى الإباحية قبل أن أبدأ في إستخدامها وأتذكر أنني اضطررت إلى بذل مجهود للتعود على الأمر. فلماذا أحتاج إلى القيام بذلك الآن ؟ " على أي حال ، لم أكن أستمتع بالإباحية ، أكره الطقوس القاسية بأكملها ولم أرغب في قضاء بقية حياتي في العبودية لهذا الإدمان المثير للإشمئزاز.

ثم قُلتُ لنفسي بعدها : " سواء أعجبك ذلك أم لا ، هذه هي جلستك الإباحية الأخيرة. "

عرفت منذ تلك اللحظة أنني لن أحصل على أي جلسة إباحية أخرى مرة أخرى. لم أكن أتوقع أن يكون الأمر سهلاً ، بل العكس. كنت أوّمن تمامًا بأنني قد حصلت علي أشهر من الاكتئاب وأنني سأقضي بقية حياتي أعاني من تلك الوخزات والآلام العابرة بين الحين والآخر. ولكن على العكس من ذلك كانت تلك الفترة فترة سعادة مطلقة منذ البداية.

تطلب الأمر مني وقتاً طويلاً لأعرف لماذا كان الأمر بهذه السهولة الشديدة ولماذا لم أعاني من آلام الإنسحاب الرهيبة هذه المرة. والسبب هو أنه لا وجود لهذه الآلام أصلاً. إن الشك وعدم اليقين هما اللذان يسببان تلك الآلام.

الحقيقة الجميلة هي أنه من السهل تماماً أن تقلع عن الإباحية. الأمر الوحيد الذي يجعل الأمر صعباً هو التردد و الإكتئاب. وحتى في حالة الإدمان ، يمكن للمستخدمين قضاء فترات طويلة نسبياً في أوقات معينة بدونها. إنك لا تعاني أبداً إلا عندما ترغب في مشاهدة و إستخدام الإباحية ولا تستطيع فعل ذلك.

لذلك فإن أساس جعل الإقلاع عن الإباحية سهلاً هو أن تجعل الإقلاع مؤكداً ونهائياً. لا تأمل في الإقلاع عن الإباحية ولكن اعلم يقيناً أنك أقلعت عنها بمجرد أن تتخذ القرار. لا تشك أو تشكك أبداً في إقلاعك. وفي الواقع ؛ عليك أن تفعل العكس تماماً ؛ ابتهج دائماً بإقلاعك عن الإباحية.

لو أنك تستطيع أن تكون واثقاً بقدرتك على الإقلاع منذ البداية ؛ سيكون الأمر سهلاً . ولكن كيف تستطيع أن تكون واثقاً منذ البداية ما لم تكن تعلم يقيناً أنه سيكون سهلاً ؟ وهنا تكمن أهمية الجزء المتبقى من الكتاب ؛ فهناك بعض النقاط المهمة المحددة التي يجب أن تكون واضحة في ذهنك قبل أن تبدأ :

1- اعلم أنك تستطيع الإقلاع. إنك لست مختلفاً عن استطاعوا ذلك والشخص الوحيد الذي يستطيع أن يجعلك تستخدم المادة الإباحية التالية هو أنت نفسك.

2- ليس هناك أي شيء تخسره على الإطلاق. ولكن على العكس. هناك مكاسب إيجابية هائلة يمكنك تحقيقها. لست أعني فقط أنك ستكون أكثر صحة و نشاطاً ؛ وإنما أعني أنك ستستمتع بالأوقات الطيبة أكثر و ستكون أقل شقاءً خلال الأوقات السيئة أيضاً.

3- لا يوجد شيء اسمه نظرة خاطفة واحدة أو زيارة واحدة. المواد الإباحية هي إدمان لمخدر وسلسلة من ردود الفعل ، ولن تؤدي تلك النظرة أو الزيارة العابرة إلا لمعاقبة نفسك بدون داعى.

4- انظر لمسألة الإباحية برمتها ليس على أنها عادة اجتماعية قد تؤذيك ولكن على أنها إدمان للمخدرات. واجه حقيقة أنك أصبت بالمرض ؛ شئت ذلك أم أبيت. إنك لن تشفى من مرضك بأن تدفن رأسك في الرمال. تذكر أن هذا المرض مثل جميع الأمراض الفتاكة ؛ لا يستمر طوال فترة حياتك فحسب ؛ وإنما يزداد سوء على سوء مع مرور الوقت. والوقت الذي يكون علاج هذا المرض فيه أسهل ما يكون هو الآن وليس لاحقاً.

5- قم بالتفريق بين المرض (أي الإدمان الكيميائي) و بين الإطار الذهني لكونك مستخدم أو غير مستخدم. إن جميع المستخدمين لو أتحت لهم فرصة العودة إلى الوقت السابق لوقوعهم في المصيدة ؛ إذن لما فوتوها أبداً. لديك تلك الفرصة اليوم ! لا تفكر حتى في الأمر على أنه محاولة من أجل “ الإقلاع ” عن الإباحية. فأنت عندما تتخذ بالفعل قرارك النهائي بأنك إستخدمت آخر مادة إباحية لك تكون قد تحولت بالفعل إلى غير مستخدم. إن المستخدم هو أحد التعساء المساكين الذين يعيشون الحياة وهم يدمرون أنفسهم بالإباحية. وغير المستخدم هو شخص لا يفعل ذلك. وبمجرد أن تتخذ ذلك القرار النهائي تكون قد حققت هدفك بالفعل. ابتهج بتلك الحقيقة. لا تستغرق في التفكير الكئيب بينما تنتظر أن يزول أثر الإدمان الكيميائي. انطلق واستمتع بالحياة على الفور. إن الحياة رائعة حتى عندما تكون مدمناً للدوبامين و ستكون أفضل مع مرور كل يوم عندما تتخلص من إدمانك.

إن أساس تسهيل الإقلاع هو أن تكون واثقاً بنجاحك في الإمتناع التام خلال فترة الانسحاب (التي تستمر لثلاثة أسابيع كحد أقصى). وإذا كان لديك الإطار الذهني السليم فستجد الأمر سهلاً بشكل مضحك.

وفي هذه المرحلة , لو أنك فتحت عقلك كما طلبت منك في البداية ؛ ستكون بالفعل قد اتخذت القرار بالإقلاع. ينبغي أن تشعر الآن بالحماسة بينما لا تطيق صبراً على خروج ذلك السم اللعين من جسمك.

وإذا كنت تشعر بالحزن والاكتئاب فإن ذلك يعود لأحد الأسباب التالية :

1- هناك شيء لم يقتنع به عقلك بعد .. قم بإعادة قراءة النقاط الخمس السابقة ؛ واسأل نفسك ما إذا كنت تعتقد أنها صحيحة أم لا. وإذا كنت تشك في صحة أي نقطة منها فأعد قراءة الأجزاء المرتبطة بها من الكتاب.

2- أنت تخشي الفشل نفسه .. لا تقلق , فقط تابع القراءة , وسوف تنجح. إن مسألة الإباحية كلها تشبه خدعة كبيرة. الأشخاص الأذكياء يمكن أن يتم خداعهم مرة ولكن الحمقى فقط هم الذين يستمرون في خداع أنفسهم والوقوع في المصيدة مجدداً رغم معرفتهم بأمرها و بحقيقتها.

3- أنت تتفق مع كل ما قلناه ولكنك لازلت بائساً .. لا تكن كذلك ! افتح عينيك هناك شيء رائع يحدث , إنك على وشك الفرار من سجنك. ومن المهم للغاية أن تبدأ بالإطار العقلي السليم : أليس من الرائع أنني أصبحت غير مستخدم ؟

كل ما علينا فعله الآن هو جعلك تحافظ على هذا الإطار العقلي خلال فترة الانسحاب و الفصول القليلة التالية تتناول نقاطاً محددة لجعلك قادراً على الحفاظ على هذا الإطار العقلي خلال ذلك الوقت. وبعد انقضاء فترة الانسحاب لن تكون مضطراً للتفكير بهذه الطريقة. وسيكون اللغز الوحيد في حياتك هو : " الأمر واضح تماماً ؛ فلماذا لم أستطع رؤيته من قبل ؟ ". ولكن يوجد تحذيران مهمان هنا :

- قم بتأجيل خطتك للقيام بزيارتك الأخيرة حتى تنتهي من قراءة الكتاب.
- " لقد ذكرتُ عدة مرات أن هناك فترة انسحاب تصل إلى ثلاثة أسابيع كحد أقصى. يمكن أن يتسبب هذا في سوء فهم. أولاً , قد تشعر في اللاوعي أنك مضطر للمعاناة لمدة ثلاثة أسابيع. لن يحدث هذا. وثانياً تجنب فخ التفكير : " يجب علي أن أمتنع بطريقة ما عن الإباحية لمدة ثلاثة أسابيع وسأكون حراً بعدها ". لن يحدث شيء في الواقع بعد مرور الأسابيع الثلاثة. إنك لن تشعر فجأة وكأنك أصبحت غير مستخدم. إن غير المستخدمين لا يشعرون بمشاعر مختلفة عن المستخدمين. فإذا كنت مكتئباً بشأن الإقلاع خلال تلك الأسابيع الثلاثة. فالأرجح أنك ستظل مكتئباً بعد مرور تلك الأسابيع. وما أعنيه هو أنك إذا كنت تستطيع البدء الآن بأن تقول : " إنني لن أشاهد أو أستخدم الإباحية أبداً بعد الآن , أليس هذا رائعا ؟ " فسيزول كل إغراء للإباحية تماماً بعد ثلاثة أسابيع. ولكن إذا قلت : " فقط لو أنني أستطيع الاستمرار بدون الإباحية لثلاثة أسابيع " فإنك ستظل تتحرق شوقاً للإباحية حتى بعد انقضاء الأسابيع الثلاثة.

فكر في الأمر بهذه الطريقة يريد عقلك الحفاظ على الوضع الراهن ، لذلك إذا كنت تعتقد أنك تفقد شيئاً جيداً عند الإقلاع عن الإباحية ، فمن الواضح أنك ستشعر بالفزع. ومن المستحيل أن تجبر نفسك على الشعور بطريقة معينة إذا كان عقلك لا يصدقها. هذا هو السبب في أنه من المهم أن تمر بمشكلة إزالة ذلك الوهم بأن المواد الإباحية تمنحك أي شيء على الإطلاق. هكذا تعرف أنك لا تضحى بأي شيء.

يرتبط العجز الجنسي كثيراً بإطارك العقلي و نمط تفكيرك. إن الإباحية تعيد توصيل دائرة المكافأة في عقلك و تُكون لديك عقلية " متشككة ". وسيؤدي هذا الشك الذاتي إلى نوع من الإختلال الوظيفي الجنسي. إن امتلاك كل الرغبة في الجزء العلوي من جسمك ، ولكن التحمل دون إثارة في الجزء السفلي هو أسوأ شيء يحدث لعقلك. إن الرغبة الجنسية جنباً إلى جنب مع الرومانسية هي إكسير الشباب الذي يمكنك الحصول عليه حتى تموت. ستحافظ على ارتفاع الإحتمالات من خلال الإقلاع عن الإباحية ، لكن هذا ليس المكسب الوحيد أو الرئيسي.

إنه تحررك من العبودية !

الفصل 19

فترة الإنسحاب

قد تتعرض لآلام الانسحاب على مدار ما يصل إلى ثلاثة أسابيع بعد آخر جلسة لك. يشتمل ذلك على عاملين منفصلين تماما :

1- آلام انسحاب الدوبامين ذلك الشعور بالخواء وعدم الأمان الشبيه بالجوع والذي يعبر عنه المستخدمون باسم التوقان أو الرغبة في فعل شيء ما.

2- الحافز النفسى لأحداث معينة مثل محادثة هاتفية. والفشل في فهم هذين العاملين المختلفين والتميز بينهما هو الذي يصعب على المستخدمين النجاح في الإقلاع بطريقة قوة الإرادة وهو أيضاً السبب في وقوع الكثير جداً من المستخدمين مرة أخرى في مصيدة الإباحية بعد أن نجحوا بالفعل في الإقلاع. وعلى الرغم من أن آلام انسحاب الدوبامين من الجسم لا تسبب ألماً جسدياً ؛ فلا يجب أن تستهين بقوتها. إننا نتحدث عن “ آلام الجوع ” إذا أمضينا يوماً واحداً بدون طعام ؛ قد تكون هناك زمجرة في المعدة ولكن ليس هناك ألم جسدي فعلي. و برغم ذلك فإن الجوع قوة فاعلة مؤثرة ؛ ومن المرجح جداً أن نصبح في غاية التوتر والاهتياج عندما نُحرم من الطعام لبعض الوقت. الأمر شبيه بذلك عندما تتوق أجسادنا إلى الدوبامين. ويكمن الفارق في أن أجسادنا تحتاج إلى الطعام ، وليس السم .. ومع الإطار العقلي الصحيح ، يمكن التغلب بسهولة على آلام الانسحاب مما يجعلها تختفي بسرعة كبيرة.

إذا استطاع المستخدمون الامتناع عن الإباحية لبضعة أيام بطريقة قوة الإرادة ؛ فإن التوقان للدوبامين يختفي سريعاً. والعامل الثاني غسيل الدماغ هو مكن الصعوبة الحقيقية. لقد اعتاد المستخدم على تسكين آلام الانسحاب التي يعاني منها في أوقات أو مناسبات معينة وهو ما يتسبب في نوع من الارتباط (مثال: “ لا أستطيع الاستمتاع باستخدام اللابتوب بدون جلسة إباحية ”). وقد يكون من الأسهل أن تفهم هذا التأثير بمساعدة مثال.

افتراض مثلاً أنك قمت بتغيير سيارتك التي كنت تمتلكها منذ بضع سنوات ، وافترض أن عصا الإشارة كانت موجودة يسار عمود القيادة. وفي السيارة الجديدة التي اشتريتها توجد عصا الإشارة على اليمين. إنك تعلم أنها على اليمين. ولكنك على مدار بضعة أسابيع تقوم بتشغيل مساحة الزجاج الأمامي بطريق الخطأ في كل مرة ترغب فيها في إعطاء إشارة.

الإقلاع عن الإباحية شبيه بذلك. فخلال الأيام الأولى من فترة الانسحاب ستعمل آلية الحفز لديك في أوقات معينة. ستفكر قائلاً لنفسك: " أريد جلسة إباحية ". ومن المهم هنا أن تقاوم غسيل المخ منذ البداية وحينها ستختفي تلك الحوافز التلقائية بسرعة من تلقاء نفسها. وباستخدام طريقة قوة الإرادة ولأن المستخدم يعتقد أنه يقدم تضحية؛ ويشعر بالاكْتئاب تجاه الإقلاع وينتظر زوال الحافز الذي يجعله يرغب في استخدام الإباحية فإنه يكون أبعد ما يكون عن التخلص من آليات الحفز تلك بل إنه في الواقع يزيدها ويعززها.

من المحفزات الشائعة قضاء الوقت بمفردك ، خاصة في المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء. المستخدم السابق الذي يستخدم طرقاً أخرى بانس بالفعل بسبب حرمانه من عكازه المعتاد أو مصدر دعمه المتوهم. إن أصدقائهم مع شركائهم ويتصرفون بشكل حميمي. المستخدم إما أعزب أو لا " يحصل " على أي شيء من زوجته ، ولم يعد يستمتع الآن بما يجب أن يكون مناسبة اجتماعية ممتعة. تفودهم الشرائح الموجودة في دماغهم إلى الإباحية ، وهو أسهل من محاولة جذب شريكهم (وهذا يفسر رغبة بعض المتزوجين في الإباحية بدلاً من زوجاتهم).

وبسبب الربط بين الإباحية ورفاهيتهم ، فإنهم يتعرضون الآن لضربة ثلاثية ويزداد غسيل المخ في الواقع. وإذا كان المستخدم مصمماً واستطاع الصمود لفترة كافية. فإنه في نهاية الأمر يرضى بقدره ويتابع حياته بلا مشكلة. ولكن يظل هناك جزء متبقي من غسيل المخ ، أما ثاني أكثر الجوانب إثارة للشفقة هو أن المستخدم قد أقلع ولكن حتى بعد عدة سنوات لا يزال يتوق إلى " زيارة أخيرة للمواقع الإباحية " في مناسبات معينة. إنه يتوق إلى وهم لا يوجد إلا في ذهنه ، ويعذب نفسه بلا داع.

حتى في ظل استخدام الطريقة السهلة ، تكون الاستجابة للمحفزات هي أكثر أسباب الفشل شيوعاً. فالمستخدم السابق يعتبر الإباحية نوعاً من العلاج الوهمي أو حبة السكر. إنه يقول لنفسه : " أعلم أن الإباحية لا تفيدني بشيء ولكن إذا اعتقدت أنها تفعل. فإنها ستساعدني في بعض الأوقات المعينة ". إن حبة السكر على الرغم من أنها لا تقدم أي مساعدة حقيقية ؛ يمكن أن تكون وسيلة مساعدة نفسية فعالة في تخفيف أعراض حقيقية ؛ ولذلك فإنها ربما تكون مفيدة. إلا أن الإباحية ليست مثل حبة السكر؛ فهي التي تصنع الأعراض التي تسكتها وبعد فترة من الوقت تتوقف حتى عن تسكين تلك الأعراض بشكل كامل ؛ فالإباحية هنا هي المتهم الرئيسي وهي التي تسبب المرض و العرض.

قد تجد أنه من الأسهل أن تفهم الأثر عند ربطه بغير المستخدمين أو بمستخدم أقلع عن الإباحية منذ سنوات عديدة. خذ مثلاً حالة مستخدم سابق فقد زوجته , من الشائع تماماً في المجتمع الغربي في مثل هذه الأوقات أن يقول أحد المستخدمين بحسن نية : “ قم بزيارة موقع إباحي واحد سيساعدك ذلك على الهدوء ”. إذا تم قبول العرض. فلن يكون لها أثر مهدئ على الإطلاق لأن ذلك المستخدم ليس مدمن للدوبامين ولا يعاني من آلام انسحاب يريد تسكينها. وفي أفضل الأحوال. كل ما ستفعله المادة الإباحية أنها ستعطيه دفعة معنوية لحظية. وبمجرد أن تنتهي الجلسة سيكتشف أن المأساة الأصلية لازالت قائمة. بل إنها تزداد.

وفي الواقع لأن ذلك المستخدم السابق سيعاني الآن أيضاً من آلام انسحاب الدوبامين والخيار المتاح له الآن هو إما احتمال تلك الآلام وإما تخفيفها بالحصول علي جلسة إباحية أخرى وبدء سلسلة البؤس والشقاء. وكل ما ستفعله الإباحية أنها ستعطيه دفعة معنوية مؤقتة فحسب. وقد كان من الممكن تحقيق نفس هذا الأثر بتقديم كلمة مواساة أو كوب من الماء. إن العديد من غير المستخدمين و المستخدمين السابقين أصبحوا يدمنون الدوبامين مرة أخرى كنتيجة مباشرة لمثل هذه المناسبات.

اجعل الأمر واضحاً تماماً في ذهنك : لست بحاجة إلى اندفاع الدوبامين و تعذيب نفسك أكثر من خلال الاستمرار في اعتباره نوعاً من الدعم أو التعزيز. لا داعي لأن تكون بانسا , من المهم أن تقاوم غسيل المخ منذ البداية. وليكن واضحاً تماماً في عقلك أنك لست بحاجة للإباحية و أنك فقط تعذب نفسك بالاستمرار في النظر إليها باعتبارها نوعاً من الدعم أو المساندة. إنك لست بحاجة لمعانة البؤس والشقاء.

إن النشوة الجنسية لا تصنع علاقات جيدة ولا تضيء المتعة على المناسبات الإجتماعية ؛ إنها تقضى عليها. من الأفضل الاستمتاع بالعلاقة الحميمة في الخصوصية حيث يمكن للشركاء الاستجابة دون إحراج ، لست مضطراً لأن تكون مدمناً على الدوبامين بسبب النشوة الجنسية.

تجاهل فكرة أن الإباحية عادة ممتعة في حد ذاتها. العديد من المستخدمين يقولون: ” لو أن هناك مواد إباحية نظيفة غير ضارة ”. اعلم تماماً وبلا لبس أن السبب الوحيد الذي تستخدم الإباحية من أجله هو الحصول على الدوبامين. وبمجرد أن تتخلص من التوق للدوبامين لن تكون بحاجة على الإطلاق إلى زيارة المواقع الإباحية.

وسواء كان الألم بسبب أعراض الانسحاب الفعلية (الشعور بالخواء) أو بسبب آلية حفز فعليك أن تتقبله. لا وجود للألم البدني وفي ظل إطار عقلي سليم لن تمثل الإباحية أي مشكلة. لا تقلق بشأن إنسحاب الدوبامين المرتبط بالإباحية ؛ فالشعور نفسه ليس سيئاً وإنما المشكلة في الرغبة في استخدام الإباحية ومن ثم الشعور بالحرمان.

بدلاً من التفكير في الأمر باكتئاب قل لنفسك : " إنني أعلم حقيقة الأمر إنها آلام انسحاب الدوبامين. هذا ما يعانیه المستخدمون طوال حياتهم وهذا ما يجعلهم يستمرون في استخدام الإباحية. إن غير المستخدمين لا يعانون تلك الآلام. إنها أحد الشرور العديدة لهذا المخدر اللعين. أليس جميلاً أنني أطرد هذا البلاء من جسدي و عقلي ؟ "

وبعبارة أخرى ؛ ستعاني خلال الأسابيع الثلاثة التالية من صدمة بسيطة داخل جسمك ولكن خلال تلك الأسابيع وطوال ما بقي من حياتك سيحدث شيء رائع. ستخلص نفسك من مرض رهيب. وهذا المكسب وحده سيفوق كثيراً تلك الصدمة البسيطة ؛ وستستمتع حقاً بأعراض الانسحاب ، ستصبح لحظات متعة بالنسبة لك.

في بعض الأحيان ، سيحاول ذلك الوحش أن يجعلك تشعر بالشقاء واليأس. وفي بعض الأوقات ستتحلى عن حذرك ، فقد تتعثر في شيء ما عبر الإنترنت وتنسى أنك أقلعت عن الإباحية وستشعر بشيء من الحرمان عندما تتذكر أنك أقلعت. كن مستعداً لتلك المصائد مقدماً. وأياً كان الإغراء ؛ تذكر دائماً أن هذا الإغراء موجود بسبب ذلك الوحش الكامن داخل جسدك وفي كل مرة تقاوم فيها الإغراء تكون قد وجهت ضربة قاضية أخرى في حربك ضد ذلك الوحش.

أياً كان ما تفعله ؛ لا تحاول نسيان أمر الإباحية. هذه أحد الأشياء التي تسبب للمستخدمين الذين يعتمدون على طريقة قوة الإرادة اكتئاباً يدوم لساعات طويلة. إنهم يحاولون أن يعيشوا كل يوم على أمل أن ينسوا في النهاية أمر الإباحية. الأمر أشبه بعدم القدرة على النوم. فكلما أصبحت أكثر قلقاً. أصبح النوم أكثر صعوبة. وإنك لن تستطيع نسيان الإباحية بأي حال ، فعلى مدار الأيام القليلة الأولى سيظل " الوحش الصغير " يذكرك بها ولن تتمكن من تجنبها. وبينما لا تزال هناك أجهزة كمبيوتر محمولة وهواتف ذكية ومجلات إباحية حولك ، فستكون هناك وسائل تذكير دائمة.

والفكرة هي أنك لست بحاجة إلى النسيان أصلاً . ليس هناك شيء سيئ يحدث ؛ وما يحدث هو شيء رائع. وحتى إذا فكرت في الإباحية ألف مرة يومياً ، فقم بالإستمتاع بكل لحظة. ذكر نفسك كم هو جميل أن تكون حراً مرة أخرى. ذكر نفسك بالسعادة الخالصة الناتجة عن عدم اضطرارك لتعذيب نفسك بعد الآن.

وكما قلْتُ من قبل فإنك ستجد أن الآم الانسحاب أصبحت لحظات متعة وبهجة و سيدهشك بعد ذلك مدى السرعة التي ستنسى بها أمر الإباحية تماماً.

وأياً كان ما تفعله ، لا تشكك في قرارك ، فبمجرد أن تبدأ في الشك ستبدأ في التفكير الكئيب وسيزداد الأمر سوءاً. وبدلاً من ذلك استخدم تلك اللحظة كدفعة للأمام. فإذا كان السبب هو الاكتئاب فذكر نفسك بأن هذا بالضبط هو ما كانت الإباحية تفعله بك. وإذا كان السبب هو أن أحد أصدقائك عرض عليك مادة إباحية فقل له بفخر واعتزاز : " يسعدني أن أقول لك إنني لم أعد بحاجة إليها بعد الآن ". قد يجرحه هذا القول ولكن عندما يرى أنك لا تبالي بالإباحية ولا يزعجك الأمر فإنه قد يفكر جدياً في الانضمام إليك.

تذكر في المقام الأول أن لديك أسباباً قوية للغاية للإقلاع.

ذكّر نفسك بالتكاليف واسأل نفسك ما إذا كنت تريد حقاً المخاطرة بخلل في جسدك وعقلك وتعيش تحت تأثير الإباحية لبقية حياتك. ضع في اعتبارك جهود الوحش الصغير لتقليل المخاطر وقبل كل شيء ، تذكر أن ذلك الشك هو مجرد شعور مؤقت وزائل وأن كل لحظة تمر تقربك أكثر من تحقيق هدفك السامي.

يخشى بعض المستخدمين أنهم يمكن أن يقضوا بقية حياتهم في مقاومة " الحوافز التلقائية " هم يعتقدون أنهم سيضطرون إلى عيش الحياة وهم يخدعون أنفسهم. وبعبارة أخرى بأنهم لا يحتاجون حقاً إلى الإباحية ، ليس الأمر كذلك ، تذكر أن المتفائل يرى نصف الكوب الممتلئ وأن المتشائم يرى نصف الكوب الفارغ. وفي حالة استخدام الإباحية فإن الكوب فارغ تماماً ولكن المستخدم يراه ممتلئاً حتى الحافة. إن المستخدم هو الشخص الذي يعاني من غسل المخ. وبعد أن تبدأ في إخبار نفسك بأنك لست بحاجة إلى الإباحية وفي غضون فترة قصيرة للغاية ؛ لن تحتاج حتى لأن تقول ذلك لنفسك لأن الحقيقة الرائعة هي ... إنك لست بحاجة لاستخدام الإباحية حقاً. إنها آخر شيء تحتاج أن تفعله

إحرص إذن علي ألا يصبح آخر شيء تفعله !

الفصل 20

نظرة خاطفة واحدة فحسب

هذا هو سبب انتكاس العديد من المستخدمين الذين يحاولون الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة. إنهم يقضون ثلاثة أو أربعة أيام بدون إباحية. ثم يشاهدون تلك النظرة الواحدة أو يشاهدون فيلماً إباحياً واحداً أو اثنين لمساعدتهم. وهم لا يدركون الأثر المدمر لذلك على معنوياتهم.

بالنسبة لمعظم المستخدمين ، لم تكن أول نظرة خاطفة على موقع إباحي جيدة مثل ممارسة الجنس مع شخص حقيقي ، وهذا يعطي عقولهم الواعية دفعة إيجابية وهذا يجعلهم يقولون لأنفسهم : " جيد. لم يكن هذا ممتعاً. إنني أفقد الحافز للإباحية تدريجياً ". وفي الحقيقة ، العكس هو الصحيح. يجب أن يكون واضحاً في ذهنك : لم يكن الاستمتاع بالنشوة الجنسية هو السبب في تركك للإباحية. وإذا كان المستخدمون هناك من أجل النشوة الجنسية وحدها ، فلن يشاهدوا أكثر من مقطع واحد. إن السبب الوحيد وراء حاجتك إلى الإباحية هو إطعام هذا الوحش الصغير. فقط فكر في الأمر : لقد جوعته لمدة أربعة أيام ، لا بد وأن تلك النظرة الواحدة أو حتى مجرد مقطع إباحي واحد كان ثميناً للغاية بالنسبة له. إن السبب الوحيد الذي يجعلك تستخدم الإباحية هو إطعام ذلك الوحش الصغير بداخلك. فقط فكر في الأمر: لقد جوعته لمدة أربعة أيام. لا بد وأن تلك الجلسة الإباحية الواحدة أو حتى مجرد نظرة واحدة كانت شيئاً ثميناً جداً بالنسبة للوحش الصغير.

قد لا تدرك ذلك بعقلك الواعي. ولكن الجرعة التي تلقاها جسدك سيتم توصيلها إلى عقلك اللاواعي. وسينهار استعدادك بالكامل بسرعة هائلة. سيكون هناك صوت خافت في خلفية عقلك يقول لك : " على الرغم من كل الحجج المنطقية ؛ لازالت تلك النظرة ذات قيمة كبيرة ، أريد نظرة خاطفة أُخري ".

هذه النظرة الخاطفة لها تأثيران ضاران :

- 1- أنها تحافظ على حياة الوحش الصغير في جسدك.
- 2- . والأسوأ من ذلك ، أنها تُبقي علي حياة الوحش الكبير في عقلك. فإذا حصلت علي تلك " النظرة الخاطفة الأخيرة " ، فسيكون من الأسهل الحصول على النظرة التالية.

تذكر : فكرة " نظرة واحدة فحسب " هي التي توقع الناس في مصيدة الإباحية منذ البداية.

الفصل 21

هل سيكون الإقلاع أصعب بالنسبة لي ؟

هناك مجموعات غير محدودة من العوامل التي تحدد مدى سهولة الإقلاع لدي كل مستخدم على حدة. بادئ ذي بدء ، كل واحد منا لديه شخصيته الخاصة ، وحياته المهنية ، وظروفه الشخصية ، والتوقيت ، والتمثيل الغذائي الخ.. بعض المهن المعينة قد تجعل عملية الإقلاع أكثر صعوبة من البعض الآخر ولكن إذا تم التخلص من غسيل المخ فليس بالضرورة أن يكون الأمر كذلك. بعض الأمثلة الفردية قد تكون مفيدة هنا..

يبدو الإقلاع عن الإباحية شديد الصعوبة بالنسبة للأفراد الذين يعملون في المهن الطبية. إننا نظن أن الإقلاع يجب أن يكون أسهل على الأطباء لأنهم يعرفون أكثر من غيرهم الآثار الصحية السلبية المترتبة على الإباحية و يرون براهين على ذلك. على الرغم من أن هذا يوفر أسباباً أكثر قوة للإقلاع فإنه لا يجعله أكثر سهولة بأي حال. وإليك أسباب ذلك :

1- الوعي والاحتكاك المستمر بالمخاطر الصحية يخلق نوعاً من الخوف وهذا الخوف هو أحد الظروف التي نحتاج في ظل وجودها إلى تخفيف آلام الانسحاب.

2- عمل الطبيب عمل يسبب ضغطاً شديداً وعادة ما لا يكون الطبيب قادراً على تخفيف الضغط الإضافي لآلام الانسحاب أثناء العمل.

3- الطبيب يتعرض لضغط إضافي يتمثل في الشعور بالذنب. فهو يشعر أنه يجب أن يكون قدوة حسنة لباقي الناس ؛ وهذا يضع عليه المزيد من الضغط ويزيد شعوره بالحرمان.

بعد يوم شاق في العمل عندما يتم تخفيف التوتر مؤقتاً عن طريق الإباحية ، تصبح تلك الجلسة ثمينة للغاية حين يتم أخيراً تسكين آلام الانسحاب التي يعاني منها . وبسبب سوء ترابط الأفكار هذا ، تحصل الإباحية على الفضل و الإشادة في الموقف برمته ، وتصبح فجأة ثمينة جداً عند الإقلاع والمرور بآلام الانسحاب. هذا شكل من أشكال الاستخدام العابر وهو ينطبق على أي موقف يضطر فيه المستخدم إلى الامتناع عن الاستخدام لفترات طويلة. وعند محاولة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة ، يكون المستخدم بائساً لأنه محروم ولا يستمتع بالراحة التي تأتي بعد يوم العمل

ويزداد شعورهم بالخسارة بشكل كبير. ومع ذلك ، إذا كان بإمكانك أولاً إزالة غسل المخ فيما يتعلق بالإباحية ، فلا يزال من الممكن الاستمتاع بالراحة والنوم حتى عندما يتوق جسمك إلى الدوبامين.

أحد المواقف الصعبة الأخرى هو الملل. خاصة عندما يكون مصحوباً بفترات من الضغط. المثال الواضح على ذلك هو الطلاب العُزاب والآباء. فالعمل في الحالتين يسبب الضغط ؛ ولكن معظمه يتسم بالرتابة والملل. فخلال محاولة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة ، يكون لدى المستخدم فترات طويلة من الوقت الذي يفكر فيه في " خسارته " ، وهو ما يزيد الشعور بالحرمان والاكتئاب.

مرة أخرى ، يمكن التغلب على هذا بسهولة إذا كان إطارك العقلي صحيحاً. لا تقلق بشأن تذكرك بأنك توقفت عن الإباحية. استغل تلك اللحظات في الابتهاج بحقيقة أنك تُخلص نفسك من الوحش البغيض. وإذا كان لديك الإطار العقلي الإيجابي السليم. فإن تلك الآلام يمكن أن تصبح لحظات متعة.

تذكر أن أي مستخدم بغض النظر عن عمره أو جنسه أو مدى ذكائه أو مهنته : يستطيع أن يجد الإقلاع عن الإباحية سهلاً وممتعاً إذا اتبع جميع الإرشادات.

21.1 الأسباب الرئيسية للفشل

هناك سببان رئيسيان للفشل في الإقلاع. الأول هو تأثير المستخدمين الآخرين. ففي لحظة ضعف أو خلال مناسبة حميمية اجتماعية ، قد يقوم المستخدم السابق بمشاهدة مادة إباحية. لقد تناولت هذا الموضوع باستفاضة من قبل. استغل تلك اللحظة لتذكير نفسك بأنه ليس هناك شيء اسمه نظرة واحدة أو زيارة واحدة. ابتهج بحقيقة أنك استطعت كسر تلك السلسلة الإباحية القذرة. تذكر أن المستخدم يحسدك و إشعر بالأسف من أجله والشفقة عليه ، صدقني إنه يستحق شفقتك.

والسبب الرئيسي الآخر للفشل في الإقلاع هو المرور بيوم عصيب. وليكن واضحاً لك تماماً قبل أن تبدأ محاولة الإقلاع أن هناك أياماً طيبة وأياماً عصيبة في حياة كل إنسان ؛ سواء كان مستخدماً أو غير مستخدم. الحياة مسألة نسبية ، ولا يمكن أن تكون هناك سعادة بدون شقاء أو متعة بدون معاناة.

إن مشكلة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة هي أن المستخدم يبدأ بالتفكير في الإباحية بمجرد أن يمر بيوم صعب. وكل ما يمكن أن يحققه ذلك هو أنه يجعل اليوم الصعب أكثر صعوبة ، أما غير المستخدم فهو مستعد لمواجهة ضغوط وتوترات الحياة بشكل أفضل

ليس بدنياً فحسب ولكن ذهنياً أيضاً. وإذا مر بك يوم عصيب خلال فترة الإنسحاب : فتقبل الأمر بشجاعة وبدون شكوى. وذكر نفسك أنك مررت بأيام عصيبة عندما كنت مستخدماً أيضاً (وإلا لما قررت الإقلاع). وبدلاً من الاستغراق في التفكير في الإباحية. قل لنفسك شيئاً من قبيل : “ حسناً ليس اليوم باليوم الجميل ولكن الإباحية لن تعالج الأمر , غداً سيكون أفضل و لدي على الأقل مكسب رائع في تلك اللحظة : لقد تخلصت من هذا الإدمان القذر إلى الأبد ”

عندما تكون مستخدماً للإباحية يكون عليك أن تحجب عقلك عن الجانب السلبي للإباحية ولا تلوم الإباحية على أي شيء يصيبك ؛ فالتنشوش الذي تعاني منه مثلاً لن تعترف أنه بسبب الإباحية وإنما ستزعم أنه بسبب إصابتك بالدوخة مثلاً. عندما تواجه مشاكل في الحياة لا مفر منها وتختبر فكرة الرغبة في الإباحية ، هل أنت سعيد ومبتهج ؟ بالطبع أنت لست كذلك. وبمجرد أن تتوقف ، فإن المخ يلقي باللوم على كل ما يحدث بشكل خاطئ على حقيقة أنك توقفت.

إذا كان العمل يضغط عليك ، فأنت تعتقد : " في مثل هذه الأوقات كنت سأحصل علي جلسة إباحية " هذا صحيح ، ولكن الشيء المهم الذي يتم نسيانه هو أن الإباحية لم تحل المشكلة ، وأنت ببساطة تعاقب نفسك بالبحث عن عكازات وهمية. أنت تخلق موقفاً مستحيلاً ، بئساً لأنك لا تستطيع ممارسة العادة السرية على الإباحية ، ومع ذلك ستكون أكثر بؤساً إذا فعلت ذلك. أنت تعلم أنك اتخذت القرار الصحيح بالإقلاع ، فلماذا تعاقب نفسك بالشك في قرارك ؟

تذكر أن الإطار الذهني الإيجابي ضروري دائماً.

الفصل 22

البدائل

تشتمل البدائل على الحمية الإباحية و الصور الإباحية. لا تستخدم أياً من تلك البدائل. إنها تجعل الأمر أصعب وليس أسهل. فإذا شعرت بالآلام الانسحاب واستخدمت أحد البدائل فإنه سيطول فترة تلك الآلام و سيجعلها أكثر شدة. إن ما تقوله حقاً بلسان حالك هو : “ إنني بحاجة للإباحية أو لملء الفراغ ”. سيكون هذا أشبه بالاستسلام لمختطف أو لنوبات غضب طفلك. لن تفلح البدائل إلا في جعل الآلام تستمر والعذاب يطول. إن البدائل لن تخفف الآلام بأي حال من الأحوال. إنك تتوق للدوبامين وليس غيره وكل ما ستفعله البدائل هو أنها ستجعلك تفكر في الإباحية باستمرار.

تذكر النقاط التالية :

1- ليس هناك بديل للدوبامين

2- أنت لست بحاجة للإباحية. إنها ليست طعاماً ؛ إنها سم . وعندما تشعر بالآلام الانسحابية , ذكر نفسك أن المستخدمين هم من يعانون من الام الانسحاب وليس غير المستخدمين. اعتبر آلام الانسحاب شراً آخر من شرور المخدر اللعين. اعتبرها إشارات على موت الوحش الصغير بداخلك.

3- تذكر أن الإباحية هي التي تصنع الخواء ولا تملؤه. وكلما كنت أسرع في تعليم وإقناع مخك بأنك لست بحاجة للإباحية أو للقيام بأي شيء آخر كبديل عنه أصبحت حراً بسرعة أكبر.

تجنب بصفة خاصة أي شيء يشبه الإباحية ، مثل المجلات الرومانسية و الأفلام و الروايات الرومانسية و الإعلانات التجارية شبه الجنسية. هذا لن يجعلك تبدو منغلقتاً ، فلا بأس من التحدث عن الرومانسية و الجنس ، ولكن ليس الإباحية. هناك دائماً طريقة لمعرفة متى وأين يتم التمييز بينهم. صحيح أن نسبة صغيرة من المستخدمين الذين يحاولون الإقلاع عن استخدام المواد الإباحية أو الحميات الإباحية ينجحون (من وجهة نظرهم الخاصة) و يعززون نجاحهم إلى هذا الاستخدام. ولكنهم في الواقع ينجحون برغم تلك الوسائل وليس بفضلها. ومن المؤسف أن الكثيرين ما زالوا يوصون بهذه الإجراءات.

ليس في هذا ما يثير الدهشة. لأنك إذا لم تكن تفهم مصيدة الإباحية بشكل كامل. فإن الحمية الإباحية أو غيرها ستبدو اقتراحاً منطقياً. إنه يعتمد على الاعتقاد بأنك عندما تحاول الإقلاع عن الإباحية يكون أمامك عدوان قويان عليك هزيمتهما :

- 1- أن تتوقف عن مشاهدة و إستخدام الإباحية.
- 2- أن تتحمل الآلام الجسدية الرهيبة لانسحاب الدوبامين.

إذا كان أمامك عدوان قويان تريد أن تهزمهما فمن المنطقي والمعقول ألا تقاتلها معاً في وقت واحد. ولكن واحداً وراء الآخر. لذلك فإن نظرية العلاج ببدائل الدوبامين تقوم على أن تقلع أولاً عن الإباحية ولكن مع الاستعاضة عنها بأحد بدائل الدوبامين ، وبعد ذلك ، وبمجرد أن تتخلص من " عادة الإباحية " تقوم تدريجياً بتقليل استهلاكك من بدائل الدوبامين وهكذا تكون قد واجهت كل عدو بشكل منفصل.

يبدو الأمر منطقياً بهذه الصورة ؛ ولكنه يقوم على حقائق خاطئة. إن الإباحية ليست عادة وإنما إدمان للدوبامين ، والألم الجسدي الفعلي الناتج عن انسحاب الدوبامين من الجسم هو ألم لا يكاد يكون محسوساً ، وما تحاول تحقيقه عند الإقلاع عن الإباحية هو أن تقضي على وحش الدوبامين الصغير في جسدك وعلى الوحش الكبير الكامن في عقلك بأقصى سرعة ممكنة. وكل ما يفعله العلاج ببدائل الدوبامين هو إطالة فترة حياة الوحش الصغير وهو ما يؤدي بدوره إلى إطالة فترة حياة الوحش الكبير.

تذكر أن الطريقة السهلة تجعل الإقلاع الفوري أمراً سهلاً تماماً ، يمكنك أن تقضي على الوحش الكبير (غسيل المخ) قبل أن تنتهي من جلستك الإباحية الأخيرة. وبالتالي سرعان ما سيموت الوحش الصغير أيضاً ؛ وحتى أثناء فترة احتضاره لن يعود يمثل لك مشكلة كما كان عندما كنت مستخدماً.

فكر فحسب ؛ كيف يمكنك أن تعالج مدمناً من إدمانه لمخدر ما بأن تعطيه نفس المخدر؟ هناك العديد من القصص على الإنترنت عن أولئك الذين توقفوا عن استخدام المواد الإباحية على الإنترنت ، لكنهم مدمنون على بدائل " آمنة " ، بعد أن وقعوا في تبرير وحوشهم الصغيرة. لا تتخذ بفكرة أن المواد الإباحية الآمنة ليست بشعة.

جميع البدائل لها نفس التأثيرات تماماً مثل أي مادة إباحية. حتى أن البعض يبدأ في تناول الطعام ، ولكن على الرغم من أن الشعور الفارغ بالرغبة في الحصول علي جلسة إباحية لا يمكن تمييزه عن الرغبة في الطعام ، فإن أحدهما لن يبدد الآخر. وفي الواقع ، إذا كان هناك أي شيء مصمم لجعلك ترغب في الإباحية ، فهو حشو نفسك بالطعام. وكما أوضحنا سابقاً ، فإن الحميات الإباحية والمواد الإباحية الآمنة ستضعك في خضم الصراع النفسي ، حيث تكون مقاومة الإغراء مزعجة للغاية لدرجة أنك ستشعر بالارتياح عند زيارة الموقع الإباحي المفضل لديك.

إن الضرر الرئيسي لبدائل الدوبامين يتمثل في أنها تطيل وقت المشكلة الحقيقية ، وهي مشكلة غسل المخ.

فهل تحتاج إلى بديل لنوبة الأنفلونزا عندما تنتهي ؟ بالطبع لا.

وبقولك : " إنني بحاجة إلى بديل للإباحية " يكون ما تعنيه حقاً هو : " إنني أقدم تضحية ". إن الاكتئاب المصاحب لطريقة قوة الإرادة ينتج عن حقيقة أن المستخدم يعتقد أنه يقدم تضحية. إن كل ما ستحققه من استخدام بدائل الدوبامين هو أنك ستستبدل مشكلة بأخرى. ليست هناك متعة في ملء معدتك بقطع الحلوى وأقراص النعناع. كل ما سيحدث هو أنك ستصبح بديناً وبائساً وسرعان ما ستعود مرة أخرى لمشاهدة و استخدام تلك المواد الإباحية القذرة.

تذكر أن تلك الجلسات الإباحية لم تكن أبداً مكافأة حقيقية. إنها لم تكن أكثر من مكافئ لإرتداء حذاء ضيق من أجل الاستمتاع بخلعه بعد ذلك. لذلك إذا كنت تشعر أنه ينبغي أن تحصل على مكافأة صغيرة فاجعل ذلك هو البديل الذي تستخدمه ؛ أثناء عملك ارتد حذاءً ضيقاً جداً على قدمك ولا تسمح لنفسك بخلعه إلى أن تحصل على فترة راحتك ثم استشعر تلك اللحظة الرائعة من الاسترخاء والرضا عندما تخلع الحذاء المزعج. لعلك ستشعر بأن القيام بذلك حماقة كبيرة. أنت محق تماماً ، من الصعب أن تتصور هذا الأمر بينما لا تزال في المصيدة ولكن هذا بالضبط ما يفعله المستخدمون. ومن الصعب أيضاً أن تتصور أنك قريباً لن تكون بحاجة لتلك " المكافأة الصغيرة " وأنك ستنتظر لأصدقائك الذين لا يزالون عالقين في المصيدة بشفقة حقيقية ؛ وتتساءل لماذا لا يستطيعون فهم الأمر على حقيقته ؟

ولكن إذا قررت الاستمرار في خداع نفسك وإقناعها بأن المواد الإباحية مكافأة حقيقية أو بأنك تحتاج إلى بديل ليحل محلها فإنك ستشعر بالحرمان والبؤس والأرجح أنك ستعود إلى مشاهدة و استخدام الإباحية مرة أخرى. وإذا كنت بحاجة إلى فترة راحة حقيقية ؛ كما هي الحال مع المدرسين والأطباء وغيرهم من المهنيين فإنك سرعان ما ستستمتع بفترة راحتك أكثر وأكثر لأنك لن تضطر إلى خنق نفسك بالمواد الإباحية القذرة.

تذكر أنك لست بحاجة إلى بديل. إن تلك الآلام عبارة عن توق ل سُم وسرعان ما ستزول. اجعل تلك الفكرة وسيلة الدعم التي تستخدمها على مدار الأيام القليلة القادمة. استمتع بتخليص جسدك من السم وتحرير عقلك من العبودية والإدمان.

إذا تناولت المزيد من الطعام في الوجبات الرئيسية بسبب تحسن شهيتك وزاد وزنك بضعة أرطال قليلة خلال الأيام القليلة التالية فلا تقلق بشأن هذا. فعندما تعيش “ لحظة الإلهام ” التي سأصفها لك في أحد الفصول اللاحقة ستشعر بالثقة ؛ وستجد أنك قادر على حل أي مشكلة تواجهك و تتطلب تفكيراً إيجابياً لحلها بما في ذلك عادات تناول الطعام. ولكن ما لا يجب عليك أن تفعله أبداً هو تناول بعض الطعام من هنا و هناك بين الوجبات. فإذا فعلت هذا فستعاني من البدانة و البؤس والشقاء ولن تعرف أبدا متى تخلصت من إدمان الإباحية. وكل ما ستحققه بذلك هو تحويل المشكلة إلى منطقة أخرى بدلا من التخلص منها تماماً.

الفصل 23

هل يجب أن أتجنب مواقف الإغراء ؟

لقد كنت أوجه نصائح واضحة ومحددة حتى الآن ؛ وأطلب منك الآن أن تتعامل مع هذه النصيحة باعتبارها أحد التعليمات وليس باعتبارها إقتراحاً. إنني أستخدم نصائح محددة أولاً لأن هناك أسباباً منطقية وعملية وراء النصائح التي أقدمها وثانياً لأن هناك آلاف من دراسات الحالة التي دعمت و أيدت تلك الأسباب. وفيما يتعلق بمسألة تجنب الإغراء من عدمه أثناء فترة الانسحاب يؤسفني أنني لا أستطيع أن أكون محدداً. فكل مستخدم سيكون عليه أن يقرر ذلك بنفسه. إلا أنني أستطيع تقديم بعض الاقتراحات التي أتمنى أن تكون مفيدة. وأكرر أن الخوف هو الذي يجعلنا نستمر في مشاهدة و إستخدام الإباحية طوال حياتنا وهذا الخوف ينقسم إلى مرحلتين مختلفتين :

المرحلة الأولى " كيف يمكنني العيش بدون الإباحية ؟ "

هذا الخوف هو الشعور بالذعر الذي يشعر به المستخدم عندما يكون عاجزاً أو لديه شريك لاجنسي أو غير مهتم أو غير متاح. ليس هذا الخوف ناتجاً عن آلام الانسحاب. ولكنه خوف نفسي مصدره الإدمان : " لن أستطيع العيش بدون الإباحية ". ويصل هذا الخوف إلى ذروته عندما تكون في نهاية إستخدامك للجلسة الإباحية الأخيرة ، عندما تكون آلام الانسحاب في أدنى مستوياتها. إنه الخوف من المجهول ، ذلك النوع من الخوف الذي يشعر به الناس عند تعلم الغطس لأول مرة. فارتفاع لوح القفز عن سطح الماء يبلغ قدماً واحدة؛ ولكنه يبدو مرتفعاً 3 أقدام ، ويبلغ عمق الماء 6 أقدام ولكنه يبدو لك قدماً واحدة. حينها يتطلب القفز في الماء شجاعة من جانبك؛ حيث تكون مقتنعاً بأن رأسك سيرطم بقاع حوض السباحة. والقفز هو أصعب ما في الأمر؛ فإذا وجدت في نفسك الشجاعة الكافية للقفز ، فسيكون الباقي سهلاً.

هذا يفسر السبب وراء كون العديد من المستخدمين أصحاب إرادة قوية في كل شيء عدا الإقلاع عن الإباحية وهم إما لم يحاولوا الإقلاع أبداً و إما لا يستطيعون الاستمرار لأكثر من بضع ساعات فحسب عندما يحاولون. وفي الحقيقة: عندما يقرر بعض المستخدمين ممن يستخدمون حماية إباحية ؛ أنهم سيقفلون عن الإباحية. يشاهدون المادة الإباحية التالية بسرعة أكبر من السرعة التي كانوا سيشاهدون بها لو أنهم لم يقرروا الإقلاع. إن قرار الإقلاع يسبب الذعر. الذي يؤدي بدوره للشعور بالضغط. وهذا أحد الأوقات التي يصدر فيها المخ أمراً يقول " شاهد مادة إباحية " ولكتك الآن لا تستطيع مشاهدة تلك المادة الإباحية فتشعر بالحرمان ؛ وهو ما يؤدي لمزيد من الضغط.

ومن ثم يعود الحافز لمشاهدة مقطع إباحي من جديد , وبسرعة يحترق الفتيل و يعيد المستخدم الذي يُفترض أنه أقلع تشغيل المتصفح ويبدأ بمشاهدة و إستخدام المواد الإباحية. لا تقلق , ذلك الذعر مجرد خوف نفسي. إنه الخوف من كونك معتمداً علي المخدر. والحقيقة الجميلة تقول : إنك لست كذلك , حتى عندما تكون مدمناً للدوبامين , لا تشعر بالذعر. فقط ثق بي , واتخذ القرار و إبدأ بلا خوف.

المرحلة الثانية الخوف على المدى الطويل

المرحلة الثانية من مراحل الخوف أطول أمداً. وهي تشتمل على الخوف من عدم القدرة على الاستمتاع ببعض المواقف المعينة في المستقبل بدون الإباحية. أو الخوف من عدم القدرة على تحمل أي صدمة بدون الإباحية. لا تقلق. إذا استطعت أن تبدأ. فستجد أن عكس ذلك هو الصحيح. إن تجنب الإغراء نفسه يقع في فئتين رئيسيتين :

1- " سأشترك في نظام حماية إباحية لمرة واحدة لكل أربعة أيام. سأشعر بمزيد من الثقة عندما أعرف أنه يمكنني الاتصال بالإنترنت. إذا كان الأمر صعباً , إذا فشلت , فلا بأس , سأضيف أياماً إضافية إلى حميتي التالية ".

لقد وجدت أن معدل الفشل في الإقلاع بين المستخدمين الذين يفعلون هذا أعلى بكثير من المعدل السائد بين المستخدمين الذين ينجحون بالإباحية. وأعتقد أن هذا يرجع في الأساس إلى حقيقة أنك إذا مرت بك لحظة سيئة خلال فترة الانسحاب فسيكون من السهل أن تشاهد و تستخدم مقطع إباحي متاح لك بشكل فوري. وإذا تعرضت لمهانة الاضطرار للخروج ومحاولة الحصول علي شبكة إنترنت من مكان ما خارج بيتك فإن الاحتمال الأرجح هو أنك ستتغلب على الإغراء وعلى أي حال فإن الألم سيكون قد زال على الأرجح قبل أن تصل إلى أقرب شبكة إنترنت متاحة. إلا أنني أعتقد أن السبب الرئيسي وراء معدل الفشل الأعلى في هذه الحالات هو أن المستخدم في المقام الأول يشعر بالالتزام الكامل بالإقلاع عن الإباحية. تذكر أن عنصر النجاح المهمين هما :

- اليقين
- " أليس من الجميل أنني لم أعد بحاجة للإباحية بعد الآن ؟ "

وعلى أي حال لماذا بالله عليك تحتاج إلى أي جلسة إباحية؟ إذا كنت لا تزال بحاجة إلى زيارة المواقع الإباحية، فأعد قراءة الكتاب. لأن هناك شيء ما لم يرسخ في ذهنك. خذ الوقت الكافي لقتل وحش غسل المخ الكبير في عقلك.

2- "هل ينبغي أن أتجنب مواقف الضغط أو المناسبات الاجتماعية خلال فترة الانسحاب؟"

في حالة مواقف الضغط نصيحتي هي: نعم؛ حاول تجنبها. فلا معنى لوضع نفسك تحت ضغط لا داعي له. وفي حالة المناسبات الاجتماعية فإن نصيحتي عكس ذلك. كلاب اخرج وانطلق واستمتع بحياتك بلا تردد. إنك لست بحاجة للإباحية حتى بينما لا تزال مدمناً للدوبامين. احضر الحفلات وابتهج بحقيقة أنك لست مضطراً لمشاهدة و استخدام الإباحية. سرعان ما سيثبت لك هذا الحقيقة الجميلة التي تقول إن الحياة أفضل كثيراً جداً بدون الإباحية؛ وفكر فحسب إلى أي مدى ستكون أفضل عندما يغادر الوحش الصغير جسديك ويحمل معه كل ما به من سموم.

الفصل 24

لحظة الإلهام

عادة ما تأتي لحظة الإلهام بعد ثلاثة أسابيع من إقلاع المستخدم عن الإباحية. حينها تبدو السماء وكأنها أصبحت أكثر إشراقاً , وهى اللحظة التي ينتهى فيها غسيل المخ تماماً وبدلاً من أن تقول لنفسك إنك لست بحاجة إلى الإباحية تدرك فجأة أن آخر خيط في المصيدة قد تمزق وأنك تستطيع الاستمتاع ببقية حياتك بدون أن تحتاج أبداً إلى الإباحية مرة أخرى. وعادة ما تكون تلك اللحظة أيضاً هي اللحظة التي تبدأ عندها في النظر إلي المستخدمين الآخرين على أنهم كائنات تستحق الشفقة.

إن المستخدمين الذين يعتمدون علي طريقة قوة الإرادة لا يمرون بهذه اللحظة في المعتاد لأنهم بدلاً من أن يشعروا بالسعادة لأنهم نجحوا في الإقلاع عن الإباحية يعيشون الحياة وهم يعتقدون أنهم يقدمون تضحية ما. وكلما كانت فترة إستخدامك أطول كانت هذه اللحظة أكثر روعة ؛ وهى لحظة تدوم مدى الحياة. إنني أعتبر أنني كنت شخصاً محظوظاً للغاية في الحياة وأننى عشت بعض الأوقات الجميلة ولكن أجمل تلك الأوقات على الإطلاق هي لحظة الإلهام تلك. وعلى الرغم من أن هناك أوقات مهمة أخرى في حياتي أذكر أنها كانت أوقاتاً سعيدة فإنني لم أشعر بمثل ذلك الشعور الغامر بالسعادة في أي من تلك الأوقات أبداً. إنني لا أستطيع أبداً تجاوز أو نسيان البهجة التي شعرت بها في تلك اللحظة عندما أصبحت غير مضطر لمشاهدة و إستخدام الإباحية بعد ذلك أبداً. وفي هذه الأيام في أي وقت أشعر فيه بالضيق أو الحزن وأحتاج فيه إلى دفعة معنوية ؛ فإنني فقط أفكر في مدى روعة كوني غير واقع في مصيدة هذه القذارة المسماة بالإباحية.

في معظم الحالات ، لا تحدث لحظة الإلهام بعد ثلاثة أسابيع ، ولكن بعد بضعة أيام فقط !

وفي حالتي الشخصية ، حدثت تلك اللحظة قبل إنهاء جلستي الإباحية الأخيرة. أنا متأكد من أن العديد من القراء هنا ، قبل أن يصلوا إلي نهاية الفصول ، سيقولون شيئاً مثل " أنت لا تحتاج إلى قول كلمة واحدة إضافية , إنني أرى الأمر بوضوح تام الآن ، وأعلم أنني لن أعود إلى الإباحية مرة أخرى ". وبناءً على التعليقات الواردة ، يحدث هذا بشكل متكرر. وفي الوضع المثالي ، إذا إتبعت جميع التعليمات وفهمت العملية تماماً ، فإن هذا سيحدث معك على الفور.

وعلى الرغم من ذكر أن الأمر يستغرق حوالي خمسة أيام حتى تختفي أعراض الانسحاب الرئيسية من الجسم وحوالي ثلاثة أسابيع حتى يصبح المستخدم السابق حراً تماماً وبطريقة ما فإنني أكره إعطاء هذه الإرشادات ؛ فهي قد تتسبب في مشكلتين , الأولى هي أنني أضع في عقول الناس إحاءاً بأنهم سيعانون لمدة تتراوح بين خمسة أيام وثلاثة أسابيع. والثانية هي أن المستخدم السابق يميل إلى التفكير بطريقة : “ إذا استطعت الاستمرار في التوقف لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع فإنني أستطيع توقع دفعة حقيقية قوية في نهاية تلك المدة .” إلا أنه قد يعيش خمسة أيام سعيدة أو ثلاثة أسابيع سعيدة يتبعها أحد تلك الأيام السيئة التي تصادف كلاً من المستخدمين وغير المستخدمين على السواء ؛ والتي لا علاقة لها بالإباحية من قريب أو بعيد ؛ وإنما تسببها عوامل أخرى في حياتنا. هنا يكون صديقنا المستخدم السابق في انتظار لحظة الإلهام. ولكن ما يجده بدلاً منها هو الاكتئاب الشديد ؛ وهذا يمكن أن ينسف ثقته ويدمرها تماماً.

إلا أنني إذا لم أقدم أي إرشادات في هذا الشأن فإن المستخدم يمكن أن يقضي بقية عمره في انتظار حدوث شيء لن يحدث. وإنني لأظن أن هذا هو ما يحدث للأغلبية العظمى من المستخدمين الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة. وفي إحدى المرات شعرت بالرغبة في أن أقول إن لحظة الإلهام يجب أن تأتي فوراً. ولكن لو أنني قلت ذلك ولم تأتي تلك اللحظة على الفور فإن المستخدم الذي يحاول الإقلاع سيفقد ثقته ويعتقد أنها لن تأتي أبداً.

وكثيراً ما يسألني الناس عن أهمية موضوع الأيام الخمسة والأسابيع الثلاثة. هل هي مجرد فترات زمنية ابتكرتها من وحي خيالي ؟ كلا إن من الواضح أنها ليست مواعيد محددة ؛ ولكنها تعكس تراكمًا لتقييمات حصلت عليها على مر السنين. فبعد حوالي خمسة أيام من الإقلاع عن الإباحية لا تصبح الإباحية هي الشغل الشاغل لعقل المستخدم. ومعظم المستخدمين الذين يحاولون الإقلاع يَمرون بلحظة الإلهام بعد تلك الفترة تقريباً. وما يحدث عادة هو أنك تكون في وسط أحد مواقف الضغط أو إحدى المناسبات الاجتماعية التي كنت في وقت من الأوقات لا تستطيع التكيف معها بدون الإباحية. وفجأة تدرك ليس فقط أنك تتكيف معها وتستمتع بها ولكنك تدرك أيضاً أن فكرة مشاهدة و إستخدام مادة إباحية لم تخطر علي بالك مطلقاً. وبداية من هذه اللحظة فصاعداً يصبح الاستمرار سهلاً إلى أبعد حد. وحينها تدرك أنك أصبحت حراً.

ولقد لاحظت من خلال محاولاتي السابقة للإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة. ومن خلال التقييمات التي حصلت عليها من مستخدمين آخرين أن معظم محاولات الإقلاع الجادة تفشل مع مرور ثلاثة أسابيع تقريباً وأعتقد أن ما يحدث في المعتاد هو أنك تشعر , بعد انقضاء ثلاثة أسابيع تقريباً بأنك فقدت الرغبة في مشاهدة و إستخدام المواد الإباحية , وحينها ترغب في إثبات هذا لنفسك ومن ثم تفتح متصفحك وتبدأ بالدخول إلي أحد المواقع الإباحية.

يبدو منظر المادة الإباحية غريباً وبغيضاً وبذلك تكون قد أثبتت لنفسك أنك تخلصت من إدمانك. ولكنك بذلك تكون أيضاً قد زودت جسدك بجرعة جديدة من الدوبامين. والدوبامين هو ما كان جسدك يتوق إليه طوال ثلاثة أسابيع كاملة. وبمجرد أن تنتهي من تلك الجلسة الإباحية يبدأ الدوبامين في الانسحاب من جسدك. حينها يكون هناك صوت خافت يقول لك : “ إنك لم تتخلص من الإدمان , وها أنت تريد جلسة إباحية أخرى! ”.

ثم بعد ذلك أنت لا تقوم بمشاهدة أي مواد إباحية أخرى مباشرة لأنك لا ترغب في الوقوع في المصيدة مرة أخرى لذا فإنك تسمح بمرور فترة تظن أنها كافية وآمنة. وعندما يأتي الإغراء التالي تستطيع أن تقول لنفسك : “ طالما أنني لم أقع في المصيدة ؛ لا يوجد ضرر إذن من الحصول علي جلسة إباحية أخرى ” , وبذلك تكون قد سقطت بالفعل في الفخ.

إن حل المشكلة يكمن في عدم انتظار مجيء لحظة الإلهام ؛ وإنما أن تدرك أنك بمجرد أن تنتهي تلك الجلسة الإباحية الأخيرة , يكون الأمر قد انتهى وتكون قد أفلعت بالفعل. لقد قمت بالفعل بكل ما تحتاج إلى القيام به. لقد قطعت إمدادات الدوبامين ؛ وما من قوة على وجه الأرض تستطيع أن تمنعك من تحرير نفسك ما لم تكتئب تجاه ذلك أو تنتظر لحظة الإلهام. إنطلق واستمتع بالحياة! وبهذه الطريقة قريباً جداً ستأتي لحظة الإلهام.

الفصل 25

الزيارة الأخيرة

بعد تحديد التوقيت المناسب لك للإقلاع عن الإباحية تكون قد أصبحت مستعداً لإستخدام جلستك الإباحية الأخيرة. وقبل أن تفعل هذا راجع العنصرين الأساسيين :

- 1- هل تشعر بالثقة في النجاح ؟
- 2- هل تشعر بالحزن والاكتئاب أم تشعر بالإبتهاج لأنك على وشك تحقيق شيء رائع ؟

إذا كانت لديك أي شكوك فأعد قراءة الكتاب مرة أخرى أولاً . وتذكر أنك لم تكن تريد أبداً الوقوع في مصيدة الإباحية. ولكن تلك المصيدة مصممة للإمساك بك و إستعبادك مدى الحياة. ولكي تهرب منها عليك أن تتخذ القرار الإيجابي بأن تلك هي آخر جلسة إباحية لك.

تذكر أن السبب الوحيد الذي جعلك تقرأ هذا الكتاب حتى هذه الصفحة هو أنك ترغب من كل قلبك في الفرار من المصيدة. لذلك اتخذ قرارك الإيجابي الآن. خذ على نفسك عهداً بأنك عندما تنتهي تلك الجلسة الإباحية الأخيرة وسواء وجدت الأمر سهلاً أو صعباً فإنك لن تبدأ أي جلسة إباحية أخرى بعدها أبداً.

ربما كنت قلقاً لأنك اتخذت على نفسك ذلك العهد مرات عديدة من قبل ولكنك لازلت تستخدم الإباحية أو لأنك تخشى المرور بصدمة فظيعة. لا تخشي شيئاً , إن أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن تفشل : وهكذا فإنه ليس هناك أي شيء تخسره بل هناك الكثير مما يمكن أن تكسبه.

لكن توقف حتى عن التفكير في الفشل. إن الحقيقة الجميلة هي أن الإقلاع عن الإباحية ليس سهلاً بشكل مضحك فحسب. ولكن أيضاً أنك تستطيع في الواقع الاستمتاع بالعملية. وفي هذه المرة ستستخدم الطريقة السهلة ! وكل ما عليك فعله هو اتباع التعليمات البسيطة التي سأعطيك إياها الآن :

- 1- إتخذ عهداً على نفسك الآن وأنت تعنى ما تقول حقاً.
- 2- تصفح الصور والمقاطع الموجودة على الموقع الإباحي المفضل لديك بوعي ، واطلع على المحاولات اليائسة من قبل مديري الموقع والممثلين وحتى الهواة لتضخيم الصدمة و التجديد و الطبيعة الخارقة لبضائعهم الإباحية واسأل نفسك أين المتعة في ذلك ؟

3- عندما تغلق المتصفح أخيراً ، لا تفعل ذلك بشعور "يجب ألا أزور موقعاً إباحياً آخر مرة أخرى" أو "لم يعد مسموحاً بمشاهدة و إستخدام أي مادة إباحية مرة أخرى" ولكن بدلا من ذلك مع الشعور بالحرية ، مثل : " أليس هذا رائعاً ؟ أنا حر ! أنا لم أعد عبداً للإباحية ! لست مضطراً لزيارة هذه المواقع القذرة في حياتي مرة أخرى ".

4- إعلم أنه على مدار بضعة أيام سيكون هناك عميل سري للدوبامين داخل جسدك. ستشعر بشيء يقول لك : " أريد جلسة إباحية ". أحياناً أشير إلى وحش الدوبامين الصغير هذا باسم التوق الجسدي البسيط للدوبامين. وهذا غير صحيح مطلقاً ومن المهم أن تعرف السبب. حيث إن الأمر يتطلب حوالي ثلاثة أسابيع لكي يموت وحش الدوبامين المرتبط بالإباحية : فإن المستخدمين الذين أفلعوا عن الإباحية يعتقدون أن الوحش الصغير سيظل يتوق إلى المواد الإباحية بعد إنهاء الجلسة الأخيرة ولمدة ثلاثة أسابيع وأن ذلك يحتم عليهم الاستعانة بقوة الإرادة لمقاومة الإغراء خلال تلك الفترة. ولكن ليس الأمر كذلك. إن الجسم لا يتوق إلى الدوبامين. المخ وحده هو الذي يتوق له.

فإذا شعرت بذلك الشعور الذي يقول لك : " أريد جلسة إباحية " خلال الأيام القليلة القادمة ، فسيكون على مخك أن يقوم بعملية اختيار بسيطة ؛ فإما أن يفهم ذلك الشعور على حقيقته : شعور بالخواء وعدم الأمان بدأ مع أول مقطع إباحي شاهدته وترسخ مع كل مقطع تلاه ومن ثم تقول لنفسك : نعم , إنني لم أعد مستخدماً !

وإما أن تبدأ في إشتهاء المواد الإباحية من جديد وتعاني من هذا التوقان بقية حياتك. فقط فكر في الأمر للحظة , ألن يكون هذا شيئاً أحقق إلى أبعد حد ؟ أن تقول: " لست أرغب في مشاهدة و إستخدام المواد الإباحية أبداً بعد الآن " ثم تقضي بقية حياتك وأنت تقول: " كم أحب أن أشاهد و أستخدم مادة إباحية ! ". هذا بالضبط هو ما يفعله المستخدمون الذين يقلعون بطريقة قوة الإرادة. لا عجب في أنهم يشعرون بالبوؤس. إنهم يقضون بقية حياتهم وهم يرغبون بشدة في شيء يتمنون ألا يحصلوا عليه أبداً. ولا عجب في أن عدداً قليلاً جداً منهم هو الذي ينجح في الإقلاع عن الإباحية بشكل نهائي وأن الذي ينجح منهم لا يشعر بالحرية الكاملة أبداً.

إن الشك و الإنتظار هما اللذان يجعلان الإقلاع صعباً لذا لا تشك أبداً في قرارك إنك تعلم أنه القرار الصائب. إذا بدأت الشك فإنك ستضع نفسك في موقف لا يمكنك تحقيق الفوز فيه. ستكون بئساً إذا اشتقت إلى جلسة إباحية في حين لا تستطيع الحصول علي واحدة. وستكون أكثر بؤساً إذا ضعفت وقمت بالحصول عليها. وأياً كانت الطريقة التي تستخدمها للإقلاع فما الهدف الذي تحاول تحقيقه بإقلاعك عن الإباحية؟ ألا تشاهدها و تستخدمها بعد ذلك أبداً؟ كلا! فالعديد ممن أفلعوا عن الإباحية حققوا هذا ولكنهم عاشوا حياتهم وهم يشعرون بالحرمان.

ما هو الفرق الحقيقي بين المستخدمين وغير المستخدمين؟ أن غير المستخدمين ليست لديهم حاجة أو رغبة في الإباحية وأنهم لا يتوقون لمشاهدة و إستخدام المواد الإباحية وليسوا مضطرين لإستخدام قوة الإرادة لكي لا يشاهدوا و يستخدموا المواد الإباحية. هذا هو الهدف الذي تحاول تحقيقه وهو هدف تستطيع تحقيقه وفي نطاق قدرتك تماماً , ليس عليك أن تنتظر لكي تكف عن التوقان للإباحية أو لكي تصبح غير مستخدم. أنت تستطيع تحقيق ذلك في اللحظة التي تنهي فيها جلستك الإباحية الأخيرة وبذلك تكون قد أوقفت إمدادات الدوبامين.

لقد أصبحت بالفعل غير مستخدم سعيد !!!

وستظل غير مستخدم سعيد في حال :

- 1- لم تشك أبداً في قرارك.
- 2- لم تنتظر حتى تصبح غير مستخدم. فإذا فعلت ذلك فإنك ببساطة تنتظر شيئاً لن يحدث وهو ما سيصيبك بنوع من أنواع الخوف المرضي.
- 3- لم تحاول عدم التفكير في الإباحية أو انتظار مجيء " لحظة الإلهام ". ففي كلتا الحالتين لن تحصل على شيء سوى ذلك الخوف المرضي.
- 4- لم تستخدم البدائل
- 5- أصبحت ترى جميع المستخدمين الآخرين على حقيقتهم وتشفق عليهم بدلا من أن تحسد.

لا تغير حياتك لمجرد أنك أقلعت عن الإباحية , سواء في الأيام الطيبة أو الأيام العصبية. إذا فعلت ذلك فإنك ستقدم تضحية حقيقية بلا ضرورة. تذكر أنك لم تخسر حياتك وإنك لم تخسر أي شيء ؛ بل على العكس ؛ لقد عالجت نفسك من مرض رهيب واستطعت الهروب من سجن غادر. ومع مرور الأيام ؛ وبينما تتحسن صحتك البدنية و الذهنية ؛ ستبدو المتع أكثر متعة والأحزان أقل وطأة و ستبدوا الإيجابيات أكثر إيجابية والسلبيات أقل سلبية عما كانت عليه عندما كنت مستخدماً.

قل لنفسك عندما تفكر في الإباحية , سواء خلال الأيام القليلة القادمة أو خلال بقية حياتك :

نعم , إنني غير مستخدم !

25.1 تحذير أخير

لا يوجد مستخدم يمكن أن يختار البدء في مشاهدة و إستخدام الإباحية إذا أتاحت له فرصة العودة إلى وقت سابق على الوقت الذي وقع فيه في مصيدة الإباحية أول مرة وهو مسلح بالمعرفة التي يمتلكها الآن. إن العديد من المستخدمين الذين يستشيرونني يكونون مقتنعين تماماً أنني لو استطعت مساعدتهم على الإقلاع فإنهم لن يفكروا أبداً ولا حتى في أحلامهم في العودة للإباحية مرة أخرى ومع ذلك فإن آلاف المستخدمين الذين ينجحون في الإقلاع والتخلص من عادة الإباحية لسنوات عديدة يحيون خلالها حياة سعيدة إلى أبعد حد يعودون للوقوع في المصيدة مرة أخرى. إنني على يقين من أن هذا الكتاب الذي تقرأه سيساعدك في أن تجد الإقلاع عن الإباحية أمراً سهلاً نسبياً. ولكن إليك هذا التحذير : المستخدمون الذين يقلعون عن الإباحية بسهولة يمكن أن يعودوا إليه بسهولة أيضاً !

لا تقع فريسة لتلك المصيدة مرة أخرى.

أيا كان طول الفترة التي قضيتها بدون إباحية وأيا كان مدى ثقتك بأنك لن تقع في المصيدة من جديد ؛ إجعل عدم مشاهدة و إستخدام الإباحية لأي سبب كان مبدأ حياة لا حياء عنه أبداً.

تذكر أن تلك النظرة الخاطفة علي الإباحية لن تفيدك بأي شيء. لن تكون لديك آلام انسحاب تحتاج إلى تسكينها وسيبدو منظرها بشعاً وما ستفعله هو أنها ستعيد الدوبامين المرتبط بالإباحية إلى جسدك وستثير صوتاً خافتاً في خلفية عقلك (صوت الإدمان) يقول : “ إنك تريد نظرة أخرى ”. حينها سيكون عليك أن تختار إما أن تشعر بالتعاسة والبؤس لبعض الوقت وإما أن تبدأ السلسلة القدرة بالكامل من جديد.

الفصل 26

قائمة المراجعة

إذا اتبعت التعليمات البسيطة التالية , فلا مجال للفشل :

- 1- إقطع على نفسك عهداً بأنك لن تزور المواقع الإباحية أو تكتفي بمشاهدة الصور الإباحية أو أنك ستتصلح مع الرسومات المثيرة جنسياً أو أي شيء يحتوي على مثيرات إباحية ، والتزم بعهدك.
- 2- إعلم بوضوح تام أنه ليس هناك أي شيء تخسره على الإطلاق. ولست أعني بهذا أنك ببساطة ستكون أفضل حالاً إذا كنت غير مستخدم (فقد كنت تعرف ذلك طوال حياتك) ولست أعني أيضاً أنه على الرغم من عدم وجود سبب منطقي يجعلك تشاهد و تستخدم الإباحية. فلا بد أنك تحصل على متعة أو دعم من نوع ما وإلا لما كنت ستفعل ذلك. وما أعنيه هو أنه ليست هناك متعة حقيقية أو دعم حقيقي في الإباحية. هذا مجرد وهم وهو أشبه بأن تضرب رأسك في حائط لكي تشعر بالراحة عندما تتوقف عن ذلك.
- 3- ليس هناك شيء يسمى مستخدماً مزمناً غير قابل للإقلاع. إنك مجرد واحد من ملايين سقطوا في تلك المصيدة الخبيثة. ومثل عشرات الآلاف من المستخدمين السابقين الذين كانوا يظنون في وقت من الأوقات أنهم لا يستطيعون الفرار. أنت أيضاً تستطيع الإقلاع.
- 4- لو أنك قمت في أي وقت من حياتك بالموازنة بين إيجابيات وسلبيات الإباحية. فإن النتيجة ستكون دائماً مؤكدة وحاسمة بما لا يدع مجالاً للشك: " **توقف عن الإباحية. إنك أحمق !** ". ليس هناك شيء يمكن أن يغير هذا. لقد كانت النتيجة كذلك دائماً. وستظل كذلك أبداً. وحيث إنك اتخذت قراراً تعرف أنه القرار الصواب. فلا تعذب نفسك بالشك في قرارك مطلقاً.

5- لا تحاول عدم التفكير في الإباحية أو تقلق لأنك تفكر فيها بشكل مستمر ولكن في أي وقت تفكر فيه في الإباحية سواء كان ذلك اليوم أو غدا أو بقية حياتك قل لنفسك : "نعم ! أنا غير مستخدم".

6- لا تستخدم أي نوع من البدائل.

7- لا تجتنب المستخدمين الآخرين.

8- لا تغير أسلوب حياتك بأي طريقة لمجرد أنك أفلعت عن الإباحية.

إذا اتبعت التعليمات السابقة فسرعان ما ستأتيك لحظة الإلهام ؛ ولكن :

لا تنتظر مجيء تلك اللحظة. فقط تابع حياتك كالمعتاد. استمتع بمباهجها وتعامل مع لطماتها. ستجد أن تلك اللحظة الفريدة ستأتي بسرعة لم تتوقعها.

إذا كنت قد تحررت بالفعل من الوحش الصغير لفترة من الوقت قبل الجلسة الأخيرة وقمت بإزالة غسيل الدماغ للتو ، فلا داعي لإطعام الوحش الصغير عن طريق الجلسة الأخيرة لأن الوحش الصغير قد يزعجك. استمتع بالحرية بدلا من ذلك !

26.1 تنبيهات هامة

يمكنك الآن الإستمتاع ببقية حياتك كشخص غير مستخدم سعيد , من أجل التأكد من القيام بذلك , عليك إتباع هذه التعليمات البسيطة :

1- تذكر أنك لم تستمتع بكونك مستخدمًا , لهذا أقلعت , أنت تستمتع بكونك غير مستخدم.

2- لا تشك في قرارك أبدًا بعدم مشاهدة المواد الإباحية مرة أخرى. أنت تعرف جيداً أنه القرار الصحيح.

3- إذا بدأت في حسد مستخدم آخر ، فتذكر أنه أيضاً يحسدك. إنك لا تعاني من الحرمان , فهو من يعانيه.

4- تذكر أنه لا يوجد شيء اسمه مجرد نظرة خاطفة واحدة.

26.2 تعليمات نهائية

- حافظ على عقل متفتح.
- ابدأ بشعور من الابتهاج.
- تجاهل كل النصائح والتأثيرات التي تتعارض مع الطريقة السهلة
- يجب أن يكون واضحًا في ذهنك : لا توفر الإباحية متعة حقيقية أو مصدر للدعم وأنت لا تقوم بالتضحية بأي شيء.
- لا يوجد شيء للتخلي عنه ولا يوجد سبب للشعور بالحرمان.
- لا تؤجل الإقلاع , إفعل ذلك الآن !
- اتخذ قراراً بعدم المشاهدة و الإستخدام أبداً ولا تشكك فيه أبداً.
- تذكر أنه لا يوجد شيء اسمه مجرد نظرة خاطفة واحدة.
- لا تشاهد الإباحية مرة أخرى أبداً.

26.3 التأكيدات الأخيرة

- أنا متحرر من العبودية للإباحية.
- الإباحية تسرق وقتي وطاقي وحيويتي.
- أنا أستمتع وأقدر أسلوب حياتي الخالي من الإباحية.
- إذا نظرتُ إلى الوراء وفكرت في تقدمي ، فإن ذلك يمنحني فرحًا وفخرًا بنفسي.
- في كل مرة أرى فيها مستخدمين إباحيين آخرين ، أحصل على دافع أكبر لأرى نفسي وأنا أكسر سلسلة الإدمان القذرة.
- كل تلك الطاقة المكبوتة هي شفاء جسدي وعقلي. بعد ذلك ، يمكنني القيام بعمل أكثر إنتاجية و تحدياً نحو أهدافي.
- الآن يتم استخدام كل قوة الإرادة المكبوتة للتعامل مع ضغوط الحياة.
- رائع ، أنا حر ولم أعد عبداً !
- أنا الآن شخص غير مستخدم سعيد !

تنبيه : الفصل القادم مهم جداً

الفصل 27

الجمع بين الطريقة السهلة و طريقة التعرف علي صوت الإدمان ل جاك تريمبي

هذا الفصل مخصص للأشخاص الذين لا زالوا يكافحون في إستخدام الطريقة السهلة ل ألن كار للتعافي من الإدمان علي الرغم من أنهم قاموا بإزالة غسيل الدماغ.

سأفترض أن أي شخص يقرأ الآن قد قرأ أياً من كتب ألن كار و فهم طريقته المسماة ب الطريقة السهلة , إذا لم تكن قرأت أياً منها فإنني أوصي بشدة بقراءتها. سيكون من المفيد أيضاً أن تقرأ كتاب " التعافي العقلاني " ل جاك تريمبي. وإذا لم تكن قد قرأته , فلا بأس لأنني سأقوم بتغطية أساسياته في هذا الفصل , لكنني أوصي بقراءته علي أي حال لأنه سيتناول تفاصيل أكثر بكثير مما سأفعل. هذا الفصل الحالي لن يستهدف نوع إدمان معين , وبالتالي سيكون قابلاً للتطبيق علي أي شكل من أشكال الإدمان.

إن الغرض من هذا الفصل هو مقارنة الطريقة السهلة مع طريقة أخري ناجحة في التعافي من الإدمان تسمى " تقنية التعرف علي صوت الإدمان " وإختصارها هو AVRT ثم الجمع بين الطريقتين.

فبينما أعتقد أن الطريقة السهلة متفوقة علي جميع طرق التعافي من الإدمان الأخرى بنسبة كبيرة , فإنني أعتقد أن فهم AVRT أيضاً قد يكون الحلقة المفقودة لبعض الأشخاص الذين فشلوا في إستخدام الطريقة السهلة علي الرغم من إزالة الوحش الكبير (غسيل الدماغ)

هناك العديد من الطرق المتنافسة للتغلب علي الإدمان , ولكل منها معدلات نجاح مختلفة.

لن أذكر أياً منها لأن معظمها مضيعة للوقت وأنا أريد أن أجعل هذا الفصل قصيراً قدر الإمكان.

الطرق الوحيدة التي سأكتب عنها هي :

الطريقة السهلة ل ألن كار و طريقة AVRT ل جاك تريمبي

تتمتع كلتا الطريقتين بمعدلات نجاح عالية للغاية , لكن كل منهما تستهدف شيئاً مختلفاً.

تتشابه الطريقة السهلة و AVRT في حقيقة أن الطريقة السهلة تقسم الإدمان إلي (وحش صغير)

و (وحش كبير) أما AVRT فهي تفصل عقلك إلي (صوت الإدمان) و (أنت).

صوت الإدمان و الوحش الصغير هما نفس الشيء , والوحش الكبير (المعروف ب غسيل الدماغ) هو نظام المعتقدات الذي لديك والذي يجعلك تعتقد أن إدمانك يمنحك نوعاً من المتعة أو الدعم إلخ..

تركز الطريقة السهلة علي القضاء علي الوحش الكبير مع القليل من الإهتمام بالوحش الصغير بينما تركز AVRT علي الوحش الصغير دون اعتبار للوحش الكبير.

بينما تدمر الطريقة السهلة الإدمان النفسي , تعلمك AVRT أن تتعرف علي الإدمان العصبي الذي يتكرر وكأنه أنت وأن تفصل نفسك عنه.

أجد أنه من المثير للإهتمام أن كل من الطريقة السهلة و AVRT يتمتعان بمعدلات نجاح عالية جداً علي الرغم من أن كل منهما يركز علي الشيء المعاكس.

وعلي الرغم من أنني أعتقد أن الطريقة السهلة متفوقة علي جميع طرق التعافي من الإدمان الأخرى , وبينما أوصي بها قبل كل شيء , يمكنني أن أجد فجوتين صغيرتين فيها.

أولاً : أجد أنها تقلل من شأن الوحش الصغير. أريد تجنب استخدام الحكايات الشخصية , ولكن من واقع تجربتي و تجارب الآخرين يبدو أن البعض منا قد فشل من قبل في استخدام الطريقة السهلة ليس لأننا فشلنا في القضاء تماماً علي الوحش الكبير (علي الرغم من أن هذا يمكن أن يحدث بالفعل) ولكن لأننا قللنا من شأن الوحش الصغير.

لا يمثل الوحش الصغير مشكلة بالنسبة لمعظم الناس وهو ما يفسر معدلات نجاح الطريقة السهلة العالية ولكن بالنسبة للبعض يمكن أن تكون كذلك.

الفجوة الثانية هي أن الطريقة السهلة تقول أن أي إخفاق هو نتيجة إما عدم إتباع التعليمات أو عدم إزالة الوحش الكبير.

إن الجوهر الأساسي للطريقة السهلة هو أن الإدمان يتكون من مكونين , الإدمان الكيميائي العصبي علي الدوبامين أو النيكوتين أو الهيروين إلخ.. (الوحش الصغير) و الإدمان النفسي المكون من المعتقدات (غسيل الدماغ) مثل : أن إدمانك يمنحك نوعاً من المتعة أو الدعم إلخ..

وهذه المعتقدات تسمى (الوحش الكبير).

وفقاً للطريقة السهلة , فإن الوحش الصغير ليس أكثر من شعور بالفراغ و إنعدام الأمان إلي حد ما بالكاد يمكن إدراكه. وبمجرد أن تقتل الوحش الكبير عن طريق التخلص من غسيل الدماغ من خلال معرفة أن إدمانك ليس له فوائد و كيف أن أي متعة أو دعم محسوس هي مجرد أو هام. وبنفس الأهمية كيف أنه لا يوجد ما تخشاه في الحياة بدون إدمانك , فتتلاشي الرغبة الشديدة.

هذه الرغبة الشديدة تنبع من خوفك من أن الحياة بدون مصدر دعمك الصغير ستصبح لا تطاق

وأنت تستطيع التغلب علي الخوف من خلال أن تدرك كم ستكون حياتك أكثر إمتاعا بدون إدمانك , وتحافظ علي هذا الشعور بالبهجة وهكذا..

علي الرغم من أنني أعتقد أن الطريقة السهلة ل ألن كار هي أفضل طريقة للتعافي من الإدمان , إلا أنها لا تركز علي الوحش الصغير لأنه من الناحية النظرية , بمجرد إزالة الوحش الكبير , فإن الوحش الصغير العاجز الذي لا حول له ولا قوة سوف يذبل و يموت من تلقاء نفسه , وهو غير محسوس تقريبا علي أي حال , فمن يهتم !.

قد يكون الوحش الصغير غير مؤثر بالنسبة لكثير من الناس , لكن من واقع تجارب البعض يبدو أن هذا ليس هو الحال دائماً.

عندما يفشل الأشخاص عن الإقلاع بإستخدام الطريقة السهلة , فإنه وفقاً للطريقة السهلة , هناك سببان محتملان فقط وهما إما أنك لم تتبع التعليمات بشكل صحيح أو أنك فشلت في إزالة الوحش الكبير. وأنا أعتقد أن هذا أمر خاطئ و سأشرح السبب لاحقاً.

تقسم تقنية التعرف علي صوت الإدمان (AVRT) الدماغ إلي جزأين , الجزء السفلي من الدماغ (الجهاز الحوفي) حيث يكمن إدمانك , و الدماغ العلوي (قشرة الفص الجبهي) حيث تكمن أنت (أو علي الأقل أفكارك و شخصيتك). يشير جاك تريمبي إلي صوت الإدمان علي أنه صوت الشهوات الحيوانية لأنه يتواجد في الجزء الحيواني من أدمغتنا ولا يعرف غير شيء واحد : " أريده و أريده الآن ".

صوت الإدمان (الوحش الصغير) سيختطف صوتك العقلي و يستخدمه ضدك ليجعلك تنغمس في إدمانك. يجب أن يقوم بذلك لأنه لا يمكنه التحكم في الوظائف الحركية نفسها. يمكنك تجربة ذلك الآن , إرفع يدك أمام وجهك و قم بهز أصابعك. اطلب الآن من إدمانك أن يفعل الشيء نفسه , إنه لا يستطيع , هذا يعني أنك في نهاية المطاف الشخص المسيطر هنا.

لا يختطف صوت الإدمان صوتك الذهني فحسب , بل إنه يختبئ أيضاً وراء الضمير " أنا " بشكل مخادع.

فهو يجعلك تتوهم بأن عقلك يقول " يمكنني فعل س (الفعل الإدماني) الآن " , " أنا متأكد من أنني سأفتقد فعل س " , " ألن يكون من الجيد فعل س الآن , أنا أستحقه بعد كل المجهود الذي بذلته اليوم ". تؤكد طريقة AVRT علي حقيقة أنك لست صوت الإدمان , عندما تتعرف علي صوت الإدمان علي أنه " ليس أنت " و تقول له " لا " , فإنه

يُسقط ضمير " أنا " ويبدأ في إستخدام " أنت " أو " نحن " أو " لنا ". هذا دليل علي أنه ليس أنت.

وعندما تقول " لا " لصوت إدمانك , يحدث أن جملة " يمكنني حقا فعل س الآن " تُصبح " أوه , هيا , أنت تفوت فعل س الآن " , وتتغير عبارة " أنا متأكد من تفويت فعل س " إلي " أوه , هيا , أنت تفوت فعل س بالتأكيد , ألا تشعر بذلك ؟ " , وتتغير عبارة " ألن يكون من الجيد القيام ب س الآن , بعد كل ذلك المجهود اليوم " إلي " نحن نستحق فعل س الآن بعد كل ما مررنا به , كيف يمكنك أن تحرمنا من هذا ؟ "

في هذه المرحلة لا بد لي من توضيح شيء ما .

ليس هذا هو " الصراع النفسي " الذي يشير إليه ألن كار .

" الصراع النفسي " هو تنافر معرفي , حيث يكون لديك نظامان أو أكثر من نُظم المعتقدات المتضاربة وتكون نتيجة لعدم إزالة الوحش الكبير . " أنا حقا لا أريد أن أفعل س بسبب هذا التأثير السلبي الذي يعطيني إياه , ولكنه أيضا يجعلني أفضل لذلك أريد أن أفعل ذلك " .

هذا هو الصراع النفسي عند طريقة ألن كار وهو يحدث عن طريق الوحش الكبير . وبمجرد موت الوحش الكبير عن طريق إزالة غسيل الدماغ , فإن الأصوات الوحيدة التي ستطلب منك الإنخراط في إدمانك ستأتي من الوحش الصغير (صوت الإدمان) , ولأن صوت الإدمان يستخدم الضمير " أنا " سيصبح حينئذ الخلط بين صوت الإدمان و الوحش الكبير أمراً محتملاً .

من المهم أيضا الإشارة إلي أن صوت الإدمان كاذب محترف . طلبه الوحيد هو الحصول علي الدوبامين بأي ثمن . سيحاول صوت إدمانك إقناعك بوضع نفسك في مواقف مُحرجة إذا كان ذلك يعني الحصول علي جرعة دوبامين عن طريق الإباحية .

قُلْتُ سابقا : " عندما يفشل البعض في الإقلاع بإستخدام الطريقة السهلة , فوققا للطريقة السهلة , هناك سببان محتملان فقط , إما أنك لم تتبع التعليمات بشكل صحيح أو أنك فشلت في إزالة الوحش الكبير .

أعتقد أن هذا أمر خاطئ وسأشرح السبب .

أعتقد أن هذا أمر خاطئ لأن الفشل في التعرف علي صوت الإدمان دفعني و بعض الذين إستخدموا الطريقة السهلة للإعتقاد بالخطأ أننا لم نقتل الوحش الكبير تماما , لذلك نعيد قراءة الكتاب لمحاولة قتل غسيل المخ مرة أخرى علي الرغم من أننا قد قتلناه بالفعل !

إن الفشل في التعرف علي صوت الإدمان جنبا إلي جنب مع الإعتقاد بأنك إذا فشلت في الطريقة السهلة فإن هذا يعني فشلت في قتل الوحش الكبير , فهذا سوف يجعلك تركز جهودك علي الوحش الكبير مرة أخرى بعد هزيمته و إزالته بالفعل .

قد ينتهي بك الأمر في دائرة من إعادة قراءة كتب ألن كار , وتستمر لفترة من الوقت في ذلك ثم تنتكس مراراً و تكراراً.

عندما يقول صوت الإدمان شيئاً مثل " أريد أن أفعل س الآن لأنه يجعلني أفضل " , إذا تراجعت عن غسيل الدماغ و أزلت الوحش الكبير , فقد تفكر في قول : " لكنني أعلم أن هذا ليس صحيحاً , فلماذا ما زلت أعتقد ذلك ؟ هل فشلت في التراجع تماماً عن غسيل الدماغ ؟ " . الحقيقة هنا هي أنك أزلت غسيل الدماغ , والدليل علي ذلك حقيقة أنك تعرف أفضل مما يخبرك به صوت إدمانك , إن الأمر هو أنك تعتقد أن صوت الإدمان هو أنت لأنه إستخدم الضمير "أنا " التعرف علي صوت الإدمان و إجباره علي الكشف عن نفسه بجعله ينتقل من :

" أنا " إلي " أنت " , ويجب أن تتأكد أن ضمير " نحن " أو " لنا " أنه ليس الوحش الكبير هنا , إنه الوحش الصغير. لو كان هذا هو الوحش الكبير بالفعل فلن يقوم بإستبدال " أنا " ب " أنت " أو " نحن " أو " لنا " .

الآن عندما يقول صوت الإدمان " من فضلك , هل يمكننا فعل س مرة أخرى مثلما كان يحدث في أيامنا السابقة , لمرة واحدة فقط ؟ " , ثم تقول له " لا " , قد تشعر برد فعل عاطفي. قد تشعر بالخوف أو الحزن. ومن المهم للغاية أن تدرك أن هذا الشعور لا يأتي منك , إنه يأتي منه أي من صوت إدمانك.

إذا كنت غير قادر علي التعرف علي صوت الإدمان , فستعتقد أن هذه المشاعر تأتي منك وستكون أكثر ميلاً للإستسلام.

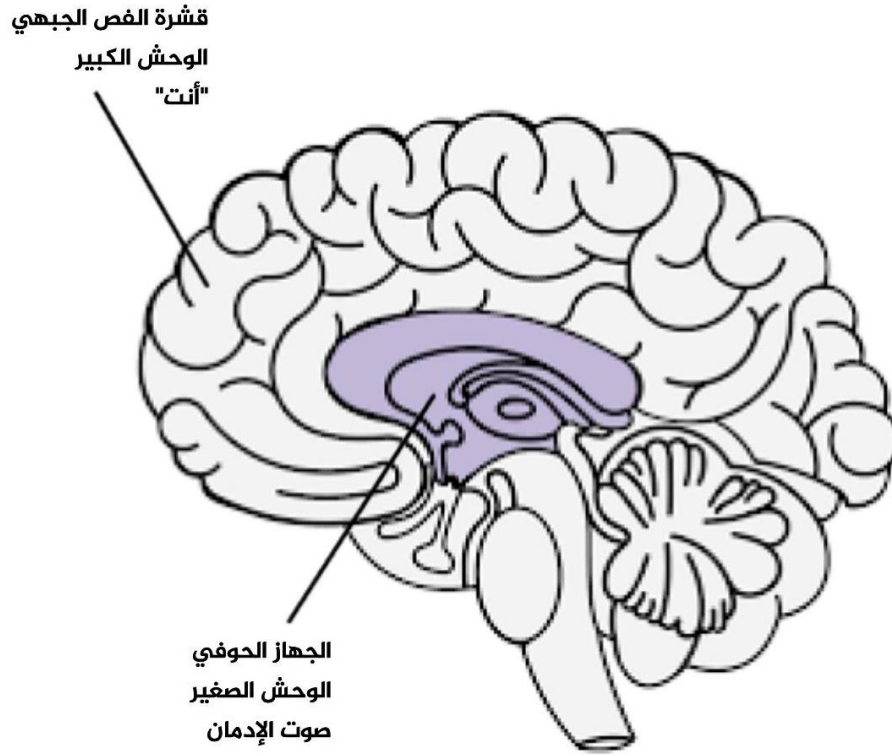
تعرف علي صوت الإدمان و حقيقة أن المشاعر القادمة هي منه وليست قادمة منك , ثم إشعر بالإبتهاج حينئذ.

عندما تجمع بين طريقة ألن كار و طريقة جاك تريمبي معاً (إذا لزم الأمر , لأنه لا يبدو أن كل الناس لديهم مشكلة مع الوحش الصغير) وتحافظ علي الشعور بالفرح و السرور و الإبتهاج وعندما تتعرف علي صوت الإدمان , فإن النجاح لا بد أن يكون من نصيبك.

الصفحة التالية تحتوي علي رسم توضيحي ل الوحش الصغير و الوحش الكبير داخل المخ.

أنت الآن شخص غير مستخدم سعيد.

إنتهي الكتاب.



رسم توضيحي لأماكن تواجد الوحش الصغير و الوحش الكبير داخل المخ.