

(الطريقة السهلة)  
EasyPeasy

2023-10-13

## المحتويات

6	الفصل الأول - تمهيد
10	1.1 تحذير
14	1.2 نصائح للقراءة وملاحظات ثانوية نهائية
16	الفصل الثاني - الطريقة السهلة
17	الفصل الثالث - لماذا يصعب التوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية
20	3.1 الفخ الشرير
21	الفصل الرابع - الطبيعة
23	4.1 الوحش الصغير
24	4.2 المنبه المزعج
25	4.3 متعة أو دعامه
26	4.4 تجاوز الخط الأحمر
28	4.5 النشوة بسبب الدوران حول الخط الأحمر
29	4.6 التشابه بين المدخنين
30	الفصل الخامس - غسل الدماغ
31	5.1 الإستنتاجات العلمية
32	5.2 مشاكل إستخدام قوة الإرادة
34	5.3 الغياب العقلي
35	5.4 إضطرابات الإنسحاب
36	الفصل السادس - جوانب عملية غسل الدماغ
36	6.1 الضغط النفسي
38	6.2 الملل
38	6.3 التركيز
39	6.4 الإسترخاء
41	6.5 الطاقة
42	6.6 الجلسات الليلية الإجتماعية
44	الفصل السابع - ما هو الأمر الذي أتخلى عنه؟
45	7.1 ليس ثمة ما نتخلى عنه
46	7.2 الفراغ، الفراغ، الفراغ، الفراغ الجميل!

47	الفصل الثامن – توفير الوقت
49	الفصل التاسع _ الصحة
54	9.1 ظلال سوداء شريرة
55	الفصل العاشر _ حسنات استخدام المواقع الإباحية
57	الفصل الحادي عشر _ طريقة قوة الإرادة
63	الفصل الثاني عشر _ حاذر من التخفيف من الاستخدام
66	الفصل الثالث عشر _ نظرة واحدة فقط
68	الفصل الرابع عشر _ المستخدمون المعتدلون
76	الفصل الخامس عشر _ مستخدم يوتيوب/تويتش/إنستجرام
78	الفصل السادس عشر _ عادة إجتماعية؟
80	الفصل السابع عشر _ التوقيت
83	الفصل الثامن عشر _ هل سأفتقد المرح
85	الفصل التاسع عشر _ هل يمكنني التجزئة
87	الفصل العشرون _ قم بتفادي الحوافز الكاذبة
89	الفصل الحادي والعشرون _ الطريقة السهلة للتوقف
94	الفصل الثاني والعشرون _ فترة الإنسحاب
99	الفصل الرابع والعشرون _ هل يسكون الإقلاع صعباً
100	24.1 أسباب الفشل الأساسية
101	الفصل الخامس والعشرون _ البدائل
103	الفصل السادس والعشرون _ هل يجب أن أتجنب المواقع الإغرائية؟
104	الفصل السابع والعشرون _ لحظة الإلهام
106	الفصل الثامن والعشرون _ الزيارة الأخيرة
109	28.1 التحذير النهائي
109	الفصل التاسع والعشرون _ ردود الفعل
113	29.1 قائمة التحقق (الإرشادات)
114	الفصل الثلاثون _ إنقاذ الأشخاص على السفينة الغارقة
116	الفصل الحادي والثلاثون _ نصيحة إلى غير المستخدمين
116	31.1 قم بمساعدة أصدقائك الذين يستخدمون المواقع الإباحية عبر تشجيعهم على قراءة هذا الكتاب
117	31.2 هل ينبغي عليّ إخبار شريك حياتي؟

117	31.3 عندما يتوقف شريكى عن إستخدام المواقع الإباحية
118	31.4 الإنتكاس
120	31.5 ماذا عن العادة السرية
121	31.6 الإنحرافات عن النصائح
122	31.7 ساعد على إنهاء هذه الفضيحة
124	31.8 التنبيه الأخير
125	<b>الفصل الثاني والثلاثون _ التعليمات</b>
125	32.1 التأكيدات
126	<b>الفصل الثالث والثلاثون _ نهاية الكتاب</b>



# الفصل الأول

## تمهيد

الطريقة السهلة متاحة بعدة لغات.

- الألمانية / (pdf)
- الانجليزية / (pdf)
- الإسبانية / (pdf)
- الفرنسية / (pdf)
- الإيطالية / (pdf)
- المجرية / (pdf)
- البولندية / (pdf)
- البرتغالية / (pdf)
- الرومانية / (pdf)
- الصومالية / (pdf)
- السويدية / (pdf)
- التركية / (pdf)
- التشيكية / (pdf)
- الروسية / (pdf)
- العربية / (pdf)
- الفارسية / (pdf)

هل تريد المساعدة في الترجمة؟

## لا تتخطَّ الفصول

هذا الكتاب مفتوح المصدر، سيمكّنك من التوقف عن استخدام المواقع الإباحية بسهولة وبشكل تام، دون الحاجة إلى إرادة قوية أو الشعور بالحرمان أو التضحية. لا توجد قيود مفروضة عليك، كما لا يتوجب عليك اتباع إجراءات صارمة ومؤلمة أو مواجهة مواقف محرّجة أو ضغوط نفسية.

في الواقع، لن يكون ثمة حاجة إطلاقاً لتخفيف استخدامك أو تقليصه أثناء قراءة الكتاب؛ لأن ذلك سيكون سيئاً.

قد تكون متردد من الفكرة، أو قد تكون واحدًا من الملايين الذين يسعون جاهدين للتوقف عن هذه العادة. إذا كنت من هؤلاء، فقد يتبين لك أن ما قد قرأته حتى الآن يتعارض مع ما تم إخبارك به سابقاً، لكن إسأل نفسك، هل كانت الطرق التي أُخبرت عنها أو التي قمت بتجربتها ناجحة؟ إذا كان الأمر كذلك، لما كنت تقرأ هذا الكتاب.

قد تتلاءم معك الأسئلة التالية:

- هل تقضي وقتاً أطول مما كنت تنوي في مشاهدة المواقع الإباحية؟
- هل فشلت في التوقف عن استهلاك المواد الإباحية أو الحدّ منها؟
- هل يتداخل وقت استخدامك للمواقع الإباحية مع التزاماتك الشخصية أو المهنية، وهل يؤثر على هواياتك وعلاقاتك أو إنّه يسبقها؟
- هل قمت بتغيير سلوكك للحفاظ على استخدامك للمواقع الإباحية بشكل سري؟ (كالحذف المتكرر لتاريخ البحث، أو الكذب حول نشاطك على هذه المواقع)؟
- هل لاحظت حدوث مشاكل بارزة في علاقاتك الحميمة نتيجة لمشاهدتك للمواقع الإباحية؟
- هل تشعر بالإثارة والمتعة قبل أو أثناء تصفحك للمواقع الإباحية، ثم تشعر بالعار والذنب والندم؟
- هل تقضي وقتاً كبيراً في التفكير في المواقع الإباحية، حتى حين عدم مشاهدتها؟
- هل تعاني من تأثيرات سلبية أخرى في حياتك الشخصية أو المهنية بسبب مشاهدتك للمواقع الإباحية؟ (مثل التأخر في العمل، أو الأداء السيء، أو الإهمال في العلاقات، أو المشاكل المالية) ؟

# THE EASY PEASY WAY TO QUIT PORN

(الطريقة السهلة)

للإقلاع فوراً عن الإباحية

من دون إستعمال قوة الإرادة

أو الشعور بالحرمان و التضحية

الرسم 1.1: صورة الغلاف

إذا كنت تستخدم المواقع الإباحية للاستمتاع أو للإثارة الجنسية أو لأي غرض آخر في أي وقت، أشجعك على الاستمرار في القراءة. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب من أجل شخص تهتم به، كل ما عليك فعله هو أن تقنعه بقراءته أيضاً. إذا لم يكن بإمكانك إقناعه، فحاول قراءة الكتاب بمفردك، لأن فهمك للطريقة سيساعدك على نقل الرسالة، كما سيساعدك على حماية أطفالك. لا تظن أن الأطفال غير قادرين على الوصول إلى تلك المواقع في الوقت الحالي، كلهم يصلون لهذا المحتوى قبل أن يصبحوا مدمنين.

## بخصوص الكتاب

"هذا الكتاب هو نسخة تمت إعادة كتابتها من كتاب "EasyWay" لأن كار للإقلاع عن التدخين، ولكنه مخصص للإقلاع عن مشاهدة الإباحية. إن نجاح هذا الكتاب يعتمد على الأساس التالي:

## لا تتخطّ الفصول

يجب عليك إدخال الأرقام بالترتيب الصحيح لفتح أي قفل. الإدمان لا يختلف عن هذا.



شخصيًا، تغيرت حياتي بفضل النسخة الأصلية من هذا الكتاب التي اكتشفتها على Google Sites (والتي لم اكتبها بنفسى). وأنت كسائر الناس، قد تكون اكتشفت المواقع الإباحية في سن مبكرة وواجهت التحذيرات المتكررة دون أن يكون هناك مراقبة كافية، واستمررت في استخدامها رغم التحذيرات. ربما تكون قد نجحت في التوقف عنها لفترات مختلفة مثلي، ولكنك دائمًا ما تعود إليها وتستسلم في النهاية للرغبات الوهمية. يسعدني أن أخبرك أن هذه الطريقة مختلفة تمامًا وأنها الطريقة الوحيدة الفعالة. أو ربما، تم إرسال هذا الكتاب إليك من قبل شخص تهمة مصلحتك وأنت متشكك. أولاً وقبل كل شيء، أشكرك على تصفح هذا الكتاب على الأقل. يرجى أن تتذكر أول مرة نظرت فيها إلى الإباحية وسيوضح هذا الطلب لاحقاً.

هل توقعت يوماً أنك ستعود للمواقع الإباحية لبقية حياتك؟ وفقاً لدراساتي غير الرسمية (وارهاق أصدقائي في قراءة هذا الكتاب)، تُعتبر "الطريقة السهلة" فعالة بشكل كبير للمستخدمين المعتدلين والمدمنين المفرطين على المواقع الإباحية على حد سواء. الكتاب ليس طويلاً، ويتيح فرصاً كبيرة لتحقيق مكاسب كبيرة، لذلك أرجو منك الاستمرار في القراءة.

الطريقة الموضحة في هذا الكتاب هي كالتالي:

- انها فورية.
- انها فعالة لمستخدمي المواقع الإباحية بشكل كبير وبالقدر نفسه للمستخدمين المعتدلين.
- لا تسبب أعراض انسحاب سيئة.
- لا تتطلب قوة إرادة.
- لا تحتاج إلى العلاج بالصدمة أو بالوسائل المساعدة أو بالتحايل.
- لن تدفعك للاستبدال بإدمان آخر مثل الإفراط في تناول الطعام أو التدخين أو الشرب.
- دائمة.

قد تجد أن الأمر صعب التصديق، وهذا شعور شائع ينتاب العديد من الناس (بعض التعليقات):

- "يُعدُّ هذا الكتاب أفضل عمل يتناول مسألة الإدمان على المواقع الإباحية"

- "عشتُ فترة عشر سنوات مدمن على المواقع الإباحية. خلال هذه السنوات، غمرني الاكتئاب والشك والقلق والخوف من أن يُكشف سري المحرج. بعد كل جلسة كرهت نفسي، وبعد نجاحي في التوقف لبضعة أيام، أعود وأنزلق إلى الهاوية مجدداً في لمح البصر. مع كل ذلك، ساعدني هذا الكتاب على الإقلاع. كنتُ دائماً أدافع عن المواقع الإباحية في الماضي، لكن الآن، بعد قراءة هذا الكتاب مرتين، أصبحتُ معادياً للإباحية. لم تعد هذه المواقع تسيطر عليّ، بل أصبحت الإباحية كالخبر الحزين"

- "لقد بلغت العشرين من العمر منذ أيام قليلة، ولأول مرة في وقت طويل جداً، قضيت يوم ميلادي من دون الوقوع في فخ المواقع الإباحية، وكل هذا بفضل هذا الكتاب الذي عثرْتُ عليه بشكل عشوائي منذ بضعة أشهر فقط. قبل ذلك، كنتُ أفضل الكثير من الوقت في محاولة التوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية باستخدام الطرق التقليدية، وواجهت الكثير من الإضطرابات الداخلية، وظننت أنني سأبقى مدمناً للأبد. لكن هذا الكتاب منحني الحل لكل هذه التحديات. كنتُ أخشى في السابق من عدم

القدرة على السيطرة على نفسي، حتى عندما كنت قد تغلبت على الوحش الصغير من دون قصد. اما الآن، أستطيع أن أفتخر بعدم حاجتي لأن أكون مدمناً بعد الآن.

لا يوجد سبب حقيقي لنشر هذا التعليق، ولكن شعرتُ بالحاجة إلى كتابة هذا الأمر في مكان ما، وليس فقط في عقلي، لأن هذا يعني لي الكثير. إذا كنت تفكر في قراءة هذا الكتاب أو التوصية به، أوكد لك أنه أكثر فعالية من أي طريقة أخرى قد تجدها. نصيحتي لك هي تدوين الملاحظات، قد تبدو هذه الفكرة غريبة، لكنها بالفعل ساعدتني في ترسيخ أفكار معينة.

## **1.1 تحذير**

إذا كنت تتوقع أن يثير هذا الكتاب مخاوفك بما يكفي لتتوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية، من خلال التركيز على المشاكل الصحية المختلفة التي يمكن أن يواجهها المستخدمون، مثل العجز الجنسي، (بما في ذلك ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية)، والإثارة غير المستقرة، وفقدان الاهتمام بالشركاء الجنسيين الحقيقيين، وقصور الجبهة الدماغية، ووصف الإباحية بأنها عادة قذرة ومثيرة للاشمئزاز، واتهام نفسك بأنك ضعيف الإرادة وعاجز، فستصاب بخيبة أمل شديدة. هذه الأساليب لم تساعدني بالإقلاع أبداً، وإن كانت قد ساعدتك لكنت قد أقلعت.

غالبًا ما تعتمد الطرق التقليدية على قوة الإرادة كأساس للتوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية، أو إتباع "حمية للمواقع الإباحية" عن طريق استخدامها مرة واحدة في الأسبوع مثلاً والتخفيف من الإستعمال. بعض المواقع تنشر أبحاث التي تمت مراجعتها من قبل النظراء حول الناقلات العصبية والمرونة العصبية. وبالرغم من أن هذه المواقع تدرك المخاطر الصحية المتعلقة بالإدمان، إلا أنه يتم تقادي مثل هذه المادة بشكل نموذجي. ونتيجة لذلك، فإن هذه المواقع غالبًا ما تكون غير فعالة في التعامل مع أسباب استخدام المواقع الإباحية، حيث لا يمكن التعامل مع الإدمان من خلال تحويل شيء ما إلى ثمرة محرمة.

تعمل "الطريقة السهلة" بشكل مختلف تمامًا عن الطرق التقليدية. وقد يكون من الصعب تصديق بعض الأفكار التي يتم تداولها في هذا الكتاب في البداية، ولكن بمجرد الانتهاء من قراءته، ستجد نفسك لا تصدق تلك الأفكار فقط، بل ستساءل أيضًا كيف تم غسل دماغك لتصدق غير ذلك.

من المفاهيم الخاطئة والشائعة الافتراض أننا نختار بأنفسنا مشاهدة المواقع الإباحية. في الحقيقة، لم يختار مدمنو المواقع الإباحية (نعم، مدمنون) مشاهدة تلك المواقع بنفسهم، تمامًا كما لم يختار مدمنو الكحول أن يصبحوا مدمنين على الكحول، أو مدمنو الهيروين أن يصبحوا مدمنين على المخدرات.

بالفعل، نحن نختار تشغيل الكمبيوتر المحمول أو الهاتف الذكي، ثم تشغيل المتصفح، ثم زيارة "المواقع الإباحية على الإنترنت" المفضلة لدينا. أنا أختار أحيانًا الذهاب إلى السينما، ولكني بالتأكيد لا أختار البقاء طوال حياتي في مسرح السينما.

في البداية، أخذني الفضول والطبيعة البشرية إلى هذه المواقع، لكنني لم أكن لأبدأ بها لو علمت أنني سأصبح مدمناً، مما تسبب في تدهور صحتي وسعادتي وعلاقاتي. "ليتي سمعتُ عن العجز الجنسي في زيارتي الأولى لهذا الموقع الإباحي!"

توقّف لحظة وفكّر بإمعان، هل سبق لك أن اتخذت القرار "الإيجابي" أنه يجب عليك وتحتاج إلى مشاهدة المواقع الإباحية من أجل العادة السرية؟ أو أنه يجب عليك وتحتاج إلى التخليات التي توحىها المواقع الإباحية لإضفاء الإثارة على الجنس مع شريكك؟ أو في أوقات معينة في حياتك، لم تكن تستطيع الاستمتاع بليلة نوم سعيدة أو تمضية أمسية هانئة بعد يوم شاق في العمل من دون تصفّح المواقع الإباحية؟ أو أنك لا تستطيع التركيز أو التعامل مع التوتر من دونها؟ في أي مرحلة بتّ تحتاج إلى المواقع الإباحية؟ هل ستحتاج إليها بشكل دائم في حياتك إذ بتّ تشعر بعدم الأمان كما أنك تصاب بالذعر من دون مشاهدة الموقع الإباحي المفضل لديك على الانترنت؟

مثل أي مستخدم آخر للمواقع الإباحية، لقد تم استدراجك إلى الفخ الأكثر شراً الذي اجتمع الإنسان والطبيعة على ابتكاره. لا يوجد أي شخص حي، سواء كان مستخدماً بنفسه أم لا، يحب فكرة أن يستخدم أولاده المواقع الإباحية للتغلب على الصعوبات أو للترفيه. هذا يعني أن جميع المدمنين يتمنون لو أنهم لم يبدأوا قط. هذا الأمر ليس مفاجئاً: لا يحتاج أحد إلى مشاهدة المواقع الإباحية للاستمتاع بالحياة أو للتغلب على الضغوط قبل أن يصبح مدمناً.

في الوقت عينه، يتمنى جميع المستخدمين الاستمرار في الاستخدام. ففي النهاية، لا أحد يجبرنا على تشغيل وضع التصفح المتخفي في متصفحنا. سواء فهموا السبب أم لا، فإن المستخدمين هم فقط من يقررون طرق أبواب مواقع النساء على الانترنت.

لو كان هنالك زر سحري يمكّن المستخدم من الضغط عليه ليستيقظ في الصباح التالي كما لو أنه لم يقم بزيارة أي موقع إباحي، لكان المدمنون الوحيدون هم هؤلاء الشباب الذين ما زالوا "يستكشفون".

الشيء الوحيد الذي يمنعنا من الإقلاع هو الخوف. الخوف الناتج عن اعتقاد راسخ بأننا سنمر بمرحلة انتقالية غير محدودة تملؤها المعاناة، والحرمان، قبل أن نستطيع التخلي عن عادة مشاهدة المواقع الإباحية. هذه الفكرة متجذرة في مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية التي تُكتسب عبر الزمن، مثل:

- الاعتقاد بأن الاستمتاع الجنسي، سواء عبر العادة السرية أو العلاقات الجنسية الفعلية التي تقود إلى النشوة، هو الغاية القصوى في الحياة.
- تصور المواقع الإباحية كبيئة "آمنة" نسبياً بالمقارنة مع مجازفات العلاقات الجنسية في الواقع، لأنها ببساطة لا ترفضنا.
- النظر إلى المحتوى الإباحي على أنه مصدر تعليمي ومفيد.
- استحقاق تجربة جنسية "مثالية" وغير واقعية.
- الإيمان بأن الزيادة في الكم أو التنوع هي بالضرورة تحسين في النوعية.

ينتج عن هذه الأوهام اللاعقلانية مجموعة من العواقب، بما في ذلك:

- الشغف المفرط والهوس بالبحث عن الشريك "المثالي" بتقدير 10/10.
- الشعور بالدونية أو التقليل من الذات في حال عدم الانخراط في النشاط الجنسي، وكأنه المقياس الأوحى للقيمة الشخصية والنجاح الإنساني.
- التمسك بمعيار الكمال كهدف غير معقول.
- النقد الدائم للشركاء المحتملين.
- إجبار النفس على ممارسة الجنس بصرف النظر عن الرغبة الحقيقية.

هذه السلوكيات مدفوعة بخوف عميق من الوحدة ومن التعامل مع الذات بصدق، من الأمسيات الطويلة التي نقضها في مواجهة رغبات غير مضبوطة، والقلق من أن الليالي السابقة للامتحانات ستكون صعبة في غياب الإباحية. الخوف أيضًا من احتمال تغير طباعنا وشخصيتنا، وعدم القدرة على التعامل مع الضغوطات أو الثقة بأنفسنا بدون الاستناد إلى ما نعتبره دعمًا.

الفكرة بأن "من يدمن مرة، يظل مدمنًا دومًا" تعد واحدة من أقوى العقبات التي تحول دون الشفاء والتعافي من إدمان المواقع الإباحية. تتمثل هذه الفكرة في الخوف العميق من أننا لن ننجو أبدًا من سلسلة الرغبة المستمرة في الحصول على النشوة الجنسية التي تحفزها هذه المواقع، وأننا محكومون بأن نعيش حياتنا كلها تحت وطأة هذا الشوق في الأوقات الأكثر غرابة وغير المناسبة. إن جربت، مثلي، جميع الطرق التقليدية للإقلاع خاصة "طريقة الإرادة"، فلن تتأثر فقط بهذا الخوف؛ بل ستقتنع بأنك لن تستطيع أبدًا الإقلاع.

إن كنت مترددًا أو قلقًا أو تشعر أن الوقت الحالي غير مناسب للإقلاع، دعني أؤكد لك أن خوفك وقلقك لن يتلاشى بالإباحية بل هو بسبب الإباحية. أنت لم تقرر أن تقع في فخ الإباحية، ولكن مثل جميع الفخاخ، هو مصمم لضمان بقائك محتجزًا. أسأل نفسك، عندما شاهدت تلك الصور ومقاطع الفيديو لأول مرة، هل كنت تنوي أن تعود لمشاهدتها طوال حياتك؟ متى ستتوقف؟ غدًا؟ العام القادم؟ توقف عن خداع نفسك! إن الفخ مصمم ليحتجزك مدى الحياة. لماذا تظن أن جميع المدمنين الآخرين لا يتوقفون قبل أن "يُدمروا" حياتهم؟

لقد أشرتُ مسبقًا إلى زرّ سحري: تعمل "الطريقة السهلة" كزرّ سحري لمواجهة إدمان المواقع الإباحية. انها ليست سحرية، لكنها تبدو كذلك بالنسبة لي وأولئك الذين وجدوها طريقة فعالة للتوقف عن المشاهدة!

يُشار التنبيه الى ما يلي: هذا مشابه لوضع الدجاجة والبيضة: كل مدمن يريد التوقف عن المشاهدة وكل مدمن بإمكانه أن يجد هذه الطريقة سهلة وممتعة للإقلاع. الخوف هو العامل الوحيد الذي يمنع المستخدمين من محاولة التوقف عن المشاهدة. الاستعادة الكبرى هي التخلص من هذا الخوف لكنك لن تتحرّر من هذا الخوف حتى تكمل قراءة الكتاب. الشعور بالخوف قد يتزايد في البداية كلما قرأت وقد يمنعك هذا من إنهاء الكتاب. لذا أقدم لك هذا التعليق:

” لقد أغلقت آخر صفحات "الطريقة السهلة" للتو، رغم أنه لم يمر سوى أربعة أيام منذ تلك اللحظة، إلا أنني أشعر بتحسّن كبير، أنا أعلم أنني لن أحتاج إلى الإباحية أبداً. بدأت رحلتي مع كتابك قبل خمسة أشهر، وعندما وصلت إلى منتصف الطريق، غمرني شعور بالذعر الشديد. لقد أدركت حينها أنني، إذا واصلت القراءة، سأتحلّي عن هذه العادة إلى الأبد. كم كنت سخيّة؟“

أنت لم تختار أن تقع في هذا الفخ، ولكن ليكن واضحاً عندك أن الهروب منه يتطلب اتخاذ قراراً حازماً. ربما تشعر بالحماس للتخلص من هذا العبء، أو ربما تتردد بمجرد التفكير في هذا التغيير. في كلتا الحالتين، تذكّر أنه ليس هناك شيئاً لتخسره.

وأود أن أطمئنك: إذا كنت تفضل في نهاية المطاف الاستمرار في استخدام المواقع الإباحية للاستمتاع أو ممارسة الجنس، فأنت حر في ذلك. الكتاب لا يفرض عليك الامتناع أو التخفيف من استخدام المواقع الإباحية خلال رحلتك في قراءته. لا توجد هنا استراتيجية الصدمة.

والآن، دعني أشاركك بعض الأخبار المبشرة: هل يمكنك أن تتخيل الإحساس الذي اجتاح آندي دوفريسن عندما نجح أخيراً في الفرار من سجن شاولانك؟ هذا بالضبط ما شعرت به عندما تحررت من قيود المواقع الإباحية. وهذا هو الشعور الذي يشاركه العديد من الأشخاص الذين طبقوا "الطريقة السهلة" بنجاح. بنهاية هذا الكتاب، ستتعلم أنت أيضاً به. إنطلق إذا!

## في الختام...

إن إمكانية ترك المواقع الإباحية بطريقة سلسة وممتعة ليست حكراً على قلة؛ بل هي ضمن متناول الجميع، بمن فيهم أنت. كل ما عليك فعله هو قراءة هذا الكتاب بذهن متفتح؛ فكلما ازدادت معرفتك وفهمك، ستجد الطريق أمامك يصبح أكثر وضوحاً ويسراً. حتى إذا واجهت بعض الكلمات أو المفاهيم التي لا تبدو مألوفة في البداية، فإن السير وفق التوجيهات المقدمة سيسهل لك الطريق. الأكثر أهمية هو أنك ستكتشف أن الحياة خارج ظلال الإباحية ليست مليئة بالكآبة أو الشعور بالحرمان، على العكس، هي حياة ملونة بالحرية والرضا. وعندما تصل إلى نهاية الكتاب، قد تجد نفسك أمام تساؤل محير: كيف استمررت طوال هذا الوقت دون اتخاذ هذه الخطوة؟

المثير في "الطريقة السهلة" هو أنها تبين بوضوح أن هناك فقط سببين قد يؤديان إلى الفشل.

- الفشل في تطبيق التوجيهات بدقة أحد الأسباب الرئيسية. قد يرى البعض أن الطرح في الكتاب يتسم بالجزمية، خاصةً في عدم محاولة التخفيف التدريجي من المشاهدة أو اللجوء إلى بدائل. بلا شك، هناك من نجحوا في التخلص من هذا الإدمان بطرقهم الخاصة، لكن النجاح جاء كنتيجة لإصرارهم، لا للطرق نفسها. يُمكن للبعض أن يمشي بيديه، لكن ذلك لا يعني أنها الوسيلة الأمثل للجميع! الأرقام التي تفك قفل هذا الفخ موجودة في هذا الكتاب، ولكن يتعين عليك استخدامها بالتسلسل الصحيح: التقدم في أجزاء الكتاب دون تجاوز أي منها.

- الفشل في الفهم عقبة أخرى. يوجد انتشار كبير للمعلومات المغلوطة حول الإباحية. الأمور تتخطى ما تعتقده أنت عن الإباحية، بل وصلت إلى الرأي السائد بالمجتمعات عن الإباحية. على سبيل المثال، إذا كان الاعتقاد السائد هو أن مشاهدة المواقع الإباحية مجرد عادة، فتساءل عن سبب صعوبة التحلي عنها مقارنةً بعادات أخرى، حتى تلك التي تُعدّ ممتعة في حين أن الإباحية تمنح شعور بالاشمئزاز، ومستهلكة للطاقة والوقت، وتؤثر على الهوية الذكورية. يجب على من يعتقد أن المواقع الإباحية مصدرٌ للمتعة أن يتساءلوا لماذا لا يمكنهم الاستغناء عنها لصالح أنشطة أكثر إمتاعاً. لماذا يجب عليك أن تحصل على الإباحية وإلا ستشعر بالذعر؟

لن تمنحك "الطريقة السهلة" الأجوبة فحسب، بل ستُعلمك أيضاً كيف يمكن أن يكون التحرر من المواقع الإباحية عملية سهلة وممتعة. وكالعديد من الناس، كانت إحدى أعظم الإنجازات في حياتي هي الإفلات من هذا الفخ. لا تستسلم للإحباط؛ بل استعد، فأنت على وشك تحقيق إنجاز يحلم به كل مستخدم على وجه الأرض: الحصول على الحرية!

**تذكر ألا تتخطى الفصول.**

## **1.2 نصائح للقراءة وملاحظات ثانوية نهائية**

هذا الكتاب ليس كأى كتاب آخر قد تقرأه. هو كتاب موجز، وبإمكانك إنهاؤه في بضع ساعات فقط. يجد العديد من القراء فائدة كبيرة في تمييز النصوص المهمة أو تدوين الملاحظات أثناء القراءة، ويُصح بشدة بإعادة قراءة الكتاب بضع مرات لضمان استيعاب المفاهيم بعمق.

لماذا لجئنا لـ "إختراق"<sup>1</sup> الكتاب الأصلي؟ لأن آلن كار<sup>2</sup> قد توفي منذ فترة طويلة ولم تُدرج المؤسسات التي شكلها إدمان الإباحية على الإنترنت كواحدة من الإدمانات التي يقدمون علاجاً لها. أنا (الكاتب) لا أحقق منفعة مالية أو أي منفعة أخرى.

---

<sup>1</sup> المقصود هنا هو تأليف كتاب جديد منبثق عن كتاب آخر وهذا شيء قانوني (الفضل للكاتب الأصلي)  
<sup>2</sup> آلن كار هو مؤلف كتاب الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

خلال قراءتك لهذا الكتاب سنظهر أنا، الكاتب نفسه، وآلن كار بشكل شفاف لتقديم طريقة فريدة ومقنعة للإقلاع بسهولة وبدون ألم.

الكتاب المخترق هو تكوين جديد، مستلهم ومعدّل من كتاب سابق. يُعطى المؤلف الأصلي الفضل كاملاً في أساس هذا العمل.

موارد ومجتمعات إضافية وطروحات خاصة متوفرة لك، لكننا ننصح بالرجوع إليها بعد الانتهاء من الكتاب للحصول على أقصى استفادة.

urbit – ~mislyr-midnyt/coomer | comer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit |

feedback form

تذكير هام: لا تقم بتخطي أي من الفصول.

أتمنى لك كل التوفيق في رحلتك، ولكن كما ستكتشف قريباً، النجاح في هذه الرحلة يعتمد عليك أكثر من اعتماده على الحظ.

مع خالص التمنيات بالتقدم والنجاح،

\*\*مؤلف كتاب الإختراق\*\*<sup>2</sup>



الرسم 1.2: صورة ترخيص المشاع الإبداعي

تم ترخيص هذا العمل بموجب ترخيص إسناد المشاع الإبداعي - المشاركة بالمثل 4.0- الدولي. الرمز هو GPLv3.

## الفصل الثاني

### الطريقة السهلة

ان هدف هذا الكتاب هو إرشادك إلى عقلية مختلفة. بدلاً عن الطريقة التقليدية للإقلاع المليئة بالمعاناة والشعور بالحرمان، كما لو كنت تواجه مهمة شاقة مثل تسلق قمة إفرست، ستجد نفسك فجأة تستنشق هواء الحرية والتعافي كأنك شُفيت من داء عضال. مع كل خطوة تخطوها في هذا المسار الجديد، ستعجب كيف كانت المواقع الإباحية جزءاً من حياتك أصلاً، وستنظر إلى من يستخدمها بنظرة تملؤها الرحمة والشفقة بدلاً من الحسد.

لنفترض أنك لست الشخص المدمن (تقرأ لشريك حياتك مثلاً) أو قد توقفت (أو أنت في أيام الصوم من "حمية الإباحية")، فمن الضروري الاستمرار في استخدام الإباحية حتى تنتهي من قراءة الكتاب بالكامل. قد يبدو هذا تناقضاً، وهذا التعليم بالاستمرار في استخدام الإباحية يثير المعارضة أكثر من أي شيء آخر، ولكن مع المزيد من القراءة ستتناقص رغبتك في استخدام الإباحية تدريجياً. خذ هذا التعليم على محمل الجد: محاولة الإقلاع مبكراً لن تفيدك.

كثيرون لا يكملون الكتاب، خوفاً من فقدان شيء عزيز عليهم، بل بعضهم يماطل بقراءة سطر واحد فقط يومياً، مؤجلاً نهاية هذه العادة. لكن، تساءل، ماذا ستخسر؟ إن لم تتوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية بنهاية الكتاب، لن تكون في وضع أسوأ مما كنت عليه. هذا مثال لرهان باسكال: رهان ليس لديك ما تخسره فيه، وكل شيء لتكسبه.

إذا كنت قد ابتعدت عن المواقع الإباحية لفترة، سواء لأيام أو لأسابيع، وتشعر بالحيرة حول ما إذا كنت قد تخلصت منها بالفعل أو لا زلت في مرحلة التوقف المؤقت، فنحن نشجعك على عدم استئناف استخدامها كجزء من عملية القراءة. اعلم أنك لست بحاجة لتأكيد استخدامك لها؛ بدلاً من ذلك، نهدف إلى إلحاق عقلك بجسدك. وبحلول الوقت الذي تطوي فيه الصفحة الأخيرة من الكتاب، ستشعر بالامتنان لقرارك بالابتعاد عن هذه المواقع.

تقدّم " الطريقة السهلة " نهجاً يختلف جذرياً عن الأساليب التقليدية. الأساليب التقليدية تسلط الضوء على العيوب الجوهرية للمواقع الإباحية وتنص: "إذا استطعنا الابتعاد عن هذه المواقع لفترة مطولة، ستلاشى الرغبة تلقائياً، ثم سأكون حراً". هذه الاستراتيجية، رغم منطقيتها ونجاحها للكثيرين، تنجح بصعوبة كبيرة للأسباب التالية:

ان التحدي الحقيقي ليس في الإقلاع عن دورة الإباحية والعادة السرية والنشوة الجنسية بحد ذاتها. في كل مرة تنتهي فيها هذه الدورة بنجاح، تكون قد توقفت عن استخدامها مؤقتاً. قد يكون لديك أسباب قوية للإقلاع في الأيام الأولى. يكمن التحدي في تلك اللحظات الضعيفة، بعد يوم أو عشرة أو حتى آلاف الأيام، عندما تغريك فكرة "لمحة سريعة" فقط، والتي قد تجرك مرة أخرى إلى دائرة الإدمان. وتريد نظرة خاطفة أخرى وفجأة تصبح مدمناً مجدداً.

إن الوعي بالمخاطر الصحية المرتبطة باستخدام المواقع الإباحية يمكن أن يخلق حالة من الخوف المتزايد، مما يجعل عملية الإقلاع أكثر صعوبة. شارك مستخدمٌ بأن هذه الممارسات قد تؤثر سلباً على الهوية الرجولية وسترى المستخدمين يندفعون نحو البحث عن وسائل أخرى للتخفيف من التوتر، سواء كان ذلك عبر التدخين، الشرب، أو حتى العودة إلى المواقع الإباحية.



جميع الأسباب التي تدعو للتوقف في الواقع تجعل الأمر أصعب. يعود ذلك إلى سببين. أولاً، نُجبر باستمرار على التخلي عن "حليفتنا" أو نوع من الراحة أو المتعة (أيًا كانت طريقة تصور المستخدم لها). ثانياً، الإباحية تُخلق "عمى بصيرة". من غير المنطقي أن نستخدم الإباحية عندما يكون لدينا الكثير من الأسباب لألا نفعل ذلك. السؤال الحقيقي هو، لماذا نشعر بالحاجة إلى القيام بذلك؟

بفضل نهج "الطريقة السهلة"، نتجاوز مؤقتاً الدوافع التقليدية وراء رغبتنا في الإقلاع عن المواقع الإباحية، ونبدأ بمواجهة المشكلة من جذورها بطرح الأسئلة الأساسية على أنفسنا:

1. ما الفائدة التي تقدمها لي المواقع الإباحية؟
2. هل يُسعدني استخدامها بالفعل؟
3. هل يستحق الأمر أن أعرض صحتي العقلية والجسدية للخطر من أجلها؟

الحقيقة الجميلة هي أن المواقع الإباحية لا تقدم أي قيمة مُضافة لحياتك. يجب أن أكون واضحاً هنا، إنها ليس حالة من وجود أضرار أكبر من منافع. الإباحية ليس لها أي منافع أبداً.

يميل الكثير من المستخدمين إلى تبرير سلوكهم بأسباب مبنية على مغالطات وأوهام.

سنحرك من هذه الأوهام. سنكتشف قريباً أنك لست بصدد التخلي عن شيء. بل على العكس، أنت على وشك كسب مكاسب لا تُقدر بثمن، أهمها اثنان: الصحة والسعادة. بمجرد أن تتجاوز الاعتقاد بأن الحياة بدون المواقع الإباحية ستكون أقل متعة، وتدرك أن حياتك ستصبح أكثر غنى وإمتاعاً بدونها، سيتلاشى شعور الحرمان والفقْدان. وعندما تتلاشى هذه الأوهام، ستعيد التفكير في الأسباب العديدة للإقلاع عن المواقع الإباحية، معتبراً صحتك وسعادتك في المقام الأول. ستصبح هذه الإدراكات دعائم إضافية تساعدك نحو تحقيق هدفك النهائي: الاستمتاع بحياة خالية من قيود وعبودية الإدمان على المواقع الإباحية.

## الفصل الثالث

### لماذا يصعب التوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية؟

يشعر العديد من مستخدمي المواقع الإباحية بقبضة مظلمة تطوق أرواحهم. في الأيام الأولى من الاستخدام، تسكّنهم فكرة بسيطة ومخادعة في آن واحد: "سأبتعد عنها، ولكن، ليس اليوم." بمرور الوقت، نبدأ بالإيمان الخاطيء بأن إرادتنا غير كافية للتوقف، أو ربما نظن أن تعلقنا بهذه المواقع أساسي لنيل السعادة. يُشبه إدمان المواقع الإباحية محاولة الهروب من بئر زلق: عندما نصل لأعلى البئر ونلمح أشعة الشمس ونظن أننا على وشك النجاة، نجد أنفسنا ننزلق مجدداً إلى الأسفل مع أول عاصفة من المزاج السيء، وبشكل تلقائي، نعود إلى فتح المتصفح، ومع كل ممارسة للعادة السرية، نشعر بالندم.

إسأل أي مستخدم، "لو أُتيحت لك الفرصة للعودة بالزمن إلى ما قبل اكتشافك للمواقع الإباحية، مع كل ما تعرفه الآن الآن، هل كنت لتبدأ في استخدامها؟" بلا شك، ستكون الإجابة: "قطعاً لا!" وعند التحدث مع المدافع الشرس عن المواقع الإباحية، الذي ينكر ضررها النفسي والعصبي، وتساءله: "هل تشجع أطفالك على استخدامها؟" مرة أخرى، ستكون الإجابة بالنفي القاطع.

تُمثل المواقع الإباحية لغزاً معقداً، فالتحدي ليس في إيجاد الدوافع للإقلاع، بل في فهم لماذا يصعب التخلي عنها أصلاً. الصعوبة تكمن في إدراك الأسباب التي تدفع أحدهم للتورط بها على الرغم من معرفته بالأضرار العصبية. من أسباب بدء الإستخدام هو أن ملايين الآخرين يستخدمونها أيضاً، ولكن كل واحد منهم يتمنى لو أنه لم يبدأ أبداً، ويصفون تجربتهم بأنها عيش الحياة وكأن هناك شيء يعيقهم. نحن لا نعتقد تماماً أنهم لا يستمتعون بها، حيث نربط استخدام هذه المواقع بالحرية أو بأنها "تثقيف جنسي"، ونبدل جهداً لنصبح مدمنين أنفسنا. ثم نقضي بقية حياتنا في تحذير الآخرين من عدم القيام بذلك ونحاول التخلص من الإباحية بأنفسنا، غالباً ما نعتقد أننا فريدين في هذا.

نقضي أوقاتاً طويلة ونحن نشعر باليأس والبؤس، حيث يقودنا "التثقيف" الذاتي نحو المحتوى الإباحي الخارج عن الطبيعة إلى تفضيل تلك الصور الباردة، مشتاقين إليها حتى في وجود فرص لتجارب حقيقية ودافئة. نجد أنفسنا محاصرين في دائرة مفرغة من الارتفاعات والانخفاضات في مستويات الدوبامين بسبب الإباحية والعادة السرية والنشوة، مما يحكم علينا بالعزلة، والغضب، والإجهاد، والتعب، والعجز الجنسي. استخدام الإباحية الخالية من أفضل نواحي الجنس والتواصل الحميمي، يؤدي بنا الى الشعور بالبؤس والذنب.

المفارقة العجيبة هي أنه كلما زادت معرفتنا بالجوانب المدمرة للإدمان على المواقع الإباحية عبر الإنترنت، كلما شعرنا باليأس وفقدان الأمل. يطرح السؤال نفسه بقوة: ما نوع الهوية التي نتمنى لو أننا لم نبدأ بها أصلاً عند ممارستها، ونشتاق إليها عند التوقف عنها؟ يزداد الشعور بالاحتقار الذاتي عند قراءة المستخدمين عن القصور الجبهي وفقدان الحساسية، وكذلك عند خيانتهم لثقة شركائهم بالاستمرار في استخدام المواقع الإباحية سراً، أو عندما لا يستطيعون إقناع أنفسهم بالذهاب إلى تمارين الرياضة بعد جلسة الإباحية في النهار. قد يقضي شخص ذكي وعقلاني كل أيامه في إزدراء نفسه. لكن الأسوأ من كل ذلك، ما الفائدة التي يجنيها المستخدمون من حمل هذا الظل القاتم في أعماق وعيهم؟ الجواب صادم ببساطته: لا شيء على الإطلاق!

قد تظن بأن كل شيء بخير، وتعتزف أن بمجرد الإدمان يصبح الإقلاع عن الإباحية أمر صعب جداً. لكن، ما الذي يجعل هذا الأمر صعباً جداً؟ قد يُشير البعض إلى شدة أعراض الانسحاب، ولكن ستكتشف عما قريب أن هذه الأعراض، في واقع الأمر، أخف بكثير مما يُتصور. هذا يصبح واضحاً بشكل خاص عندما تعي أن العديد من المستخدمين يعيشون دون حتى أن يعلموا أنهم كانوا مدمنين.

يُقال إن المواقع الإباحية مجانية وينبغي استغلال هذه "الثروة"، لكن هذا زعمًا خاطئاً. فالإباحية، مثل أي مخدر، تخلق حالة من الإدمان. إسأل المستخدمين الذين يستمتعون فقط في "الإباحية الخفيفة" كمجالات ما فوق عمر الثمانية عشر، عما إذا كانوا قد

تجاوزوا الخط الأحمر نحو المحتوى الأكثر خطرًا؛ إن كانوا صادقين، فسيعترفون بالأوقات التي قاموا فيها بتبرير تجاوز تلك الخطوط، بدلاً من عدم استخدام أي شيء على الإطلاق.

الإشكالية ليس لها علاقة بالمتعة أيضاً، أنا شخصياً أستمتع بأكل السمك مثلاً، لكنني لم أصبح مدمناً عليه يوماً. نستمتع بالعديد من الأشياء في الحياة دون أن نشعر بالحرمان عند عدم توفرها.

وعندما يُزعم أن المواقع الإباحية "تثقيفية"، يجب أن نساءل: كيف ساعدتك حقاً على النمو كشخص؟ أو عندما يُقال إنها توفر "الإشباع الجنسي"، لماذا إذاً تعزلك وتجعلك تشتهي أكثر؟ وعن "التحرر" الذي توفره، هل هو فرار من ضغوط الحياة الواقعية؟ لكن، هذا الفرار مؤقت، يعقبه الشعور بالعودة إلى نقطة البداية دون معالجة الضغوطات الأساسية. وبالنسبة لمن يقول "تساعدني على النوم"، كيف يتمكن الآخرون من النوم جيداً بدونها؟ هناك العديد من الطرق المثبتة علمياً لتحسين جودة النوم.

يعتقد الكثيرون أن المواقع الإباحية تقدم حلاً للملل، ولكن في الحقيقة، الملل هو حالة ذهنية. تجعلك الإباحية معتاداً للبحث عن المحتوى الجديد، مما يدفعك للشعور بالملل المتزايد حتى تطارد المشاهد المختلفة إلى أن تصل إلى المقطع المعين المطلوب. في نهاية المطاف تجد نفسك تتوق للمحتوى الجديد، والمشاهد التي تثير العواطف القوية، والمقاطع المنحرفة التي تثير الصدمة.

يبرر البعض استخدامهم بسبب تأثير محيطهم، ولكن لو كان الأمر كذلك، هل يعقل أن نتبع كل عادة خطيرة يمارسها الآخرون؟ بالتأمل، يصل الكثيرون إلى استنتاج أن الإباحية مجرد عادة، هذا ليس تفسيراً منطقياً لكن بعد تنفيذ جميع التبريرات هذا هو المبرر الأخير. لكن للأسف هذا أيضاً لا يصمد أمام المنطق، فتغيير العادات جزء من حياتنا اليومية، وبعض هذه العادات يكون ممتعاً للغاية. لقد تم غسل أدمغتنا لأن نظن أن تسلسل الإباحية والعادة السرية والنشوة هي مجرد عادة وأن العادة بطبيعتها صعبة الكسر.

فهل تغيير العادات يمثل تحدياً حقيقياً؟ في الولايات المتحدة يعتاد السائقون القيادة على الجانب الأيمن من الطريق، ولكن عند السفر إلى بلدان تقود فيها السيارات على الجانب الآخر، يتكيفون مع هذا التغيير بسلاسة. وعند بدء وظيفة جديدة نتأقلم مع الروتين الجديد. قد يستغرق التكيف بعض الوقت، لكنه لا يقارن بصعوبة التخلص من إدمان طويل الأمد على المواقع الإباحية. نصنع العادات ونتخلص منها يومياً، فلماذا يعد التخلي عن عادة تُغرقنا في الحرمان عند عدم القيام بها تحدياً، ونُثقلنا بالذنب عند الاستمرار فيها؟ عادة نتمنى بشدة التخلص منها ولا تتطلب منا سوى الإقلاع عن ممارستها.

الجواب هو أن الإباحية ليست عادة، بل إدمان! ولهذا السبب يبدو من الصعب جداً "التخلص" منها. معظم المستخدمين لا يفهمون الإدمان ويعتقدون أنهم يحصلون على متعة حقيقية أو دعامة من الإباحية. يعتقدون أنهم يقومون بتضحية حقيقية إذا توقفوا عن استخدامها.

الحقيقة الجميلة هي أنه بمجرد أن تفهم طبيعة الإدمان على الإباحية والأسباب التي تجعلك تستخدمها، ستتوقف عن فعل ذلك، بكل بساطة. في غضون ثلاثة أسابيع، سيكون السؤال الوحيد هو لماذا وجدت الضرورة لاستخدام الإباحية لفترة طويلة ولماذا لا تستطيع إقناع المستخدمين الآخرين بمدى روعة عدم أن يكونوا مدمنين على الإباحية!

### 3.1 الفخ الشرير

تُشكّل المواقع الإباحية فخًا محكمًا خفيًا وخبثيًا، نتاج تآزر مُريب بين الإنسان والطبيعة. على الرغم من تحذيرات قد تُلقى لنا حول أضرارها، نجد صعوبة في التصديق بأن هذه المواقع لا تقدم لنا المتعة الحقيقية. فما الذي يجعلنا نبدأ؟ يبدأ الإغراء عادةً بالعود بالمتعة المجانية والمتنوعة، لكن ما إن نخطو خطواتنا الأولى حتى نُدرك أننا وقعنا في الفخ. ولو أُخبرنا بجديّة عن الأضرار منذ البداية، لربما لم نكن لنجرؤ على التجريب. لكن، تلك التحذيرات لا تصل إلى مسامعنا.

ربما يكون الطابع الصادم لبعض المقاطع سببًا في تهدئتنا، مُريحًا عقولنا بالوهم بأن الإدمان على الأشياء المقززة مستحيل، وأن بإمكاننا الابتعاد متى شئنا. أو ربما تظهر البراءة السطحية للمواد الأخف وزنًا على أنها بريئة بما يكفي لعدم إثارة القلق، مُخدِّرة تفكيرنا كما لو أننا نتبع إيقاع فنان يستطيع بمهارته أن يُغيّب عقولنا. وبصفتنا أفرادًا عقلانيين، نُدرك فيما بعد سبب تورط نصف السكان البالغين في إدمان ينتقص من قدراتنا فيما نشاهد بدلًا من تعزيزها. يُغذي الفضول خطواتنا نحو الإدمان، لكننا نتردد في استكشاف المزيد، خوفًا من الوقوع في متاهات مُظلمة ومُهلكة. وإذا ما ضغطنا على إحدى تلك الصور المصغرة بالخطأ، فإن الرغبة في الإغلاق تصبح مُلحّة، وبنفس الوقت نبقي فضوليين بشكل كبير ونحتاج للمزيد.

مجرد أن تبدأ هذه العملية، نكون قد علقنا. ثم نقضي ما تبقى من حياتنا نسعى جاهدين لفهم الأسباب التي دفعتنا إلى هذا الطريق. نصبح مرشدين لأبنائنا، نحتمهم بشدة على تجنب هذا المسار، وفي لحظات ضعفنا، نجد أنفسنا نحاول بيأس الهروب من قبضة هذا الفخ. لكن الفخ مصمم ببراعة لنحاول الانسحاب فقط عندما تواجهنا "حادثة" مفاجئة، سواء كانت تلك الحادثة متعلقة بأدائنا الجنسي، علاقاتنا، وظائفنا، قدراتنا، أو حتى مكانتنا الاجتماعية. وعندما نبدأ أخيرًا بالإقلاع، يزداد الضغط النفسي علينا بفعل آلام الانسحاب، مما يجعل البحث عن سبل التخلص من هذا العبء أشد صعوبة، بعد أن فقدنا الوسيلة التي اعتمدنا عليها سابقًا للتعامل مع هذا الضغط.

هنا يتبين لنا أن قرارنا بالتوقف يبدو ضعيفًا إذ تكالبت علينا "الظروف". بعد عدة أيام شاقة من الصراع النفسي والعذاب، نجد أنفسنا نبرر التراجع بالاعتقاد أن الظروف الراهنة لم تكن مثالية للإقلاع، ونخطط للانتظار حتى تهدأ العواصف في حياتنا. لكن بمجرد تلاشي الضغط المباشر، نفقد دافع التوقف الذي كان يحفزنا في البداية. الحقيقة المؤلمة هي أن اللحظة المثالية للتخلي عن هذا السلوك تبدو وكأنها لن تأتي أبدًا، فنحن نميل إلى الاعتقاد بأن حياتنا ستصبح دومًا مليئة بالضغط. نغادر كنف الأمان الذي يوفره لنا والدينا، ونواجه تحديات العمل، إدارة المنزل، التزامات الرهن العقاري، ومسؤوليات شراء مكان جديد للعيش، وتربية الأطفال التي تضفي مزيدًا من الضغط على حياتنا. لكن، هذه الفكرة ما هي إلا وهم. في الواقع، أكثر فترات حياتنا ضغطًا هي مرحلتنا الطفولة المبكرة والمراهقة.

غالبًا ما نخلط بين تحمّل المسؤولية والشعور بالضغط. حياة المستخدمين، والتي لا تختلف كثيرًا عن حياة المدمنين على المخدرات، تتسم بزيادة الضغط ليس لأن المواقع الإباحية تقدم لهم راحة أو تخفيفًا من هذا الضغط، كما قد يعتقد البعض، بل العكس هو الصحيح. استمرار استخدامها، وخاصةً في أوقات متأخرة من الليل مع شعور بالذنب، يُضيف قسًا على ظهر البعير. الأشخاص الذين أقلعوا عن هذا الإدمان، كما يفعل الكثيرون مرة أو أكثر في حياتهم، يمكن أن يعيشوا حياة مليئة بالسعادة، ولكن في لحظة ضعف، قد يجدون أنفسهم مجددًا في قبضة الإدمان. عندما نتجول في مناهة الإباحية، تصبح عقولنا ضبابية ونقضي بقية حياتنا في محاولة الهروب. ينجح الكثيرون في الفعل، لكنهم يقعون في الفخ الخبيث في وقت لاحق.

يشبه التغلب على إدمان المواقع الإباحية حلّ لغز معقد وصعب في البداية. ولكن، بمجرد إيجاد الحل، يصبح الأمر بسيطًا وواضحًا، مما يجعلك تتساءل لماذا لم تفكر بهذا المنظور من قبل! توفّر " الطريقة السهلة " الحل لهذا اللغز، وتقودك خارج المتاهة دون العودة إليها مجددًا. يكمن السر في اتباع التعليمات بدقة والتزام. لكن، إذا سلكت مسارًا خاطئًا بتخطي الفصول أو تصفح الكتاب بشكل سطحي دون التفكير العميق في المرة الأولى، فقد تفقد الفائدة من الإرشادات المتبقية.

يمكن لأي شخص التوقف بسهولة، لكن علينا أولاً أن نصل للحقائق. هذه الحقائق ليست مصممة لتخيفك، فهناك ما يكفي من المعلومات المخيفة حول الإباحية. إذا كانت هذه المعلومات ستوقفك، لكنك قد توقفت بالفعل. ولكن لماذا إذاً نجد الأمر صعباً للتوقف؟ يمكن تحديد هذه الأسباب في محورين رئيسيين:

#### • طبيعة الإنسان والمحتوى الإباحي

#### • غسل الدماغ المجتمعي

ان المستخدمون للمواقع الإباحية أشخاص عقلانيين وأذكاء. يعلمون أنهم يخاطرون بأنفسهم بما يشاهدون، لذلك تجدهم يخوضون في محاولة تبرير "عاداتهم" ولكن في أعماق ضمائرهم، يدركون تمامًا أن استخدامهم للمواقع الإباحية قبل الوقوع في فخ الإدمان كان قرارًا مغفلاً. يتذكرون أن أولى لحظات التعرض للمحتوى الإباحي كانت مزيجًا من الرفض والفضول المتجدد، الذي سرعان ما يتطور إلى عملية معقدة من البحث والتصفية والتمييز بين المواقع، لينتهي بهم المطاف إلى الإدمان. يتضاعف الشعور بالإحباط عندما ندرك أن هناك فئات من الناس غير المدمنين - كثير من النساء، والرجال في مراحل عمرية متقدمة، والأفراد القاطنين في دول حيث الوصول إلى المواقع ذات السرعة العالية غير متاح - يبدو أنهم لا يشعرون بأي نقص وربما يجدون الأمر محلاً للسخرية. هذا التباين يبرز الفخ الخبيث الذي وقعنا فيه. من خلال تفكيك وتحليل هذه العوامل في الفصول القادمة، سنتفهم أنت أيضًا هذا الفخ الخبيث!

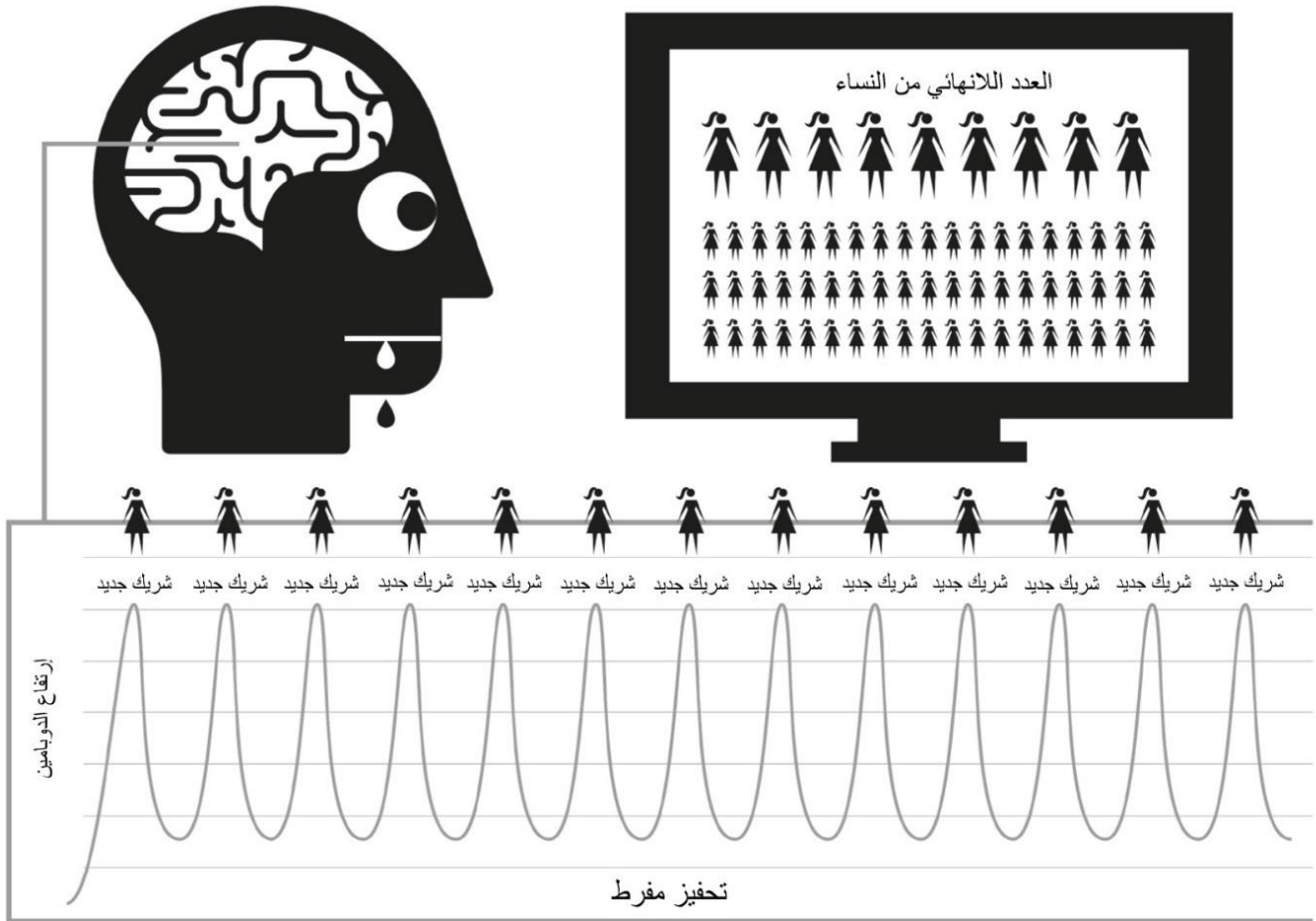
## الفصل الرابع

### الطبيعة

تعمل المواقع الإباحية عبر الإنترنت من خلال قرصنة آليات المكافأة البيولوجية التي تعمل على تعزيز البقاء والتكاثر للبشر. توافر وسرعة الوصول لهذا المحتوى الإباحي تجبر نظام المكافأة في العقل على إفراز الدوبامين لمدة أطول بكثير من المدة الممكنة بشكل طبيعي. هذا يُعرف علميًا بتأثير "كوليدج".

الدوبامين هو ناقل عصبي مرتبط بمشاعر الرغبة بالإضافة إلى الشعور بالمتعة الفعلية التي تُنتجها الأفيونات. كلما زادت نسبة الدوبامين، زادت الأفيونات والنشاط. بدون الدوبامين، الأفعال مثل الأكل لا تُشعر بالمتعة ولا تكتمل، حيث الأطعمة الغنية بالدهون والسكر تُفرز أعلى نسبة.

الدوبامين يفرز أيضًا استجابة للمحتوى الإباحي الجديد. مع توفر كمية لا حصر لها من الإباحية، يُغمر الجهاز الحوفي (دائرة المكافأة في الدماغ) بكمية كبيرة من النواقل العصبية. لذا في المرة الأولى التي تشاهد فيها الإباحية، تتصرف، وتصل إلى النشوة الجنسية وتُتثير فيضًا آخر من الأفيونات. بسبب حاجة الدماغ إلى الحصول على أكبر قدر ممكن من الدوبامين، يقوم العقل بتخزين هذا كسيناريو للاسترجاع السهل بالإضافة إلى تقوية المسارات العصبية من خلال إطلاق مادة كيميائية تُدعى دلتا فوس بي (DeltaFosB). يستدعي الدماغ هذه المسارات العصبية استجابةً للدلائل مثل الإعلانات ذات الطابع المثير، وقت الخلوة، والضغطات أو حتى الشعور بالحزن قليلًا، وفجأة تكون جاهزًا لتأخذ رحلة على "الزلجة المائية". في كل مرة يتم تكرار هذا، يُفرز المزيد من دلتا فوس بي، لذا تصبح الزلاجة المائية (الزحليطة) أكثر نعومة وحيوية وأسهل في الركوب في المرة القادمة.



الرسم 4.1: رسم بياني لتأثير كوليدج (Coolidge)

يحتوي الجهاز الحوفي (داخل دماغ الإنسان)، على نظام تصحيح ذاتي لتقليل عدد مستقبلات الدوبامين والأفيون عند اكتشاف تدفق متكرر ويومي للدوبامين. للأسف، هذه المستقبلات العصبية أيضًا مطلوبة للحفاظ على قدرتنا على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية. الكميات الطبيعية من الدوبامين التي تُفرز كرد فعل للمكافآت الطبيعية غير كاف مقارنة بالمستويات الهائلة التي تُفرز عند استهلاك المحتوى الإباحي، مما يؤدي إلى ضعف استجابة الدماغ بسبب المستقبلات التي أصبحت أقل نشاطاً بسبب الإباحية. هذا العجز يزيد من الشعور بالضغط والاستياء. هذه العملية تُعرف بالتحلل الحسي.

في هذا الدورة، أنت تتخطى "الخط الأحمر" وتُثير مشاعر الذنب، والاشمئزاز، والإحراج، والقلق، والخوف، الذي بدوره يرفع مستويات الدوبامين بشكل أعلى ويُسبب للدماغ تفسير هذه المشاعر على أنها اثاره جنسية.

مع مرور الوقت، لا تقتصر إزالة التحسس على المحتوى الذي تمت مشاهدته سابقاً فحسب، بل تمتد لتشمل المحتوى المماثل. هذه الدافعية المنخفضة (على المحتوى القديم) لن تكون كافية لإشباع النفس، هنا يقوم دماغنا في التقييم المستمر للمحتوى الإباحي، ويدفعك للبحث عن مقاطع تشبع الجوع. لذا تبحث عن المزيد من المحتوى الجديد، وتنقر على مقاطع الهواة، التي تثير الصدمة، على الصفحات التي كنت دوماً تقول بثقة أنك لن تشاهدها.

"في ندى الأشياء الصغيرة يجد القلب صباحه فينتعش"

- خليل جبران

يمكن أن يكون الشعور المؤقت بالأمان بمثابة دافع لتجاوز مرحلة صعبة في الحياة. ومع ذلك، يتساءل الكثيرون إذا ما كان الدماغ، الذي اعتاد على تدفق الدوبامين المستمر من استهلاك المواقع الإباحية، قادراً على التقاط والاستفادة من تلك اللحظات الفارقة التي يمكن للعقل غير المستخدم للإباحية استغلالها بشكل أفضل.

تعمل الزيادة المفرطة في إنتاج الدوبامين، الناتجة عن استهلاك المواقع الإباحية، كمخدر يقدم متعة سريعة ومؤقتة تخنفي بسرعة، مما يترك المستخدم في حالة من إضطراب الانسحاب. يعتقد الكثيرون خطأً أن هذه الآلام النفسية والجسدية هي العقبة الكبرى التي يواجهونها عند محاولة الإقلاع عن الإباحية أو عندما يُجبرون على التوقف عنها. ولكن، في الحقيقة، تعكس هذه الإضطرابات حالة نفسية عميقة، حيث يشعر المستخدم بفقدان مصدر المتعة أو الدعم الذي اعتمد عليه طوال فترة الإدمان.

## **4.1 الوحش الصغير**

الانسحاب الكيميائي الفعلي من الإباحية غير ملحوظ لدرجة أن معظم المستخدمين قد عاشوا وماتوا دون أن يدركوا أنهم مدمنون. العديد من المستخدمين يخافون من المخدرات، ومع ذلك، هذا بالضبط ما هم عليه، مدمنون على المخدرات. لحسن الحظ، استخدام المواقع الإباحية هو مخدر سهل الإقلاع، ولكن عليك أولاً أن تقبل أنك، في الواقع، مدمن. الانسحاب من الإباحية لا يسبب أي ألم جسدي وهو مجرد شعور فارغ ومقلق بأن شيء مفقود، وهذا هو السبب في أن العديد يعتقدون أنه له علاقة بالرغبة

الجنسية. مع مرور الوقت، يتحول هذا الشعور إلى القلق، وعدم الأمان، والإضطراب، وانخفاض الثقة بالنفس، وسرعة الغضب. إنه شبيه بالجوع... للسم.

في غضون ثوانٍ من الانخراط في جلسة مشاهدة مواقع إباحية، يتوفر الدوبامين، وتتقضي الرغبة الشديدة، مما يسفر عن شعور بالإشباع وكأنك تنزلق على الزلاجة المائية. في الأيام الأولى، كانت آلام الانسحاب (وتلاشيها لاحقًا) طفيفة جدًا لدرجة أننا لم نكن ندرك حتى وجودها. عندما نصبح مستخدمين منتظمين، قد نعتقد أن السبب في ذلك هو استمتاعنا بالإستخدام أو اكتساب "العادة". ولكن الحقيقة تكمن في أننا قد أصبحنا مدمنين عليها بالفعل دون أن ندرك ذلك. هنا يكون هذا الوحش الصغير قد أصبح موجودًا في أدمغتنا بالفعل، وأصبح علينا أن نطعمه بين الحين والآخر.

تبدأ الرحلة نحو استهلاك المواقع الإباحية عادة بدوافع غير واضحة تمامًا أو بناءً على فضول عابر، دون تقدير حقيقي للعواقب طويلة الأمد. يتطور هذا الإستخدام سريعًا إلى دورة من الاعتماد يُطلق عليها "إطعام الوحش الصغير" داخل الذات. المشكلة الكاملة هي سلسلة من العقوبات القاسية والمربكة التي ينزلها مدمن الإباحية على نفسه، ولكن ربما أكثر جوانبها حزنًا وإثارة للشفقة هو الشعور بالمتعة خلال الجلسة، محاولًا استعادة الشعور بالسلام والهدوء والثقة الذي كان عليه قبل أن يصبح مدمنًا.

## **4.2 المنبه المزعج**

أنت تعرف تمامًا ذلك الشعور، حين يدق جرس منبه أحد الجيران طوال اليوم أو صوت آخر مستفز وخفيف ولكنه مستمر، ومن ثم يتوقف الضجيج أو الإزعاج، وهنا يُخلق شعور فوري بالسلام والطمأنينة. يكون هذا التحول المفاجئ إلى الهدوء الذي كنت تشعر به بعد التوقف المفاجئ للصوت المستفز مناسبًا لوصف الإرتياح الفوري والانتعاش الذي ينشأ من تلك اللحظة. صحيح، هذا الشعور بالسلام الذي ينشأ بعد انقطاع الاستفزاز ليس سلامًا حقيقيًا، بل هو نتيجة لانقضاء مصدر الإزعاج. ان المقارنة التي استخدمتها توضح بدقة تأثير انسحاب الدوبامين بعد التعرض لمحفزات الإباحية، حيث تلعب دورًا مشابهًا للضجيج المزعج الذي يختفي فجأة، مخلفًا وراءه شعورًا مؤقتًا بالراحة. هذا الشعور "بالسلام" الذي يتبع التوقف المفاجئ للإزعاج لا يعكس السلام الحقيقي أو الرضا الداخلي، بل هو مجرد استجابة لزوال المصدر المسبب للإزعاج.

عقولنا العقلانية لا تفهم هذه المشاعر، لكنها لا تحتاج إلى ذلك. كل ما نعرفه هو أننا نرغب في الإباحية، وعندما نُمارس العادة السرية، يزول الشعور بالرغبة. ومع ذلك، فإن الرضا الذي نشعر به لحظي، لأنه من الضروري الحصول على المزيد من الإباحية للتخفيف من الرغبة. فور الوصول إلى النشوة الجنسية، تبدأ الرغبة مرة أخرى ويستمر الفخ في الإمساك بك. دائرة من ردود فعل، ما لم تكسرهما!

فخ الإباحية مشابه لارتداء الأحذية الضيقة فقط للحصول على متعة خلعها. هناك ثلاثة أسباب رئيسية توضح سبب عدم قدرة المستخدمين على رؤية الموضوع بهذه الطريقة.



1- منذ الولادة، تعرضنا لكميات هائلة من عمليات غسل الدماغ التي تخبرنا بأن الإباحية على الإنترنت مجرد تطور حديث استبدل النسخة المطبوعة من الإباحية. هذا الخطأ يتم تغليفه مع الحقيقة بأن العادة السرية ليست ضارة، فلماذا لا نصدقهم؟

2- لأن الانسحاب الفعلي للدوبامين لا يتضمن أي ألم فعلي، بل يتضمن مجرد شعور فارغ بعدم الأمان لا يمكن فصله عن الجوع والضغط العادية، فإن هذا الشعور يظهر خلال جلسة الإباحية لأن تلك هي الأوقات التي نميل فيها إلى البحث عن الإباحية على الإنترنت. نميل إلى اعتبار هذا الشعور أمراً طبيعياً.

3- ومع ذلك، فإن السبب الرئيسي الذي يجعل المستخدمين يفشلون في رؤية الإباحية على الإنترنت بطبيعتها الحقيقية يعود إلى عملها بشكل عكسي. فعند عدم إستهلاكها، تعاني من الشعور بالفراغ. لأن عملية الإدمان تكون ناعمة وتدرجية للغاية في الأيام الأولى، يُعتبر الشعور بالفراغ أمراً طبيعياً ولذلك لا يُلقى اللوم على الجلسة السابقة. في اللحظة التي تشغل فيها المتصفح وتبدأ جلستك، تحصل على دفعة فورية وتصبح أقل عصبية أو أكثر استرخاءً، لذلك يُعطى الفضل للإباحية على الإنترنت.

هذه العملية العكسية "من الخلف إلى الأمام" تجعل جميع المخدرات صعبة الإقلاع. تخيل حالة الذعر التي يعاني منها مدمن الهيروين بدون أي هيروين؛ الآن تخيل فرحته المطلقة عندما يتمكن أخيراً من إدخال إبرة في وريده. الأشخاص الذين لا يعانون من الإدمان على الهيروين لا يعانون من ذلك الشعور بالذعر. الهيروين لا يخفف الشعور، بل يسببه.

كذلك، لا يعاني غير المستخدمين (للإباحية) من الشعور بالفراغ أو بالحاجة إلى الإباحية، أو الذعر عندما يكونون غير متصلين بالإنترنت. غير المستخدمين لا يمكنهم فهم كيف يحصل المستخدمون على متعة من مقاطع الفيديو ثنائية الأبعاد مع الأصوات المبتعدة والنسب الجسمية غير الطبيعية. في نهاية المطاف، لا يمكن للمستخدمين أن يفهموا ذلك أيضاً.

يقولون أن الإباحية على الإنترنت مريحة و مرضية، ولكن كيف يمكن أن تكون راضياً ما لم تكن غير راضٍ في المقام الأول؟ غير المستخدم لا يعاني من هذه الحالة غير المرضية، مسترخياً إلى حد ما مع العزوبية، بينما المستخدم لا يكون كذلك حتى يشبع "وحشه الصغير".

### **4.3 متعة أو دعامّة؟**

تذكير مهم - السبب الرئيسي الذي يجعل المستخدمين يجدون صعوبة في التوقف يعود إلى الاعتقاد بأنهم يتخلون عن متعة حقيقية أو دعامّة. من الضروري فهم أنك لا تتخلى عن أي شيء على الإطلاق. أفضل طريقة لفهم خفايا فخ الإباحية هي مقارنتها بالأكل. العادة الثابتة لتناول الوجبات اليومية تجعلنا لا نشعر بالجوع بينها، ولكن نكون مدركين فقط للجوع إذا تأخرت الوجبة. ليس هناك ألم جسدي، فقط شعور فارغ وغير آمن يُعرف باسم الجوع. عملية تلبية جوعنا تجربة سارة للغاية.

الإباحية تبدو تقريبا متطابقة، لكنها ليست كذلك. مثل الجوع، ليس هناك ألم جسدي وآلية المكافئة تتصرف بطرق مشابهة، لكن هذا التشابه مع الأكل يخدع المستخدم بالاعتقاد بوجود متعة حقيقية أو دعامّة. على الرغم من أن الأكل والإباحية يبدوان متشابهين للغاية، في الحقيقة فهما عكس بعضهما البعض تماما.

- أنت تأكل لتعيش وتتسخط حياتك، بينما تخفت المواقع الإباحية سحرك وتقل منه.
- ان مذاق الطعام لذيذ حقيقةً وتناول الطعام هو حقيقةً تجربة ممتعة نستمتع بها في حياتنا. بالمقابل، الإباحية تتضمن تدمير المستقبلات العصبية للسعادة وبالتالي تدمير فرصك للتعامل مع الحياة والشعور بالسعادة.
- الأكل لا يخلق الجوع ويخففه بصورة حقيقية، أما الإباحية فهي تخلق الإدمان لها بعد أول جلسة فضولية وتزيد الحاجة الوهمية والإدمان بعد كل جلسة. بعيداً عن تخفيفه، فإنه يضمن المعاناة لبقية حياتك.

هل الأكل عادة؟ إن كنت تعتقد ذلك، جرب تماماً كسرهما! وصف الأكل بأنه عادة يشبه وصف التنفس بأنه عادة - كلاهما ضروري للبقاء على قيد الحياة. صحيح أن الناس لديهم عادة من تلبية جوعهم في أوقات مختلفة مع أنواع مختلفة من الطعام، لكن الأكل نفسه ليس عادة. وكذلك الإباحية. السبب الوحيد الذي يدفع المستخدم إلى تشغيل المتصفح هو محاولة إنهاء الشعور بالفراغ الذي خلقته الجلسة السابقة، في أوقات مختلفة مع تصاعد أنواع مختلفة.

على الإنترنت، يشار إلى الإباحية في كثير من الأحيان باسم عادة، ولتبسيط الأمور تشير الطريقة السهلة أيضاً إلى الإباحية بـ"العادة". ومع ذلك، يجب أن تكون على دراية تامة بأن الإباحية ليست عادة، إنها إدمان على المخدرات! عندما نبدأ في استخدام الإباحية، يتعين علينا أن نجبر أنفسنا على التكيف معها. قبل أن ندرك ذلك، نقوم بالتصاعد نحو الإباحية الغريبة والصادمة بشكل متزايد. كما يقال، الإثارة تكمن في الصيد ليس في القتل. بسبب انخفاض مستويات الدوبامين بسرعة بعد النشوة الجنسية، يرغب المستخدمون في البقاء عند "الحافة" (تأخير النشوة) من خلال التبديل بين نوافذ المتصفح.

#### **4.4 تجاوز الخط الأحمر**

كما هو الحال مع أي مخدر آخر، يميل الجسم إلى تطوير مناعة ضد آثار المقاطع القديمة نفسها، ويريد دماغنا المزيد أو شيئاً آخر جديد. بعد فترات قصيرة من مشاهدة نفس المقطع، يخسر هذا النوع من المحتوى القدرة على تخفيف إضطرابات الإنسحاب التي أحدثتها الجلسة السابقة. هناك نوع من الصراع المستمر في هذه الجنة الإباحية: تريد البقاء في الجانب الآمن من "الخط الأحمر" الخاص بك، لكن دماغك يطلب منك مشاهدة مقطع الثمرة الممنوعة.

قد تشعر بتحسن بعد مشاهدة هذه الجلسة الإباحية، ولكنك ستشعر بالمزيد من التوتر وستصبح أقل استرخاءً مقارنة بشخص لم يبدأ أبداً، على الرغم من أنك تعيش في جنة إباحية من المفترض. هذا الموقف أكثر سخافة من ارتداء الأحذية الضيقة، لأنه مع مرور الوقت في الحياة، سيكون هنالك كمية متزايدة من الإنزعاج بعد خلع الأحذية. تجد المستخدم يحدد توقيت الجلسة، لأن المستخدم يعرف أنه يجب عليه إطعام "الوحش الصغير" في نهاية المطاف. والذي يكون على أربعة أنواع من المناسبات أو مجموعة منها:

الملل/ التركيز - نقيضان تماماً!

الضغط/ الاسترخاء - نقيضان تماماً!

ما هو هذا الدواء السحري الذي يمكنه فجأةً عكس التأثير ذاته الذي كان قبل دقائق؟ لا توفر المواقع الإباحية العلاج السحري الذي يبدو أن الكثيرين يبحثون عنه لمواجهة الملل، الضغط، أو لتحسين التركيز والاسترخاء. بل على العكس، يمكن أن يكون لها تأثير معاكس، مما يزيد من مشاعر العزلة، القلق، وتخفيف القدرة على الاستمتاع بالمكافآت الطبيعية في الحياة. في الحقيقة، ان البشر وجميع الكائنات الحية لديها غريزة أساسية لتمييز الطعام من السم، وهو ما يُطبق مجازيًا على استخدام المواقع الإباحية؛ حيث يجب التمييز بين ما هو مفيد وما هو مضر. إذا فكّرت في الأمر، فما هي أنواع المناسبات الأخرى التي توجد في حياتنا؟ إذا كانت لديك أفكار للتخفيف من أنواع المواقع الإباحية "الواقعية" أو "الحساسة" الأخرى، فيرجى أخذ العلم بأن محتوى هذا الكتاب ينطبق على جميع المواقع الإباحية - المطبوعة، وكاميرات الويب، وعملية الدفع مقابل المشاهدة، والدرشة، والعروض الحية وما إلى ذلك.

من خلال الانتقاء الطبيعي وتطور الإنسان، طوّرت عقولنا وأجسادنا تقنيات لمكافأة الأعمال التي تضاعف وتحافظ على بقاء الإنسانية. إن أدمغتنا غير مستعدة للمحفزات الفوق طبيعية التي تكون أكبر وألمع وأكثر حدة من أي شيء تجده في الطبيعة، حيث إن حتى الصورة ثنائية الأبعاد الأكثر هدوءًا تؤدي إلى إثارة أفكارنا. لكن عند النظر المتكرر إلى نفس الصورة أو نفس نوع المحتوى، تخسر هذه الصورة إثارتها. في الحياة الحقيقية، تضمن التوازنات والرقابة أن تقوم بشيء آخر، ولكن الإباحية على الإنترنت لديها محتوى متجدد بشكل لانهائي، مما يجعلك تقضي حياتك في حرم افتراضي!

من الخطأ الاعتقاد أن الأشخاص الضعفاء جسديًا وعقليًا يصبحون مستخدمين، المحظوظين هم أولئك الذين وجدوا تجربتهم الأولى مقرزة وتم شفاؤهم مدى الحياة. بالمقابل، فإنهم ليسوا مستعدين عقليًا للمرور بعملية التعلم الصعبة من أجل أن يصبحوا مدمنين، بالإضافة إلى المخاوف من "إنكشاف أمرهم" أو عدم وجود الخبرة التقنية لتشغيل إعدادات الخصوصية في المتصفح لإخفاء الآثار. ربما الجزء الأكثر مأساوية في هذه القصة يتعلق بالمرافقين - الماهرين في العثور على المواد وإخفاء آثارهم - الذين يدخلون في دوامة إدمان الإباحية بأعداد متزايدة.

التمتع بالإباحية على الإنترنت مجرد وهم. يقفزون من نوع إلى نوع، والحفاظ على هوى النفس داخل "الخط الأحمر" من أنواع الإباحية "الآمنة" للحصول على جرعة من الدوبامين. مثل مدمني الهيروين، كل ما يتمتعون به حقًا هو طقوس تخفيف هذه الآلام.

تعتمد آليات المكافأة في أدمغتنا على تعزيز السلوكيات التي تدعم البقاء وتكاثر الإنسان، مثل تناول الطعام، والتفاعل الاجتماعي، والأنشطة الجنسية. تعمل هذه الآليات من خلال إطلاق الدوبامين، مما يخلق شعورًا بالمتعة والرضا. ومع ذلك، في عالمنا الحديث، تم تطوير محفزات "فائقة" تفوق بكثير ما كان متاحًا في البيئة الطبيعية، مثل الأطعمة المصنعة عالية السكر والدهون، والمواقع الإباحية على الإنترنت.

هذه المحفزات الفائقة تفرط في تحفيز آليات المكافأة، مما يؤدي إلى تعديل الدوائر العصبية وتقليل الاستجابة للمكافآت الطبيعية. على سبيل المثال، الاستهلاك المتكرر للمحتوى الإباحي يمكن أن يقلل من الرغبة والرضا الجنسي في العلاقات الحقيقية. هذا لأن الدماغ يبدأ في التكيف مع مستويات الدوبامين العالية التي تنتجها المشاهدة المستمرة للمحتوى الإباحي، مما يجعل الأنشطة الجنسية الطبيعية تبدو أقل إثارة.

ان مشاهدة المواقع الإباحية الافتراضية بلا حدود وتتوعها اللامحدود، يقدم محفزاً يتجاوز بكثير ما هو موجود في الطبيعة. الأمر الذي يُظهره كـ "حرم افتراضي" لا يتطلب من المستخدمين مغادرة منازلهم أو التفاعل مع الآخرين لتحقيق الرضا الجنسي. ومع ذلك، هذا "الرضا" غير مستدام ويمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة النفسية والعلاقات الشخصية. يُعدّ من المغالطات الشائعة اعتقاد أن الأشخاص ذوي الضعف الجسدي أو العقلي فقط هم من يقعون ضحية لاستخدام المواقع الإباحية، بينما الأشخاص الذين يتمتعون بقوة دفاعية أولية قد يكونون بمنأى عن هذا الإدمان طوال حياتهم. على النقيض من ذلك، يعود عدم استعدادهم للانخراط في معتك الإدمان ليس إلى الخوف من الاكتشاف أو قلة الخبرة في إدارة إعدادات الخصوصية على المتصفح، بل لعدم جاهزيتهم العقلية لمواجهة التحديات الصعبة والمكثفة التي تتطلبها مقاومة الإدمان. لعلّ الجزء الأكثر تشويقاً ودراماتيكية في القصة يتمحور حول المراهقين - أولئك الذين يتقنون فن البحث وإخفاء أثرهم - وهم يبدؤون بالتزايد عدداً.

إن الانغماس في استخدام المواقع الإباحية عبر الإنترنت يعتبر وهماً، يظل البعض يعتقدون به بشدة. ان الانتقال المستمر من نوع إلى آخر في محاولة للحفاظ على مستويات الإثارة داخل حدود "الخط الأحمر" لما يُعتبر مقبولاً في عالم المواقع الإباحية "الأمنة"، يُشبه جهداً لضبط مستويات الدوبامين لدينا. كالمدمنين على الهيروين، ما يجدونه ممتعاً في الحقيقة هو مجرد وهم يخفي وراءه رغبة في التخلص من الطقوس والألم المرتبطين بهذا السلوك.

#### **4.5 النشوة بسبب الدوران حول الخط الأحمر**

حتى عند مقطع الفيديو الواحد الذي علق في الذهن، يتعلم المستخدمون ببراعة كيفية تجاهل الأجزاء السلبية والمزعجة من المقاطع الإباحية، مركزين بشكل انتقائي على الجوانب التي تستهويهم. حتى في حالات المشاهدة الفردية، يميلون إلى فرز وتفضيل أجزاء الجسم التي تلفت انتباههم أكثر. في الواقع، يجد البعض متعة بالدوران حول الخط الأحمر، مبررين تفضيلاتهم تجاه "الأشياء الخفيفة" بأنهم ليسوا مدمنين على المحتوى الصادم أو فائق الجرأة. ومع ذلك، إذا سئل مستخدم يعتقد أنه ملتزم بممثل أو نوع معين - ما إذا كان سيتوقف عن الممارسات الذاتية إذا لم يتمكن من الوصول إلى "النوع" المفضل له واقتصر الخيار على محتوى يعتبر غير آمن - فإن الإجابة قد تكشف الكثير عن التعلق الحقيقي بتلك الممارسات. ولكن أسأل المستخدم الذي يعتقد أنه يلتزم بممثل أو بنوع معين: "إذا لم تتمكن من الحصول على ما تبحث عنه من المواقع الإباحية ولا يمكنك سوى الحصول على نوع غير آمن، فهل ستتوقف عن العادة السرية؟"

لا يمكن! سيقوم المستخدم بالإستمناء إلى أي شيء، بتساعد الأنواع، المثلية (تسبب إختلاف التوجه الجنسي)، والممثلين الذين يتشابهن مع أحد، والتفاصيل الخطرة، والعلاقات المفاجئة، أي شيء لترويض "الوحش الصغير". في البداية، ستكون تجربة الخط

الأحمر فظيعة، ولكن بمرور الوقت يتعلم المدمن أن يستمتع بها. سيسعى المستخدمون للوصول إلى هذا الكمال الوهمي والفارغ حتى بعد ممارسة الجنس الحقيقي، بعد يوم عمل طويل، أو حتى خلال الحمى، أو الزكام، أو الإنفلونزا، أو المرض، وحتى أثناء الإقامة في المستشفيات.

التمتع ليس له علاقة بالموضوع، إذا كان الشخص يرغب في الجنس، فلا معنى لأن يكون مع جهاز الكمبيوتر المحمول. بعض المستخدمين يجدون أنه مقلق أن يدركوا أنهم مدمنون على المخدرات ويعتقدون أن هذا سيجعل الأمر أكثر صعوبة للتوقف. في الواقع، هذه أخبار جيدة لسببين مهمين.

1. الدافع الذي يجعل العديد من الأشخاص يستمرون في استهلاك المحتوى الإباحي يكمن في إيمانهم بأن هذه المواقع تقدم نوعاً من المتعة أو تساعد كوسيلة للدعم العاطفي، على الرغم من وعيهم بأن السلبيات تفوق الإيجابيات بمراحل. هم يظنون أنهم إذا تركوا الإباحية سيكون هناك فراغ في حياتهم، أو أن الأمور لن تعود كما كانت. في الحقيقة الإباحية لا تُضفي شيئاً على حياتنا، بل تُنقص.

2. رغم أن المواقع الإباحية عبر الإنترنت تعتبر المحفز الأساسي للفيض الدائم للدوبامين المرتبط بالجنس، وبالتالي الإدمان السريع عليها، إن المدمن لن يكون متعلق بها بشكل صعب نسبياً. تعتبر أعراض الانسحاب خفيفة إلى حد كبير، حيث أن الكثير من المدمنين عاشوا وماتوا من غير أن يدركوا أنهم عانوا معها.

فلماذا إذاً يجد كثير من المستخدمين صعوبة في التوقف، يقطعون أشهر من العذاب يقضون بقية حياتهم مشتاقين إليها في أوقات غريبة؟ الجواب يكمن في السبب الثاني، وهو غسل الدماغ. إدمان الناقلات العصبية سهل التعامل معه، حيث يمضي معظم المستخدمين أياماً دون مشاهدة الإباحية على الإنترنت أثناء رحلات العمل أو السفر، دون أن يتأثروا بإضطراب الانسحاب. "وحشهم الصغير" في أمان، مع علمك أنك ستفتح جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بك بمجرد عودتك إلى غرفة الفندق. يمكنك تحمل زبونك المزعج ومديرك المتعجرف، علماً أن الحل سيكون متوفر لك لاحقاً.

## **4.6 التشابه بين المدخنين**

تظهر قدرة مدخني السجائر على التكيف في مواقف مختلفة بشكل ملحوظ. على سبيل المثال، قد يعاني البعض من التوتر الشديد إذا اضطروا إلى قضاء عشر ساعات دون تدخين، حتى يصل بهم الأمر إلى حد الشعور باليأس الشديد وبتمزيق ملابسهم. ومع ذلك، يظهر العديد من المدخنين قدرة مذهلة على ضبط أنفسهم عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على نظافة سيارتهم الجديدة خالية من دخان السجائر. كما يتقبلون بسهولة القواعد المفروضة في الأماكن العامة مثل المسارح، الأسواق الكبرى، والكنائس، حيث يمثلون للمتطلبات دون أي مشاكل. حتى في وسائل النقل الطويلة مثل القطارات والطائرات، التي تحظر التدخين تماماً، نادراً ما نسمع عن احتجاجات أو أعمال شغب من قبل المدخنين بسبب هذه القيود.

المستخدمون يمتنعون تلقائيًا عن استخدام الإباحية على الإنترنت في منزل والديهم خلال التجمعات العائلية والأحداث الأخرى دون أي ازعاج يذكر. في الواقع، يمتلك معظم المستخدمين فترات ممتدة يمتنعون خلالها دون أي مجهود. يحدث هذا لأن الوحش العصبي سهل التعامل معه حتى عندما تظل مدمناً. هناك الملايين من المستخدمين الذين يبقون مستخدمين عابرين طوال حياتهم، وهم مدمنون بنفس قدر المستخدم الثقيل. حتى أن هناك مستخدمين ثقيلين قد تخلصوا من الإدمان، ولكنهم يحصلون على لمحة من حين لآخر، ما يزيد من سهولة الانزلاق على "الزلاجة المائية" في المرة القادمة عندما يصبح المزاج سيئاً.

كما ذكر سابقاً، إن الإدمان الفعلي على الإباحية ليس المشكلة الرئيسية، بل يعمل الإدمان ببساطة كمحفز لإبقاء عقولنا مشوشة حول المشكلة الحقيقية ألا وهي غسل الدماغ. لا تعتقد أن الآثار السلبية للإباحية على الإنترنت مبالغ فيها، ولكن في الواقع هي للأسف أقل بكثير. في بعض الأحيان، تنتشر الشائعات بأن المسارات العصبية التي تم إنشاؤها موجودة مدى الحياة، وأن الخليط المناسب من الفرص والمحفزات يُرسلك مرة أخرى إلى "المنزلق المائي" الذي يدمر الحياة، ولكن هذه الأقاويل غير صحيحة. دماغنا وأجسادنا آلات عجيبة، تستطيع أن تتعافى في غضون أسابيع قليلة.

ليس هناك وقت متأخر للتوقف! بحث سريع في المجتمعات الإلكترونية على الإنترنت وسترى الكثير من الأشخاص من جميع الأعمار يُعيدون برمجة حياتهم (وحياة شريكهم). كما هو الحال مع أي شيء آخر، يأخذ البعض الأمور إلى مستوى أعلى، حيث يتوقفون تماماً عن العادة السرية، وكاريزا (نوع من الجماع الذي لا يهدف للوصول إلى النشوة)، ومن خلال تفريق بين الجانبين الحسي والإنجابي للجنس مما يجعل شركاءهم أكثر سعادة من أي وقت مضى.

قد يكون من مؤسف للمستخدمين الثقيلين سماع أن صعوبة التوقف لهم هي نفس الصعوبة التي يتوقف بها المستخدمون العاديون، والغريب هو أن التوقف بالنسبة لهم في الحقيقة أسهل. كلما جرفتك الإباحية إلى الأسفل، كلما كان الإرتياح أكبر. أنا، عندما توقفت، ذهبت مباشرة إلى الصفر ولم يكن لدي أي اضطرابات سيئة. في الواقع، كانت العملية ممتعة فعلياً حتى خلال فترة الانسحاب.

ولكن قبل أن نبدأ بالإقلاع، يجب أن نتخلص من غسل الدماغ.

## الفصل الخامس

### غسل الدماغ

هذا هو السبب الثاني الذي دفعنا للبدء في استخدام المواقع الإباحية. يُعد التفهم العميق لآليات غسل الدماغ ضرورياً لإدراكنا تماماً للتأثيرات المهيمنة للمحفزات الجنسية الشاذة عن الطبيعة. إن العقل البشري لا يجد نفسه متهيئاً بشكل طبيعي لمواجهة

ومعالجة ما تقدمه "مواقع الإباحية النسائية على الإنترنت"، مما يقودنا إلى تخطي عدد أكبر بكثير من الشريكات المحتملة في خلال ربع ساعة مقارنةً بما كان يستغرقه أجدادنا أعمارًا لتحقيقه.

في الماضي، تم تداول العديد من النصائح المضللة، بما في ذلك الاعتقاد الخاطئ بأن العادة السرية تؤدي إلى العمى. من حسن الحظ، هذه الفكرة وغيرها من تكتيكات التخويف قد تم دحضها بواسطة التقدم العلمي، مؤكدةً على الأهمية البالغة لإزالة الأفكار المغلوطة. ومع ذلك، في هذا السياق من إزاحة الأساطير، قد نسينا التمييز بين التصحيح الضروري وإزالة الحدود المفيدة بشكل كامل، مما أدى إلى إغراق اللاوعي برسائل وصور جنسية متفشية في المجالات والإعلانات، تحمل تلميحات دقيقة أو صريحة. ان مقاطع الفيديو الشعبية، بشكل خاص، تميل إلى استخدام الإيحاءات الجنسية بطرق تستدعي الصدمة، والحدائق، واستخدام الألوان، والأحجام غير التقليدية، والمواضيع المحظورة، أو الحنين إلى الماضي.

في مواجهة هذا التحدي، يمكننا تحويله إلى فرصة تعليمية، خاصة للمراهقين. يمكن تشجيعهم على اعتبارها لعبة تحليلية؛ يحاولون فيها تحديد العناصر المستخدمة في هذه الرسائل والصور - ما الذي يجعلها جذابة أو مثيرة للانتباه؟ يُمكن أن يساعد هذا النوع من التمرين الشباب على تطوير تفكير نقدي حول الرسائل التي يستقبلونها يوميًا، مما يمكنهم من التمييز بين المحتوى الذي يعزز قيمًا إيجابية وذلك الذي يعتمد على الإثارة الرخيصة أو المعايير السلبية.

ان الادعاء بأن "أكثر شيء ثمين على هذه الأرض، فكري الأخيرة وتصرفي، ستكون ذروة النشوة الجنسية" قد يبدو للوهلة الأولى مبالغًا فيه. هذه العبارة تصور النشوة الجنسية على أنها الذروة القصوى للتجربة الإنسانية، وهو مفهوم يمكن أن يثير الجدل. بينما تعتبر الرغبة والإشباع الجنسي جزءًا طبيعيًا وصحيًا من الحياة البشرية، فإن رفعها إلى مرتبة القيمة الأعلى قد يؤدي إلى تبسيط زائد للتجربة الإنسانية المعقدة.

في الثقافة الشعبية، بما في ذلك الأفلام والقصص التلفزيونية، غالبًا ما يتم تصوير مزيج من العناصر الحسية (كاللمس، الرائحة، والصوت) وعناصر التكاثر (مثل النشوة الجنسية) بطريقة تعزز الإثارة والتشويق. هذه الأعمال قد لا تسجل دائمًا في وعينا بشكل مباشر، لكن العقل الباطن يستغرق وقتًا لاستيعاب هذه الرسائل والصور، مما قد يؤثر على تصوراتنا ومعتقداتنا حول الجنس والعلاقات.

## 5.1 الاستنتاجات العلمية

هناك دعاية في الاتجاه المعاكس: ان هذا التناقض بين الوعي بالمخاطر والسلوك الفعلي ليس جديدًا في سياق السلوك البشري. ان الدعاية التي تسلط الضوء على مخاوف مثل العجز الجنسي، فقدان الحافز، وتفضيل المواقع الإباحية الافتراضية على التفاعلات الحقيقية والزواج يمكن أن تبدو مقنعة ومدعومة بالأدلة العلمية، كما هو الحال في موقع YourBrainOnPorn.com، والذي يجمع الدراسات التي تتناول تأثير الإباحية على الدماغ. ومع ذلك، فإن الحقيقة المعقدة هي أن مجرد توفر المعلومات حول المخاطر لا يؤدي بالضرورة إلى تغيير سلوكي ملموس.

في طيات هذه المعضلة الشائكة، تبرز حقيقة مفارقة: العنصر الأبرز والأكثر فعالية هو المستخدم نفسه. إن النظرة التي تصور المستخدمين كأشخاص ضعفاء الإرادة أو معتلي البنية، تُعتبر مغالطة جسيمة. لا بد من امتلاك القوة الجسدية والنفسية لمواجهة تحدي الإدمان، خصوصًا بعد اكتشاف وجوده. ما يزيد الأمر إيلاّمًا هو تصنيف الأفراد أنفسهم ضمن فئة الخاسرين والفاشلين والانتوائيين المعزولين، مما يضعف من معنوياتهم ويقلل من فرص تعافهم. بيد أن هناك احتمالية كبيرة لأن يُعتبر الشخص أكثر جاذبية وإثارة للاهتمام على الصعيد الشخصي إذا لم يُقلل من شأن نفسه ويسعى وراء المتع الذاتية الزائفة، بل يعمل على تقوية ذاته وتطوير مهاراته الاجتماعية.

## 5.2 مشاكل استخدام قوة الإرادة

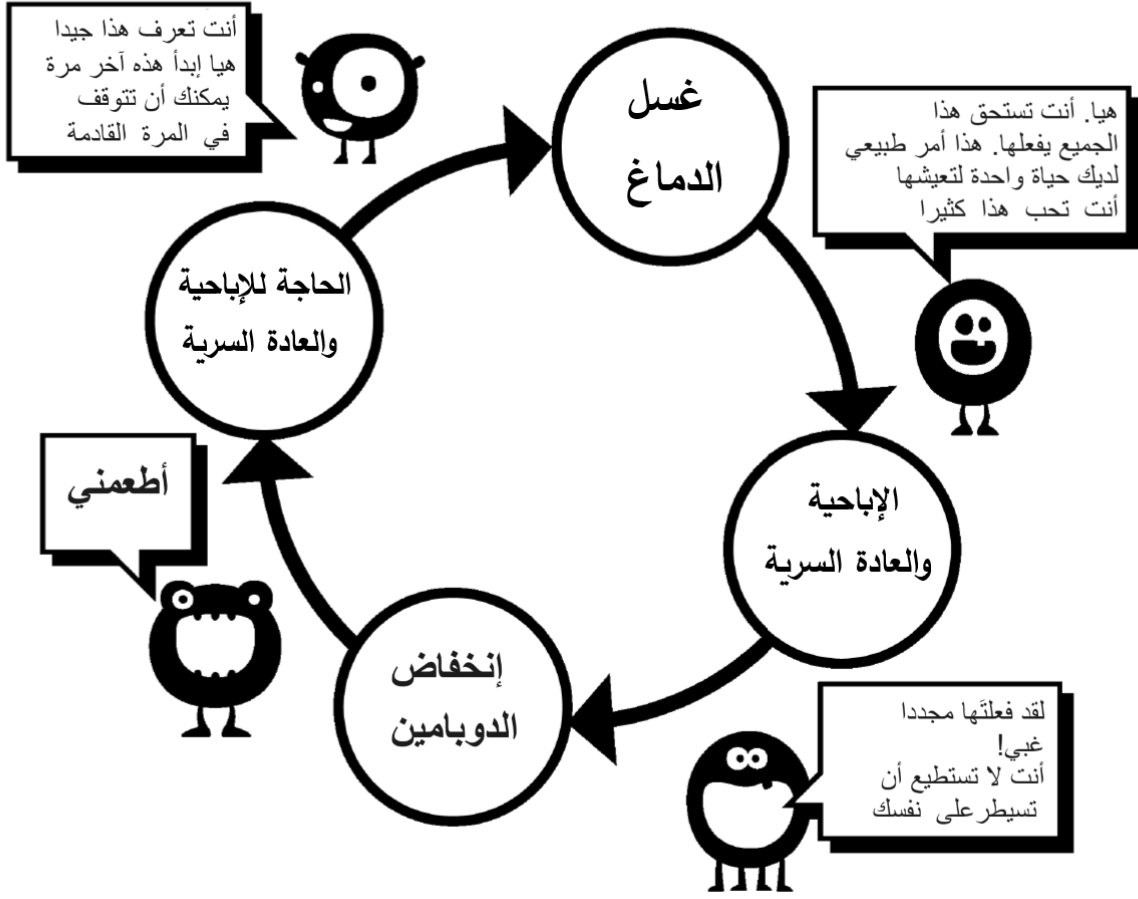
عندما يفشل بعض المستخدمين في محاولاتهم للتغلب على إدمانهم عبر قوة الإرادة وحدها، غالبًا ما يُلقون باللوم على ضعف الإرادة، مما يؤدي إلى تدمير سلامتهم الداخلي وسعادتهم. لكن ينبغي التمييز بين الفشل في الانضباط الذاتي وبين الشعور بالكراهية تجاه الذات. في الواقع، لا توجد قاعدة تفرض عليك أن تكون دائمًا في حالة جاهزية وتثبت قدرتك على إرضاء شريكك قبل كل تجربة جنسية. نحن هنا بصدد التعامل مع إدمان يعيد تشكيل الدماغ، وليس مجرد عادة. لن تجد نفسك تتجادل مع ذاتك حول الحاجة للتوقف عن هواية مثل لعب الغولف، بينما تجد أنه من الطبيعي القيام بذلك عند مواجهة إدمان المواقع الإباحية. لماذا الأمر كذلك؟

إن التعرض المستمر لمحفزات خارقة للطبيعة يغير بنية الدماغ، مما يجعل مقاومة هذا النوع من "غسل الدماغ" أمرًا بالغ الأهمية. يمكن تشبيه الأمر بالتعامل مع تاجر سيارات مستعملة: قد تستمع إليه بأدب ولكن دون أن تصدق كل ما يقول. لذلك، لا ينبغي أن تقع تحت وهم الاعتقاد بأن ممارسة الجنس بأكثر قدر ممكن، واللجوء إلى المواقع الإباحية في غيابه، هو السبيل للسعادة.

إن تجنب الوقوع في فخ الاعتقاد بأن استخدام المواقع الإباحية يمكن أن يكون آمنًا هو جزء أساسي من مواجهة الإدمان عليها. فقد اخترع وحشك الصغير تلك اللعبة لإغرائك. إن الفكرة التي تدفع نحو مفهوم "الأمان" في هذا السياق غالبًا ما تكون وهمًا، مصممة لتبرير الاستمرار في سلوك ضار. الواقع هو أن مواقع الإباحية، بما فيها تلك التي تزعم أنها تركز على الهواة أو أنها معتمدة من قبل سلطات ما، تهدف بشكل أساسي إلى جذب المزيد من المستخدمين والاحتفاظ بهم من خلال تحليل البيانات وتكييف المحتوى لتلبية الرغبات المكتشفة.



# الفخ



## الرسم 5.1: فخ المواقع الإباحية

تعمل المواقع الإباحية بشكل مستمر على تحسين استراتيجياتها لزيادة الإغراء والتشجيع على الإستخدام المتكرر، مما يؤدي إلى دورة إدمان صعبة الكسر. كما ان الترويج لمقاطع فيديو تُعرف بأنها "آمنة" أو تحمل طابعًا تعليميًا هو جزء من هذه الاستراتيجية، وهو يستهدف غالبًا المجموعات التي قد تكون أكثر تحفظًا أو ترددًا في الإستخدام. الخطوة الأولى نحو التغلب على هذه التحديات تبدأ بالتفكير الذاتي وطرح الأسئلة الصحيحة، مثل: "لماذا أفعل هذا؟" "وهل أنا حقًا بحاجة إلى ذلك؟".

لا، بالطبع لا!

يكشف السلوك الإنساني وتجاريه مع الإدمان، بما في ذلك الإدمان على المواقع الإباحية، عن دورة معقدة من النية والعمل التي يصعب كسرها. يدعي الكثيرون أنهم يقتصرون على مشاهدة المحتوى الإباحي "الثابت" و"الناعم" فقط، معقدين بذلك أنهم في مأمن من الأضرار. ومع ذلك، يؤدي هذا السلوك في الواقع إلى استنفاد مخزونهم من الإرادة بمرور الوقت، مما يجعلهم أقل قدرة على النجاح في جوانب أخرى من حياتهم التي تتطلب الانضباط الذاتي، مثل الالتزام بروتين تمارين رياضية أو اتباع نظام غذائي

صحي. الفشل في هذه المجالات يمكن أن يخلق حلقة مفرغة من البؤس والذنب، مما يدفع الأفراد إلى العودة إلى استخدام المواقع الإباحية كوسيلة للتخفيف من هذه المشاعر السلبية. وفي حال عدم العودة إلى هذا الإدمان، قد يُظهرون غضبهم واكتئابهم تجاه أحبائهم، مما يؤدي إلى تأثيرات مدمرة على العلاقات الشخصية.

بمجرد أن تصبح مدمناً على الإباحية، يتزايد غسل الدماغ. يعلم العقل الباطني أن الوحش الصغير يجب أن يُطعم، محجّباً كل شيء آخر. الخوف هو ما يمنع الناس من الإقلاع، خوف من ذلك الشعور الفارغ وغير الآمن الذي يشعرون به عندما يتوقفون عن غمر أدمغتهم بالدوبامين. فقط لأنك غير مدرك لهذا لا يعني أنه غير موجود. لا تحتاج إلى فهمه أكثر مما يحتاجه القط لفهم أين توجد أنابيب المياه الساخنة: القط فقط يعرف أنه إذا جلس في مكان معين سيشعر بالدفء.

### 5.3 الغياب العقلي

السكون الذهني والاعتماد على سيطرة الهوى يؤدي إلى غسل الدماغ وهو الصعوبة الرئيسية في التوقف عن مشاهدة الإباحية. أضف إلى ذلك تربيته في المجتمع، معززة بغسل الدماغ لإدماننا الخاص ومشاركتها مع أقراننا وأصدقائنا وزملائنا. عبارة "التوقف عن" هي مثال كلاسيكي على غسل الدماغ، حيث يظن المدمن أنه على وشك التضحية بشيء جيد. الحقيقة الجميلة هي أنه ليس هناك شيء يجب التضحية به؛ بالعكس، ستقوم بتحرير نفسك من مرض فظيع وتحقيق مكاسب إيجابية رائعة. سنبدأ في إزالة غسل الدماغ هذا الآن، بدءاً من عدم استعمال "التوقف عن" بعد الآن، بل استعمال "الإنهاء من" أو "الإقلاع عن" أو ربما الموقف الحقيقي، "الهروب!"

الشيء الوحيد الذي يقنعنا بالبدء هو رؤية الآخرين يفعلونها والشعور بأننا نفقد الكثير. نعمل بجد لنصبح مدمنين، ولكننا لا نجد أبداً ما فاتهم. في كل مرة نرى فيها مقطع فيديو جديد يطمئننا ذلك أن هناك شيئاً ما فيه، وإلا فلماذا يفعل الناس ذلك ولماذا يكون الإخراج بهذا الحجم الضخم؟ حتى عندما يتخلصون من العادة، يشعر المدمن السابق بأنه يتعرض للحرمان عندما يتم مناقشة موضوع فنانة جميلة أو مغنية أو حتى نجمة إباحية. "يجب أن يكونوا جيدين إذا كان جميع أصدقائي يتحدثون عنهم، أليس كذلك؟ هل لديهم صور مجانية على الإنترنت؟" ثم يقوم فقط باللقاء نظرة سريعة، وقبل أن يدرك الأمر، يصبح مدمناً مرة أخرى.

غسل الدماغ قوي للغاية ويجب أن تكون على علم بتأثيراته. ستستمر التكنولوجيا في النمو وسيجلب المستقبل مواقع أكثر ومحتوى جديد وطرق وصول أسرع بشكل متزايد. تستثمر صناعة الإباحية ملايين الدولارات في الواقع الافتراضي (VR) لكي يصبح الأفضل في المستقبل. لا نعرف إلى أين نتجه، ونحن غير مجهزين للتعامل مع التكنولوجيا الحالية أو مع ما هو قادم.

نحن على وشك التخلص من غسل الدماغ هذا. لا يُعدّ غير المستخدم محروماً، ولكن المستخدم هو الذي يخسر من حياته:

- الصحة
- الطاقة

- الثروة
- راحة البال
- الثقة
- الشجاعة
- احترام الذات
- السعادة
- الحرية

فماذا يكسبون من هذه التضحيات الكبيرة؟ لا شيء إطلاقاً، باستثناء وهم محاولة العودة إلى حالة السلام والهدوء والثقة التي يتمتع بها غير المستخدم على الدوام.

#### **5.4 اضطرابات الانسحاب**

كما أوضحنا سابقاً، يعتقد الكثير من المستخدمين أن لجوئهم إلى المواقع الإباحية يأتي من رغبة في التسلية، الاسترخاء، أو حتى التعلم والتثقيف الجنسي. لكن، في جوهر الأمر، يكمن الدافع الحقيقي في الرغبة في تخفيف آلام الانسحاب التي يخلفها الإدمان. يبدأ العقل الباطن بملاحظة أن الوصول إلى المواقع الإباحية وممارسة العادة السرية في أوقات محددة يُسبب نوعاً من المتعة. مع تعمق الإدمان، تزداد الحاجة لمواجهة آلام الانسحاب، مما يجعل الشخص ينزلق أكثر فأكثر في الفخ الخفي. تحدث هذه الدورة بشكل تدريجي للغاية، لدرجة أن الوعي بالإدمان قد لا يتشكل إلا ببطء شديد. ان العديد من المستخدمين، وخاصة الشباب منهم، لا يدركون أنهم مدمنون حتى يحاولوا التوقف عن استخدام المواقع الإباحية. وحتى عند تلك النقطة، قد لا يعترف كثيرون بوجود مشكلة فعلية.

اقرأ هذه المحادثة التي أجراها معالج مع مئات المراهقين:

المعالج: "أنت تدرك أنّ المواقع الإباحية على الانترنت هي مخدر، والسبب الوحيد الذي يجعلك تستخدمها هو أنك لا تستطيع التوقف عنها."

المريض: "هذا هراء! أنا أستمتع بها، وإذا لم يحدث ذلك، سأتوقف عن استخدامها."

المعالج: "توقف عن استخدامها لمدة أسبوع فقط لتثبت لي أنك تستطيع ذلك إذا أردت."

المريض: "لا داعي، فأنا أستمتع بها. إذا أردت أن أتوقف عن الاستخدام، سأفعل."

المعالج: "توقف عن استخدامها لمدة أسبوع فقط لتثبت لنفسك أنك لست مدمناً عليها."

المريض: "ما الفائدة؟ فأنا أستمتع بها."

كما أشرنا في السابق، يجد المستخدمون في استخدام المواقع الإباحية وسيلة لتخفيف آلام الانسحاب التي تنشأ في لحظات الضغط النفسي، الملل، الحاجة إلى التركيز، أو تراكم هذه العوامل معاً. في الفصول القادمة، سنخوض بعمق في هذه الديناميكيات، وكيف تلعب دوراً جوهرياً في عملية غسل الدماغ الذي يعزز الإدمان على الإباحية.

## الفصل السادس

### جوانب عملية غسل الدماغ

يتطلب ترويض "الوحش الكبير" لإدمان المواقع الإباحية فهماً وتحليلاً لعدة عوامل متداخلة، بما في ذلك الضغوط المجتمعية، والتمثيل الإعلامي، والأفكار والقناعات الداخلية للمستخدم. يعتبر الفشل في تفكيك هذه المغالطات عبر الاعتماد على قوة الإرادة وحدها سبباً رئيسياً يؤدي إلى الشعور بالحرمان، والذي يدفع المستخدم إلى الوقوع مرة أخرى في دوامة الإدمان. للتغلب على هذه التحديات، من الضروري تجزئة الجذب الذي تشكله المواقع الإباحية وتحليله بشكل نقدي. هذا النهج يتيح للفرد أن يدرك بوضوح كيف تم التلاعب بإدراكه وإحساسه بالحرمان من خلال التأثيرات الخارجية والتفكير الداخلي المسبق. إدراك الأساليب التي يستخدمها الإدمان للسيطرة على الفرد يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحرير الذات من قيود هذا الإدمان.

يُعدّ إدراك العلاقة بين غسل الدماغ والخوف خطوة مهمة نحو فهم كيفية التغلب على الإدمان. ان الخوف من مواجهة آلام الانسحاب في المستقبل يساهم في تكوين تلك الآلام بالفعل؛ إذ يتحول الخوف نفسه إلى مصدر الألم. عند التفكير في تجاربك الشخصية مع أعراض الانسحاب - مثل التعرق، صعوبات التنفس، اضطرابات النوم، والعجز عن التفكير بوضوح - قد تجد أنها تتشابه مع مشاعر القلق التي تظهر في مواقف متوترة أخرى كمقابلات العمل أو الخطابة أمام جمهور. هذا يشير إلى أن ما نخاف منه قد يلعب دوراً أكبر في تجربتنا للألم من المادة الفيزيائية ذاتها.

في هذا السياق، يبرز السؤال الجوهرى: كيف يمكن للمادة المخدرة أن تستمر في التأثير على الشخص بعد شهور من التوقف عن استهلاكها؟ الإجابة تكمن في الجانب النفسي والعقلي للإدمان. يصبح من الواضح أن الأمر لا يتعلق بالمادة نفسها بقدر ما يتعلق بعمليات التفكير والإدراك التي تُشكل تجربة الإدمان والانسحاب.

### 6.1 الضغط النفسي

تؤدي المحن الكبرى في الحياة، إلى جانب الضغوط اليومية الصغيرة، إلى دفع الأفراد إلى اللجوء إلى "مناطق غير آمنة" كانت مستبعدة في السابق. تُعدّ الأحداث الاجتماعية، والمكالمات الهاتفية، والتوتر الناتج عن التعامل مع الأطفال الصغار والمطالب العاطفية للشريك مثلاً على الضغوط التي قد تدفع الفرد نحو البحث عن الراحة في المواقع الإباحية، خاصةً لرجال الأعمال، الذين غالباً ما تكون مكالماتهم الهاتفية مصدر توتر بدلاً من الرضا أو التقدير من العملاء أو الرؤساء. ان عودة المستخدمين إلى حياة أسرية مليئة بالمطالب اليومية والصراخ يمكن أن تكون القشة التي تكسر ظهر البعير، مما يجعلهم يتطلعون إلى "الراحة" التي تعدّ بها المواقع الإباحية كوسيلة للهروب من الواقع. هذا يؤدي إلى دورة من الانسحاب اللاإرادي والضغط النفسي، حيث يجدون أنفسهم غير مستعدين للتعامل مع المزيد من التوترات. يؤدي استخدام المواقع الإباحية إلى تخفيف آلام الانسحاب بشكل مؤقت ويمنح المستخدم شعوراً بالراحة الفورية، مما يخلق وهمًا بأن الأمور تحسنت. ومع ذلك، هذا التعزيز مؤقت ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى زيادة التوتر والضغط على المدى الطويل، مما يجعل المستخدم في وضع أسوأ مما كان عليه إذا لم يلجأ إلى المواقع الإباحية.

المثال التالي ليس مصممًا ليصدمك - الطريقة السهلة لا تعد بمثل هذا المعالجة - ولكنه يؤكد أن الإباحية تدمر أعصابك بدلاً من أن تسترخيها.

عندما يبدأ الأفراد في مقارنة شركائهم الواقعيين بالصور والسيناريوهات غير الواقعية التي تقدمها الإباحية، يواجهون صعوبة في الشعور بالرضا والتواصل العاطفي والجسدي. هذا الفصل بين الواقع والخيال يمكن أن يؤدي إلى عواقب نفسية وعاطفية خطيرة، بما في ذلك فقدان الرغبة في العلاقات الحقيقية والشعور بالعزلة والوحدة. مثل هذه القصص ليست من نسج الخيال. إنها تعكس التجارب الحقيقية للأشخاص الذين وجدوا أنفسهم محاصرين في دوامة الإدمان على الإباحية، والتي تقدهم قدرتهم على تقدير الجمال والعلاقة الحميمة في الحياة الواقعية. إن التأكيد على أن المواقع الإباحية توفر نوعًا من الراحة أو الإثارة هو وهم خادع يمكن أن يؤدي إلى تبعات نفسية وعاطفية مدمرة. حاول أن تتخيل الحياة حيث يتعين على زوجة جميلة وساحرة للغاية أن تتنافس مع نجوم المواقع الإباحية الافتراضية الذين يحتلون أعلى مراتب "المواقع الإباحية" الخاص بك لجذب انتباهك وتفشل في ذلك. تخيل الحالة الذهنية لشخص ما، عندما أرسل له هذا التحذير، أن يستمر في الاستخدام ويرحل عن الحياة من دون أن يمارس الجنس الحقيقي مع هذا الشريك الساحر والراغب. من السهل وصف هؤلاء الأشخاص بأنهم غرباء، ولكن القصص المماثلة لهذه ليست مزيفة - هذا ما تفعله المخدرات الإباحية بدماعك. كلما مررت بالحياة مستخدمًا للإباحية، كلما استنزفتك الإباحية المزيد من الشجاعة وكلما أسقتك الوهم بأنها تفعل العكس.

هل حدث لك يوماً أن شعرت بالهلع الشديد عند تعطل شبكة الواي فاي أو بطنها المفرط؟ هذا الشعور لا يطال الأشخاص الذين لا يتفاعلون مع المواقع الإباحية عبر، فهذه المواقع بالذات تُحدث مثل هذه الحالة من القلق والتوتر. مع تقدمك في رحلة الحياة، يُحدث الإفراط في استخدامها تآكلًا منهجيًا لأعصابك ويُضعف شجاعتك، مقلِّمًا وراءه مادة عصبية تُعرف بالدلتا فوس ب، والتي بدورها تشكل مسارات عصبية قوية تُقلل من قدرتك على الرفض وتُضعف إرادتك بالتدريج. وبالوصول إلى المرحلة التي يُعتقد فيها أن الرجولة قد تم التضحية بها، يصل المستخدم إلى اعتقاد خاطئ بأن المواقع الإباحية أصبحت الشريك الدائم واللازم لاستمرارية حياته، عاجزًا عن مواجهة تحديات الواقع بدونها.

لا توفر لك المواقع الإباحية عبر الإنترنت الراحة أو الاسترخاء الذي تتوقعه، بل على العكس، تعمل على تآكل أعصابك بشكل تدريجي ومستمر. واحدة من أبرز المنافع التي تعود عليك عند التحرر من قيود هذا الإدمان هي استعادة الثقة بالنفس والشعور بالرضا الذاتي الطبيعي.

لا تسمح لنفسك بأن تُقيم ذاتك وقيمتك الشخصية استنادًا إلى مدى قدرتك على إرضاء شريكك؛ فالحرية الحقيقية لا تُقاس بهذه المعايير. الحرية التي تسعى إليها لا يمكن اكتسابها عبر الاستمرار في ممارسات تؤدي إلى دعم المسارات العصبية التي تأخذك قهراً نحو المزيد من الإباحية مما يقلل من سعادتك وقدرتك الجنسية عن طريق تكرار هذا الفعل المدمر.

## 6.2 الملل

إذا وجدت نفسك تتصفح المواقع الإباحية على الإنترنت بمجرد استلقائك في السرير، وبات الأمر جزءًا من روتينك اليومي لدرجة أنك قد تنسى أحيانًا أنك تقوم بهذا الفعل حتى يتم تذكيرك به، فقد أصبح هذا الإدمان جزءًا مألوفًا ومعتادًا في حياتك. وهذا يعكس كيف يمكن أن يتحول الإدمان إلى سلوك روتيني، يُنفذ بشكل شبه تلقائي، دون وعي حقيقي بما يُفعل. كذلك، الفكرة الشائعة التي تقول بأن المواقع الإباحية تُعالج الملل هي مغالطة؛ فالملل هو حالة ذهنية تنشأ عندما نفترق إلى التحفيز الذهني أو الجسدي. في الواقع، الشعور بالملل عند عدم الوصول إلى المواقع الإباحية أو أثناء محاولة التقليل من استخدامها قد يكون علامة على الاعتماد النفسي والعاطفي عليها. بدلاً من أن تكون حلاً للملل، تصبح المواقع الإباحية مصدرًا له عندما تحل محل الأنشطة الإبداعية أو الغنية التي يمكن أن توفر تحفيزًا حقيقيًا وإشباعًا للذات.

عندما تصبح مدمنًا على الجاذبية الفائقة للإباحية على الإنترنت ثم تحاول الامتناع، تشعر وكأن هناك شيئًا مفقودًا. إذا كان لديك شيء غير متعب يشغل عقلك، فيمكنك البقاء لفترات طويلة دون أن يزعجك غياب المخدر. لكن، عندما تشعر بالملل، لا يوجد شيء يلهي عقلك عن ذلك، لذا تطعم الوحش. عندما تنغمس في التمتع بنفسك ولا تحاول التوقف أو التقليل، حتى تشغيل التصفح الخاص يصبح عملية تحدث في اللاوعي. هذه الطقوس تحدث تلقائيًا؛ إذا حاول المستخدم تذكر جلسات الأسبوع الماضي، فإنه يمكنه تذكر جزء صغير منها فقط، مثل الجلسة الأخيرة أو الجلسة ما بعد فترة طويلة من الامتناع.

الحقيقة هي أن الإباحية تزيد من الملل بشكل غير مباشر لأن النشوة الجنسية تجعلك تشعر بالكسل وبدلاً من القيام بنشاط مفعم بالحيوية، يميل المستخدمون إلى الكسل والتمدد بلا هدف، مخفيين من آلام الانسحاب. إن مقاومة غسل الدماغ مهمة لأن المستخدمين يميلون إلى مشاهدة الإباحية عندما يشعرون بالملل، ذلك لأن أدمغتنا مبرمجة لتفسير الإباحية على أنها شيء مثير للاهتمام. بالمثل، تم غسل أدمغتنا أيضًا للإيمان بأن الجنس - حتى الجنس السيء - يساعد على الاسترخاء. ففي حالة الحزن أو التوتر، يرغب الأزواج في الجماع. في غياب التمييز بين الجنس التناسلي والجنس التوجيهي، انظر كيف سيرغب الزوج والزوجة في الابتعاد عن بعضهما البعض بسرعة بعد تحقيق النشوة الجنسية الإلزامية. لو احتضنا وناما لما ابتعدنا عن بعضهما البعض.

## 6.3 التركيز

لا تساعد العادة السرية والجنس على التركيز إذا كنت تحاول التركيز ستحاول تلقائيًا تقادي التشتت. وإن العادة السرية ومشاهدة المواقع الإباحية، وإن كانا قد يُستخدمان بوصفهما وسائل للتسلية أو التخفيف من الضغط مؤقتًا، إلا أنهما في الواقع لا يسهمان في تعزيز القدرة على التركيز. على العكس، قد تكون الرغبة في اللجوء إلى هذه السلوكيات استجابة تلقائية لمحاولة التهرب من مهام تتطلب التركيز والانتباه، مما يؤدي إلى تفاقم التشتت. مع مرور الوقت، يمكن للإفراط في تحفيز نظام الدوبامين في الدماغ - الناجم عن المكافآت الفورية التي توفرها المواقع الإباحية - أن يؤدي إلى تغييرات عصبية مستدامة. هذه التغييرات قد تؤثر على القدرات الذهنية مثل استرجاع المعلومات، التخطيط للمستقبل، والتحكم في ردات الفعل.

تدفعك الحاجة الماسة إلى التجديد والبحث عن المزيد من المحتوى المثير في كل مرة تتصفح فيها الإنترنت لمشاهدة المواقع الإباحية، نظرًا لأن التجارب السابقة باتت لا تحقق الإشباع الكافي من خلال إفراز الدوبامين ومواد الأفيون. لذلك، يجد المستخدم

نفسه يتنقل في أروقة الإنترنت بحثاً عن الجديد، مقاوماً الإغراء بتجاوز الحدود نحو محتويات أكثر صدمة، التي تؤدي بدورها إلى توليد ضغوط نفسية مضاعفة وتترك الشخص في حالة عدم اكتفاء حتى بعد الانتهاء من المشاهدة.

ويتأثر التركيز بشكل سلبي نتيجةً لتقليل عدد مستقبلات الدوبامين في الدماغ بفعل التعود على التحفيزات العالية، مما يخفض من فعالية المكافآت الصغيرة التي تعزز الحوافز الطبيعية. بالتدريج، ومع الابتعاد عن هذا النمط، سيتم تحسين القدرة على التركيز والإلهام بشكل ملحوظ. يُعد ضعف التركيز أحد العوائق الرئيسية التي تحول دون نجاح الأشخاص في التغلب على إدمانهم بمجرد الاعتماد على قوة الإرادة؛ فقد يكونون قادرين على تحمل سرعة الغضب والمزاج السيئ، إلا أن العجز عن التركيز على المهام والأنشطة يشكل تحديًا كبيرًا يعيق الكثيرين عن الإقلاع عن الإباحية بفاعلية.

وان فقدان التركيز الذي يشعر به الأشخاص عند محاولتهم التخلص من الإدمان لا ينبع فقط من الامتناع عن الجنس أو التوقف عن مشاهدة المواقع الإباحية؛ بل يرتبط بالتأثيرات الأعمق للإدمان نفسه على الدماغ. عندما تصبح مدمناً، وتحاول التخلص من هذا الإدمان، من الطبيعي أن تواجه صعوبات في التركيز نظرًا للتغيرات العصبية التي حدثت بسبب هذا الإدمان. وعند مواجهة هذا العجز الذهني، قد يلجأ البعض إلى فتح المتصفح لإنهاء هذه الحالة الذهنية، وبلا شك الإباحية لن تنهي هذه الحالة الذهنية التي تصعب التركيز. إذاً ماذا تفعل؟ عليك تفعل ما يفعله غير المستخدم، أن تمضي كما يمضي غير المستخدم.

عندما تكون مستخدماً للمواقع الإباحية، قد يبدو الأمر كما لو كانت المشكلات الوظيفية الجنسية أو التحديات الذهنية التي تواجهها ليست إلا مجرد مصادفات عابرة، وليس لها علاقة بعادتك في استخدام الإباحية. هذه النظرة تتغير جذرياً في اللحظة التي تقرر فيها التوقف عن استخدامها. فجأة، يُنظر إلى أي تحدي أو صعوبة كنتيجة مباشرة لقرارك بالإقلاع، وكأن الإباحية كانت الحل السحري الذي كان يحملك من هذه المشكلات. إذا واجهت صعوبات ذهنية بعد التوقف عن الإباحية، بدلاً من التأقلم مع هذا الوضع الجديد، قد تجد نفسك تفكر "لو كنت أستطيع فقط العودة إلى تصفح المواقع الإباحية الآن، لتم حل كل مشاكلتي". هذا التفكير يقودك إلى التساؤل حول قرارك بالتوقف والتحرر من عبودية الإباحية.

إذا كنت ترى في المواقع الإباحية وسيلة فعالة لتحسين التركيز، فإن القلق الناشئ حول هذا الاعتقاد سيكون هو بالضبط ما يحول دون قدرتك على التركيز حقاً. في الواقع، ان الشك والتساؤلات حول تأثير الإباحية هي التي تسبب الإضطراب، وليست آلام الانسحاب الجسدية بحد ذاتها. من المهم أن تدرك دائماً أن الألم والصراع النفسي يعتريان المستخدم، بينما الشخص الذي يختار عدم الإستخدام يتجنب هذه الدورة من القلق وعدم اليقين.

## **6.4 الاسترخاء**

يظن العديد من المستخدمين بأن المواقع الإباحية تعمل كوسيلة للراحة والاسترخاء، ولكن الواقع يكشف عن صورة مختلفة. الجهد الكبير المبذول في البحث المستميت للعثور على المحتوى "المثالي" في تلك "الزوايا المعتمدة من الإنترنت"، بالإضافة إلى النزاع الداخلي الناجم عن محاولة تجاوز الحدود المعنوية أو الشخصية، لا يبدو أنه يعكس تجربة هادئة أو مريحة.

في ظلال الليل، بعد يوم مليء بالاستكشاف أو العمل الطويل، نسعى جميعًا للجلوس في سكونية، مشبعين رغباتنا من الطعام والشراب، ونطمح للشعور بالرضا التام. يرى البعض المواقع الإباحية كإضافة تزين تلك اللحظات من الاسترخاء، غير مدركين أنها في الحقيقة "الوحش الصغير" الذي يطلب الإطعام المستمر. والواقع يُظهر أن الإدمان بطبيعته لا يمنح الاسترخاء الكامل الذي نتوق إليه، بل يزيد من التوتر والمعاناة في حياتنا. تشاركنا تجربة شخصية من أحد المستخدمين السابقين تُلخص هذا الصراع الداخلي، قائلاً:

"كنت أظن بأن في تكويني خبثًا، والآن أدركت أنني كنت كذلك؛ لكن لم تكن هذه الصفة جزءًا من طبيعتي الأساسية، إنما كان وحش المواقع الإباحية. وفي تلك الأوقات، شعرت كأنني أحمل أثقال كل مشاكل العالم على عاتقي، ولكن بالتأمل في مسيرة حياتي، بدأت أتساءل عن مصدر كل هذا الضغط الهائل. كنت أتقن التحكم في كل جوانب حياتي، إلا أن الشيء الوحيد الذي كان يتحكم بي هو إدماني للمواقع الإباحية. والأمر المؤسف هو أنني حتى الآن، لم أتمكن من إقناع أبنائي بأن هذا الإدمان كان سبب شعوري بالغضب الشديد."

في كل مرة أسمع أنّ المدمنين على المواقع الإباحية يحاولون تبرير إدمانهم تكون الرسالة، "يا إلهي، إنها تساعدني على الاسترخاء". أتذكر قصة أب أراد ابنه البالغ من العمر ستة أعوام أن يشاركه سريره في الليل بعد مشاهدته لفيلم مخيف. لكن الأب رفض حتى يتمكن من الحصول على جلسته للمواقع الإباحية لساعات طويلة.

تبرز نقطة تشابه أخرى بين المدمنين، تتمثل في حادثة وقعت قبل سنوات قليلة، حينما أعربت الهيئات المسؤولة عن عمليات التبني عن قلقها تجاه المدمنين، ملوحة بإمكانية حظرهم من تبني الأطفال. هذا الإجراء أثار غضب العديد، ومن ضمنهم رجل عبّر عن استيائه بشدة، متحدثًا عن تجربته الشخصية بقوله: "هذا الافتراض خاطئ بالمطلق. أذكر جيدًا من طفولتي، كلما كانت لدي مسألة مثيرة للجدل أرغب في مناقشتها مع والدي، كنت أنتظر اللحظة التي تشعل فيها سيجارتها، لأنها كانت تبدو أكثر استرخاء وتفتحًا للحوار في تلك الأوقات".

لماذا لم يستطع الرجل التحدث مع والدته عندما لم تكن تدخن سيجارة؟

لماذا يشعر بعض الأشخاص بضغط نفسي شديد عندما لا يتلقون الدعم العاطفي المناسب، حتى بعد تجارب عاطفية حقيقية؟ تروي إحدى القصص المنشورة على الإنترنت تجربة رجل في عالم الإعلان، يتمتع بجاذبية كبيرة تؤهله للحصول على تقديرات عالية من الآخرين، وهو دائم الاستعداد للمواعيد الغرامية في أي وقت من الأوقات. ومع ذلك، أصبح يفقد اهتمامه بدعوة شريكته لتناول العشاء خارجًا، إذ بدت له المواقع الإباحية على الإنترنت أسهل وأقل تكلفة بكثير، حيث لا تتطلب هذه الطريقة أي إنفاق مادي في المطاعم ولا تواجه خطر الرفض في نهاية الموعد. تثير هذه الحالة تساؤلات عميقة: لماذا يشعر بالإحباط عندما يختار 'الوحش الصغير' داخله المسار الأقل المخاطرة والأكثر مكافأة، والذي يكون سهل المنال في راحة منزله؟ وكيف يبدو أن الأشخاص الذين لا يعتمدون على هذه الوسائل يعيشون في سكونية تامة؟



لماذا يكون الأشخاص غير المستخدمين مسترخين تمامًا؟ لماذا لا يتمكن المستخدمون من الاسترخاء بدون جرعة لمدة يوم أو يومين؟ اقرأ عن تجربة مستخدم يأخذ قسم الامتناع ويتوقف، وستلاحظ الصراع مع الإغراءات: بالطبع لن يسترخي عندما لا يُسمح له بالاستمتاع بـ "المتعة الوحيدة" الذي "يستحق الإستماع بها". لقد نسوا كيف يكون الشعور بالاسترخاء تمامًا. يمكن مقارنة الإباحية بذبابة تُمسك في نبتة الدبق، في البداية تأكل الذبابة رحيق النبتة ولكن في مرحلة لا يمكن إدراكها تبدأ النبتة في أكل الذبابة.

ألم يجن الوقت لتخرج من النبتة؟

## 6.5 الطاقة

يعي الكثير من المستخدمين الآثار التدريجية والتصادمية للسعي وراء المحتوى الجديد والتحفيز المتزايد في المحتوى الإباحي على مراكز المكافأة في أدمغتهم وعلى أنظمتهم الجنسية. ومع ذلك، يغيب عن كثيرين فهم الأثر العميق لهذه العادة على مستويات طاقتهم الشخصية.

ان النقطة الدقيقة التي تخفى عن الأنظار في فخ استهلاك المواقع الإباحية هي أن الآثار الجسدية والنفسية التي تفرضها علينا تتسلل ببطء وبشكل غير ملحوظ إلى حياتنا، لدرجة أننا نجد أنفسنا غافلين عن التنبيه لها، وبدلاً من ذلك، نعتبر الشعور بالانسحاب والفتور حالة طبيعية. هذا التأثير يمكن مقارنته بتأثير العادات الغذائية الضارة: ننظر إلى الأفراد الذين يعانون من زيادة مفرطة في الوزن ونتساءل كيف سمحوا لأنفسهم بالوصول إلى هذه الحالة المتردية. لكن لتتخيل لو أن هذا التحول كان يحدث بشكل مفاجئ - كأن تذهب إلى النوم بجسد رشيق وعضلات محددة، بدون ذرة دهون زائدة، وتستيقظ لتجد نفسك ثقيلًا، منتفخًا، وبطن ممتلئ. عوضًا عن الاستيقاظ بشعور بالانتعاش والطاقة المفعمة، تجد نفسك غارقًا في الشعور بالبرؤس والخمول، بالكاد قادرًا على فتح عينيك."

سينتابك شعور بالقلق المفاجئ، وقد تجد نفسك تتساءل عن طبيعة الداء الغامض الذي ألم بك فجأة، غير أن الحالة واحدة ولم تتغير. ولا يغير من الأمر شيئاً حقيقة أن الوصول إلى هذه النقطة قد استغرق عشرين عامًا. الوضع مع الإباحية مماثل تمامًا: لو أتيت لك الفرصة لنقل وعيك وجسدك فجأة لترى بوضوح الفارق في حالتك بعد التوقف عن استخدام المواقع الإباحية لمدة ثلاثة أسابيع فقط، فإن هذا وحده كفيل بإقناعك بالفارق الشاسع. قد تتساءل، "هل سيكون الشعور بالتحسن بهذه الدرجة ممكنًا حقًا؟" أو "هل وصلت حقًا إلى هذا الدرك الأسفل؟" لا تقتصر الفوائد على الشعور بتحسن صحي وزيادة في الطاقة فقط، بل تشمل أيضًا ارتفاعًا في مستويات الثقة بالنفس وتحسنًا في القدرة على التركيز.

الشعور بالإرهاق ونقص الطاقة وكل ما يرتبط بهما من أعراض، يُعزى غالبًا إلى "النقص في السن" بطريقة تبسيطية. ويساهم الأصدقاء والزملاء، الذين يتبعون نمط حياة مستقر بدورهم، في ترسيخ وتطبيع هذا السلوك. يُظهر الاعتقاد بأن النشاط والحيوية هما امتيازان حصريان للأطفال والشباب، وأن علامات الشيخوخة تبدأ في الظهور مع بلوغ العشرينيات، أحد أوجه التأثيرات

السلبية للتعود على مستويات معينة من الدوبامين، بالتوازي مع الغفلة عن أهمية العادات الغذائية الصحية وممارسة النشاط البدني.

في غضون فترة قصيرة بعد التخلي عن استهلاك المحتوى الإباحي، ستودع ذاك الشعور بالضبابية وعدم الارتياح الذي يلازمك. من الجدير بالذكر أن الغوص في عالم المواقع الإباحية يُسبب استنزافاً مستمراً لطاقتك، مؤثراً بذلك على التوازن الكيميائي لجهازك العصبي المركزي. على النقيض من التدخين، حيث تأتي عملية استعادة الصحة البدنية والعقلية بشكل تدريجي، يقدم التوقف عن تصفح المواقع الإباحية فوائد ملموسة وإيجابية منذ اليوم الأول. ان قتل 'الوحش الصغير' داخلك وعلق 'المنزلقات المائية' في أعصابك قد يستغرق بعض الوقت، لكن عملية إعادة تأهيل مركز المكافأة لديك لن تكون كالهوة التي تسقط بها ببطء. ومع ذلك، إذا كنت تعتمد فقط على قوة الإرادة، فقد تجد أن أي تحسن في الصحة أو الطاقة يتلاشى بسرعة أمام شعور الاكتئاب الذي قد يغزوك. للأسف، لا تستطيع "الطريقة السهلة" أن تنقل وعيك فوراً إلى حالة مثالية في ثلاثة أسابيع فقط، لكن بإمكانك أنت أن تحقق ذلك! بالاستماع إلى حدسك، ستدرك أن ما يُطلب منك هو الحقيقة؛ كل ما عليك هو الانخراط بخيالك واستخدامه كأداة لتحقيق ذلك.

## **6.6 الجلسات الليلية الإجتماعية**

تنتشر بعض المعلومات التي قد تبدو منطقية على السطح، ولكن بالتمعن، يتضح أنها لا تستند إلى الواقع. تخيل أنك تحاول السيطرة على شهيتك من خلال تناول الطعام في المنزل قبل التوجه إلى المطعم أو المشاركة في حفلة. هذا التصرف يشبه محاولة ملء وقتك قبل الفعاليات الاجتماعية بجلسات المواد الإباحية، مما يجعلك تظهر بمظهر متعب وبعيداً عن أفضل حالاتك. أضاف الانخراط الشديد في استخدام تقنيات التصوير والتسجيل ضغوطاً إضافية تتعلق بالأداء والتقاط اللحظات بدلاً من العيش فيها. لن تؤدي محاولة إشباع الرغبات من خلال التورط المتزايد مع المواقع والمحتوى الإباحي إلا إلى تعقيد المشكلة على المدى الطويل. شخصياً، أجد أن القليل من التوتر يساعدني على الحفاظ على تركيزي أو تقاعلي. الإنهاك العقلي والجسدي بسبب اللذة الجنسية المؤقتة لن يساعدك.

تأتي الرغبة في جلسات مشاهدة المواد الإباحية ليلاً قبل المناسبات الاجتماعية لأسباب متعددة، تتجاوز البحث المعتاد عن المتعة أو الدعم العاطفي. فالمشاركة في الوظائف الاجتماعية يمكن أن تكون في جوهرها مصدرًا للتوتر والاسترخاء في آنٍ واحد. قد يبدو هذا متناقضاً، لكن حتى العزلة الاجتماعية بين الأصدقاء يمكن أن تكون مجهدة، حيث تسعى لتكون على طبيعتك وتسترخي بشكل كامل. تتداخل عدة عوامل معاً في مناسبات عديدة، كالقيادة مثلاً، حيث تكون سلامتك على المحك، وهذا بحد ذاته يستلزم تركيزاً مستمراً لفترات طويلة، مما يؤدي إلى الإرهاق. لا حاجة لك لتكون على وعي تام بهذه العوامل، فعقلك الباطن يستقبل الرسالة بالفعل. وعلى نفس المنوال، عندما تجد نفسك عالقاً في اختناقات مرورية أو تشعر بالملل أثناء القيادة على الطرق السريعة الطويلة، فإن الوعد بجلسة عند الوصول إلى المنزل يشغل ذهنك.

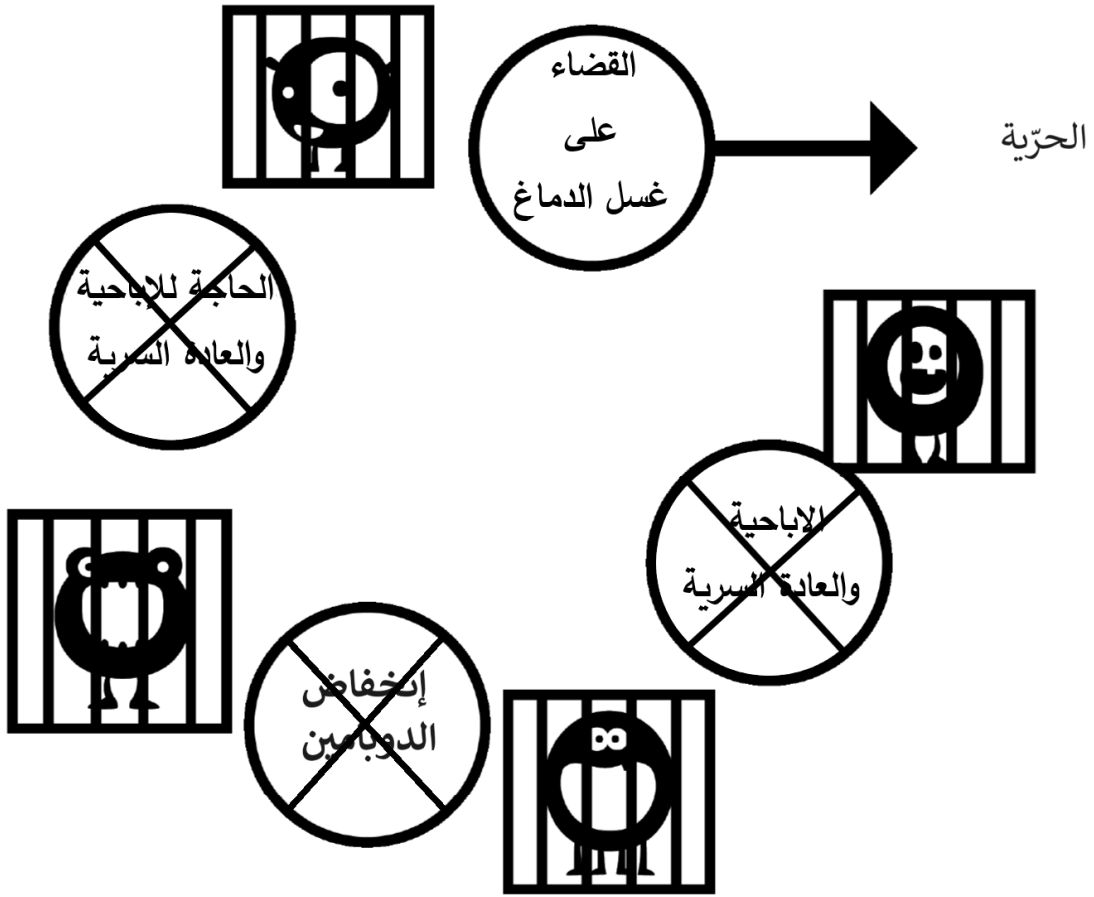
يشكل اللقاء الأول مع شخص ما مثلاً بارزاً آخر، حيث يملأ الأسئلة عقلك حول هوية الشخص الذي ستلتقي به قريباً. ومن ثم، إذا ما بدأ شعور الحماس يخفت تدريجياً بمجرد اللقاء وجهاً لوجه، ينتابك شعور مفاجئ بالاسترخاء العميق، يتبعه شعور بالذنب

لتجربة هذه المشاعر . هكذا تتطلق معركة داخلية تشبه لعبة شد الحبل؛ تتأرجح بين رغبة في الاقتراب العاطفي أو الجسدي، وبين الرغبة في الهروب إلى أمانك الشخصي في أقرب وقت ممكن. هذا الصراع النفسي يمهد طريق لجوئك إلى المواقع الإباحية بعد انتهاء الموعد، كوسيلة لمواجهة هذه التناقضات العاطفية.

حتى إذا انتهى الموعد على نحو موفق وعدت إلى بيتك بعد ساعات من اللقاء، لن تشعر بالرضا التام إذا كان غابيتك الأساسية هي مطاردة اللذة الجنسية. في أحيان أخرى، أثناء قيادتك للعودة إلى المنزل وحيثاً، يغمرك التفكير في المواقع الإباحية بدلاً من أن تعطي نفسك الثناء على المجهود الذي بذلته. يكاد يكون من المؤكد أن الشخص في هذه الحالة سيختار اللجوء إلى مشاهدة المواقع الإباحية فور وصوله إلى البيت، وغالباً ما تكون هذه الليالي - التي تنتهي بالاستيقاظ على شعور بالخواء وعدم الاستقرار - هي اللحظات التي نظن أننا سنفتقدها بشدة عند التفكير في التوقف عن استخدام المواقع الإباحية. نعتقد خطأً أن الحياة لن تعود لتكون بهيجة وممتعة بعد الإقلاع عنها. في الحقيقة، يطبق نفس المبدأ هنا: تقدم هذه الجلسات الإباحية مجرد تسكين مؤقت لألم الانسحاب، وأحياناً تكون الحاجة إليها أشد من غيرها، ما يؤدي إلى تسهيل الانزلاق نحو الدائرة التالية من الرغبة والشوق.

يجدر التأكيد والايضاح على أن ما يمنح المناسبات قيمتها الحقيقية ليس اللجوء إلى المواقع الإباحية عبر الإنترنت وتجاربها، بل جوهر هذه المناسبات نفسه. عندما تزول الحاجة أو الاعتماد على المواقع الإباحية، ستجد أن هذه المناسبات تتسم بمزيد من البهجة والمتعة، كما أن المواقف التي كانت تسبب الضغط والتوتر تصبح أقل استنزافاً لطاقتك وأكثر يسراً في التعامل معها بتحريك من هذا الإدمان، تفتح لنفسك آفاقاً جديدة لتجارب أكثر إثراءً ومعنى، حيث يصبح التفاعل والتواصل الإنساني أكثر عمقاً وإشباعاً.

# "الطريقة السهلة" للإقلاع



الرسم 6.1: صورة - التخلص من عملية غسل الدماغ

## الفصل السابع

### ما هو الأمر الذي أتخلى عنه؟

لا شيء إطلاقاً! يكمن تحدي التخلي عن المواقع الإباحية في الخوف المرتبط بفقدان المتعة والسند الذي يُفترض أنها توفره. يساورنا القلق من أن بعض اللحظات التي كانت مصدرًا للسرور قد لا تعود بنفس الجاذبية مرة أخرى. نخشى أن نجد أنفسنا عاجزين عن مواجهة التحديات والمواقف الصعبة. في جوهره، هذا يعكس تأثير عملية غسل الدماغ التي جعلتنا نصدق بأن الجنس، ومن ثمة النشوة الجنسية، هو شرط أساسي للحياة البشرية. بالإضافة إلى ذلك، يغذي الاعتقاد بأن المواقع الإباحية تحمل شيئاً جوهرياً نحن في أمس الحاجة إليه، وأن التخلي عنها يعني حرمان أنفسنا من شيء ضروري، مخلفين وراءنا فراغاً عميقاً.

يرجى أن يتوضَّح في ذهنك التالي: لا تسدَّ الإباحية الفراغ في حياتنا، بل على العكس، هي تُؤدِّد فراغاً أعمق.

تستحق منا أجسامنا، التي تُعد أروع إبداع في هذا الكون، كل تقدير واحترام. سواء أكنتم مؤمنًا بفكرة التصميم الذكي، أو نظرية الانتقاء الطبيعي، أو حتى بتفاعل بينهما، فإن أجسامنا تتفوق بكفاءتها وتعقيدها على أي إبداع بشري بأشواط لا تُحصى. نحن بكل بساطة عاجزون عن محاكاة حتى أصغر خلية حية في أجسادنا، أو فهم العجائب التي تتضمنها أنظمة البصر، والتكاثر، والتفاعلات المعقدة بين أعضائنا وأدمغتنا. لو أراد منا خالق هذه التحفة الفنية الحية التعامل مع المثيرات الفائقة، لوجدت فينا آليات وأنظمة مكافآت مختلفة كليًا. يُوجد في أجسامنا نظم إنذار مُحكمة لحمايتنا من الأخطار، وتجاهل هذه الإشارات يُعرضنا للخطر بمحض إرادتنا.

## **7.1 ليس ثمة ما نتخلى عنه**

بمجرد أن تتجح في القضاء على الوحش الصغير في الجسد، وغسل الدماغ (الوحش الكبير) من عقلك، ستجد أن رغبتك في العادة السرية يوميًا أو التوجه نحو المواقع الإباحية قد تلاشت بشكل كبير. يوجد لبس وغموض يحيط بمسألة الإدمان على المواقع الإباحية، نظرًا لغياب فهم موحد بين الأوساط الطبية حول كيفية التعامل مع هذه القضية أو تصنيف شخص ما كمدمن. الكثير من الأعراض التي يُبلغ عنها يتم تفسيرها خطأً على أنها نتيجة لأسباب أخرى. المستخدمين بالطبع ليسوا أغبياء، بل تظهر حالة من الشقاء بغياب المواقع الإباحية. يجدون أنفسهم محاصرين في معضلة بين الخلاص واليأس، بين الشعور بالبوأس لعدم القدرة على الوصول إلى المواقع الإباحية، وبين الشعور بالذنب واحتقار الذات عند الاستسلام لها. وعندما يواجهون مشاكل صحية مثل آلام أسفل الظهر أو الإضطرابات الجنسية، يتمزقون بين الاعتراف بالمسؤولية عن وضعهم أو التجاهل.

هناك نقطة تشابه أخرى بين المدخنين: لطالما شاهدنا المدخنين وهم يبتكرون الأعذار للانفراد بنفسهم من أجل استنشاق دخان سيجارة خلسة، وهذا مظهرًا حقيقيًا للإدمان. لا يقوم المدمنون بهذا الفعل من أجل المتعة بقدر ما هو هروب من شعورهم بالشقاء بدونها.

كثيرًا ما يختتم الأشخاص تجربتهم الجنسية الأولى بالوصول إلى قمة الرغبة، مما يؤدي بهم إلى اعتناق فكرة أن الاستمتاع بالجنس لا يمكن أن يتحقق دونها. بالنسبة للرجال، تُروّج المواقع الإباحية على أنها وسيلة مساعدة أو حتى تدريب على تعزيز الثقة أثناء العلاقة الجنسية. هذه الادعاءات كلام فارغ، فتحفيز العقل بمثيرات خارقة للطبيعة يؤدي إلى نتائج عكسية تمامًا.

في الواقع، ليس هناك ما تخسره بل على العكس، قد تُحقق مكاسب غزيرة ومثمرة. عند التفكير بعمق في الإقلاع عن استخدام المواقع الإباحية، يغلب على تفكير المستخدمين الاعتبارات الصحية والأخلاقية، وهي دوافع قيّمة وجوهرية بلا شك. لكنني أرى شخصيًا أن أبرز المكاسب التي يمكن تحقيقها هي على الصعيد النفسي:

- استرجاع الثقة بالنفس والشجاعة.
- التحرر من قيود العبودية للإدمان.
- تلاشي الظلال القاتمة التي تكدر صفو العقل وتبعث على الازدراء الذاتي.

## 7.2 الفراغ، الفراغ، الفراغ الجميل!

تخيل للحظة أن قرحة (حمو) ظهرت على وجهك، ففتوجه إلى الصيدلية بحثًا عن حل، وهناك يقدم لك الصيدلي مرهمًا على سبيل التجربة مجانًا. بمجرد تطبيقك لهذا المرهم، تختفي القرحة كما لو بلمسة سحرية. لكن، بعد أسبوع تعاود الظهور، فتسرع مرة أخرى إلى الصيدلي طالبًا المزيد. يشجعك الصيدلي على الاحتفاظ بالأنبوب، ملمحًا إلى أنك قد تحتاج إليه مرات عدة.

بتكرار الاستخدام، تزول القرحة سريعًا، ولكنها تعود كل مرة أكبر وأشد إيلامًا، وتقل المدة بين كل ظهور وظهور آخر. في نهاية المطاف، تنتشر القرحة لتغطي وجهك بأكمله، مسببة ألمًا لا يطاق، وتظهر بتكرار كل نصف ساعة. أنت تعي أن المرهم سيقدم حلًا مؤقتًا فقط، لكن الفلق يمتلكك. تتساءل، هل ستمتد القرحة لتشمل جسدي كله؟ هل من الممكن الشفاء التام منها؟ تلجأ إلى طبيبك الذي يعجز عن إيجاد علاج فعال، فتجرب العديد من البدائل دون جدوى، إلا المرهم.

تجد نفسك معتمدًا كليًا على هذا المرهم، لا تغادر المنزل إلا ومعك أنبوب منه. وإذا قررت السفر إلى الخارج، تحرص على اصطحاب عدة أنابيب. بجانب مخاوفك حول صحتك، يبدأ الصيدلي بتقاضي مئة دولار مقابل الأنبوب الواحد، وليس أمامك خيار سوى الدفع.

عند العثور على مقالة تتناول هذه المشكلة، تكتشف أنك لست وحدك الذي يواجه هذا العناء. في الحقيقة، توصل المجتمع الطبي إلى أن المرهم لا يعمل على شفاء القرحة بقدر ما يدفعها إلى الاختفاء تحت سطح الجلد، وأن استخدام المرهم هو السبب في تفاقم الحالة. لذا، الطريقة الوحيدة للتخلص من القرحة نهائيًا هي بالتوقف عن استخدام المرهم.

هل ستواصل استخدام المرهم؟ هل يستلزم الابتعاد عنه استحضار قوة إرادتك؟ قد تحتاج إلى أيام لاستيعاب المعلومات التي قرأتها حتى تستطيع الإيمان بها، ولكن حالما تدرك أن القرحة كانت في طريقها للشفاء التام، من المحتمل جدًا أن تختفي حاجتك أو رغبتك في اللجوء إلى المرهم مجددًا. هل سيغمرك البؤس؟ بالتأكيد لا! لقد كنت تعاني من معضلة ظننت أن لا حل لها، وإذ بك الآن تجد المفتاح للحل. وحتى لو استغرق الأمر عامًا كاملًا لتوديع القرحة إلى الأبد، فإن كل يوم تشهد فيه تحسنًا يجعلك تقدر مدى جمال الشعور بالتعافي. هذه هي نعمة الإقلاع عن استخدام المواقع الإباحية.

القرحة لا تُمثل فقط الآلام الجسدية، أو فقدان الرغبة الطبيعية، أو الإثارة الضعيفة، أو التحديات التي تواجه العلاقة الحميمة، أو الساعات الضائعة في التحديق بصور ثابتة، أو مشاعر الاستحقاق الزائفة، أو الازدراء الذي قد تشعر به تجاه الآخرين أو الاحتقار الذاتي الذي يتسلل إلى نفسك. هذا كله، إضافة إلى القرحة.

تبعدها القرحة عن التفكير في كل هذه الأمور – إنها تلك الرغبة الملحة في الشفاء التي تغزونا. أولئك الذين لم يجربوا المواقع الإباحية لا يواجهون هذه الأحاسيس. الخوف المستمر هو أشد ما نعاني منه، والتحرر من هذا الخوف يُمثل أعظم مكاسبنا. وينشأ هذا الخوف من تجربتنا الأولى، ويتعزز مع كل خطوة لاحقة نتخذها نحو هذا الطريق.

بعض المستخدمين قد يشعرون بـ"السعادة" المؤقتة، وهي وهم يخلقه الوحش الصغير الماكر داخلهم؛ وبالتالي يعيشون الكابوس ذاته، مقدمين حججًا واهية لتبرير غيابهم.

كم هو جميل أن تكون حرًا!

## الفصل الثامن

### توفير الوقت

غالبًا ما ينسب المستخدمون محاولاتهم للتوقف عن استخدام المواقع الإباحية إلى عدة دوافع رئيسية، تشمل الحفاظ على الصحة، الالتزامات الدينية، وتجنب وصمة العار التي قد تلحق بالعلاقة مع الشريك. يشكّل الخضوع الكامل لغسل الدماغ بواسطة هذه المواد السامة جزءًا لا يتجزأ من هذه العبودية الذاتية؛ وقد بذلت البشرية جهودًا جبارة لإلغاء مفهوم العبودية في مختلف أنحاء العالم، بينما يجد المستخدم نفسه مقيّدًا بسلاسل فرضها على نفسه بإرادته. يغيب عن إدراكهم أنهم، في لحظات استخدام المواقع الإباحية، يتمنون لو كانوا بين صفوف غير المستخدمين. تبدو المواقع الإباحية ذات قيمة في عيونهم فقط عندما يسعون لتقليل نشاطهم الإباحي أو الامتناع عنه بالكامل، أو حينما يكون الامتناع عن الإباحية مفروضًا عليهم.

لا يُمكن التأكيد بما فيه الكفاية على أن غسل الدماغ يجعل مهمة التخلي عن المواقع الإباحية تحديًا كبيرًا. لذا، كلما تخلصنا من غسل الدماغ أكثر كلما كان بلوغ هدفنا بالإقلاع أسهل. عادةً، يتميز المستخدمون الدائمون، الذين لا يقرّون بالأثر السلبي للمواقع الإباحية على صحتهم - كضعف الانتصاب الذي ينجم عن الاستخدام المتكرر لهذه المواقع، أو القصور الجبهي - بأنهم غالبًا ما يكونون من الشباب أو من العزاب الذين لديهم شريك جنسي بين الفينة والأخرى. ونتيجةً لذلك، تضع الإشارات الداخلية التحذيرية بسبب طغيان شبابهم أو ندرة هذه الإشارات بحيث تصبح صعبة الملاحظة والتسجيل.

ترتكز الحجة الرئيسية التي يقدمها الشباب لتبرير استخدامهم للمواقع الإباحية على الوقت الذي يقضونه في ذلك، بعيدًا عن الشعور بالقلق حياله. عند التطرق إلى موضوع الوقت، غالبًا ما تُرى عيونهم تتألق، ويشعرون بالحرمان عندما يواجهون النقد بسبب المخاطر الصحية أو الوصمة الاجتماعية. لكن عند التفكير العميق...

"أه، أنا قادر على التحمل. إنها مجرد X ساعات في الأسبوع، وأعتقد أن الأمر يستحق ذلك، فهي تمثل لي متفَسًا للمتعة."

"ما زلت أجد صعوبة في تصديق عدم قلقك. لنأخذ مثالًا بسيطًا: إذا كان المعدل اليومي للاستخدام هو نصف ساعة، وهذا يستنزف طاقتك الجسدية بسبب انسحاب الدوبامين، فأنت تقضي ما يعادل يوم عمل كامل كل أسبوعين. بكل تأكيد، تتفق معي أن نصف ساعة يوميًا هو تقدير متحفظ جدًا. هل توقفت لتفكر في الوقت الذي ستقضيه على مدار حياتك؟ ماذا يمكنك أن تفعل بهذا الوقت؟ هل يمكنك تطوير علاقات حقيقية؟ بالطبع لا، فممثلتك الإباحية المفضلة لن تتعاطف معك لمجرد أنك قضيت ساعات طوال في مشاهدة مقاطع الفيديو الخاصة بها - أنت تهدر وقتك! وليس هذا فقط، بل أنت تستغل هذا الوقت في الإضرار

بصحتك الجسدية وأعصابك وتقتك بنفسك، مما يُدِيم معاناتك من العبودية والألم والحزن والنقد طوال حياتك. بلا شك، ينبغي أن يكون هذا مصدر قلق لك، أليس كذلك؟"

من البديهي في هذه المرحلة - وبشكل خاص بين الفئة الأصغر سنًا - أن الكثيرين لم يدركوا بعد أنهم على أعتاب إيمان قد يرافقهم مدى الحياة. في بعض الأوقات، يحاولون حساب الساعات التي يفنونها أسبوعيًا أمام شاشاتهم، وهذا وحده يثير القلق. ولكن، فقط عندما يبدؤون بالتفكير جديًا في التخلي عن هذا الإيمان، يدركون الحجم الهائل للوقت المهدر سنويًا - وهو أمر مرعب بحق. لكن، عند الدخول في نقاش حاد، يدافع بعضهم بتهور قائلين: "أنا قادر على تحمل العواقب، إنه ليس سوى أسبوع واحد"، وهكذا يستمرون في بيع أنفسهم هذا الكلام كالتجارة.

هل ستتردد في قبول عرض عمل يقدم لك راتبك السنوي الحالي بالإضافة إلى إجازة شهرية سنوية؟ أي مستخدم للمواقع الإباحية سيتحمس للفكرة ويبدأ فورًا في البحث عن وجهات سياحية فريدة لقضاء هذه الإجازة. سيكون التحدي الأكبر هو ابتكار طرق للاستمتاع بشهر كامل بدون الحاجة إلى العمل. في جميع النقاشات مع مستخدمين مداومين (ويجب أن تدرك أنهم ليسوا أشخاصًا يخططون للتوقف كما تفعل) لم يقبل أحد هذا العرض مني. ولماذا يرفضونه؟

في هذه المرحلة، غالبًا ما يبهر المستخدم المداوم قائلًا: "أنا في الحقيقة لا أشعر بقلق كبير تجاه الجانب المادي". إذا كنت تفكر بهذه الطريقة، عليك أن تتساءل لماذا لا ينتابك القلق. لماذا تجهد نفسك في توفير بضع دولارات في جوانب متفرقة من حياتك، بينما تهدر آلاف الدولارات التي من شأنها أن تحرمك من سعادتك وتراكم الديون؟

كل قرار تتخذه في حياتك يكون عادةً نتيجة عملية تحليلية دقيقة تزن فيها الفوائد والتكاليف لتصل إلى خيار منطقي. حتى لو كان هذا القرار خاطئًا، فهو يستند إلى تقدير عقلائي. عندما يقوم أي مستخدم بتقييم الفوائد والأضرار المترتبة على استخدام المواقع الإباحية، غالبًا ما يكون الاستنتاج واضحًا: "توقف عن الاستخدام يا مغفل!" ولكن، رغم هذا الوضوح، يستمر المستخدمون في الغوص في هذه الدوامة ليس لأنهم يختارون ذلك بإرادتهم، بل لأنهم يجدون أنفسهم عاجزين عن الابتعاد عنها. هم مجبرون على استخدام المواقع الإباحية، مما يؤدي إلى غسل أدمغتهم ودفن رؤوسهم في الرمال، متجاهلين العواقب.

يتعين على المستخدمين الدائمين أن يدركوا جيدًا أن الوضع يتجه نحو التدهور بشكل متسارع، مع تزايد الدراسات والحوارات حول التأثيرات السلبية للمواقع الإباحية على الإنترنت. اليوم، يتم تناول هذه الموضوعات بجدية حتى من قبل العامة، وقد يأتي الغد الذي تُضاف فيه هذه القضايا إلى قائمة التشخيصات الطبية. ولم يعد بالإمكان للمستخدمين التملص من مسؤولياتهم تحت ذريعة الضغوط الوظيفية؛ فالشريك قد يبدأ بطرح أسئلة حول أسباب الاستيقاظ المتأخر أمام الكمبيوتر. يتمنى المستخدم المسكين، الذي يغمره البؤس بالفعل، لو تبتلعه الأرض.

من اللافت أن الكثيرين ينفقون مبالغ كبيرة في الاشتراك بالنادي الرياضية والتدريب الشخصي لبناء أجسام مشدودة ومنحوتة، وبعضهم يلجأ في يأسهم، سواء كان واقعيًا أو متخيلاً، إلى علاجات مثل تعزيز هرمون التستوستيرون، رغم التساؤلات حول فعاليتها ومخاطرها. إلا أن هناك العديد من الأشخاص ضمن هذه المجموعة سينتفعون من الإقلاع عن الآفة التي تسبب الضرر الهائل الممنهج الذي لحق بأنظمة الاسترخاء الطبيعية في أدمغتهم.



يعود سبب وراء ذلك إلى أن الكثيرين لا زالوا ينظرون إلى العالم من خلال عدسة المستخدم الذي خضع لغسل الدماغ. دع الضباب ينقش عن عينيك لبرهة. المواقع الإباحية ليست سوى سلسلة من العادات المتراكمة على مدار الحياة، وإن لم تنقطع هذه السلسلة، فإنك محكوم بالبقاء في دائرة الاستخدام مدى الحياة. قدّر كم من الوقت تتوقع أن تقضيه في استهلاك المواقع الإباحية لبقية عمرك. بالطبع، قد يختلف الرقم من شخص لآخر، لكن لنفترض أن الأمر يعادل سنة ونصف من العمل. تخيل أن شيئاً بقيمة سنة ونصف من راتبك ينتظر على السجادة غداً، ستفيض بالفرحة، أليس كذلك؟ إذاً، حان الوقت للاحتجاج! أنت على وشك الاستفادة من كل هذه المزايا!

إذا كنت ترى أن هذه النظرة صعبة، فأنت لا تزال تخدع نفسك. فكّر في الوقت الذي كنت ستوفره لو أنك لم تلق نظرة خاطفة تلك المرة الأولى.

بعد ذلك، ستقرر، بناءً على تجربتك الأخيرة (ولكن ليس الآن، تذكر الإرشادات!)، وستظل خارج دائرة الاستخدام بعدم الوقوع في الفخ مجدداً. كل ما تحتاج إليه للبقاء بعيداً عن استخدام المواقع الإباحية هو تجنب تلك 'النظرة الخاطفة الواحدة'. تذكر، إذا خضعت لها، ستكلفك ذلك كل ما كنت ستكسبه.

إذا كنت تتصح شخصاً ما بسبب إيمانه على المواقع الإباحية، أخبره بأنه يعرف شخصاً رفض عرضاً وظيفياً يدفع له راتبه السنوي مع إجازة مدفوعة الأجر لمدة شهر. وعندما يتساءلون عن هوية ذلك 'الشخص الأحمق'، قل لهم: 'أنت!' قد يبدو هذا قاسياً، ولكن في بعض الأحيان، يلزم توصيل الفكرة بصورة مباشرة وجريئة.

## الفصل التاسع

### الصحة

في هذا الميدان، تبلغ قوة غسل الدماغ ذروتها، وخاصة بين الشباب والعازبين الذين يظنون أنهم على وعي تام بالمخاطر الصحية المرتبطة بالاستخدام، بينما الواقع يكشف عن جهلهم الفعلي بها. يوهم الكثيرون أنفسهم بأنهم جاهزون لمواجهة التبعات، متجاهلين المخاطر الحقيقية. تخيل للحظة، لو أن جهاز الراوتر الخاص بالإنترنت لديك كان يصدر نغمة إنذار مع تحذير كلما حاولت الوصول إلى موقع إباحي يقول: 'حتى الآن قد نجوت من العواقب، لكن إذا تابعت لدقيقة أخرى، فسوف ينفجر رأسك'. هل كنت ستتجاهل التحذير وتبقى؟ إن كنت في ريب من الجواب، فحاول المشي نحو منحدر، والوقوف على حافة الهاوية بعينين مغلقتين، وتخيل أن لديك الخيار بين التوقف عن مشاهدة الإباحية أو المشي إلى الأعلى وأنت مغمض العينين..

لا يوجد شك في أي خيار ستخذه، ولكن إذا اخترت أن تختبئ وراء إصبعك، آملاً في استيقاظ يوم ما بدون أدنى رغبة في مشاهدة المحتوى الإباحي، فإنك لن تحقق أي تقدم. يجد المستخدمون أنفسهم عاجزين عن التفكير في المخاطر الصحية المترتبة على استهلاكهم، لأن الإقرار بها يعني تلاشي السراب المريح للإدمان. وهذا يشرح لماذا العلاجات التي تركز على الصدمة لا تجدي نفعاً في المراحل الأولية من محاولة الإقلاع: فقط غير المستخدمين هم من يجدون في أنفسهم القوة لاستكشاف التأثيرات المدمرة على دماغهم.

هذه هي النقاشات الشائعة التي نجريها مع المستخدمين، الشباب منهم عامةً.

أنا: 'ما الذي دفعك للتوقف عن الإستخدام؟'

المستخدم: 'قرأت في إحدى المدونات لفنان أن التوقف عن الإستخدام لمدة أربعة أيام يعد خطوة جيدة لتحفيز الذات.'

أنا: 'ولكن، ألم تفكر في المخاطر الصحية المترتبة على ذلك؟'

المستخدم: 'لا، فمن الممكن أن تدهسني حافلة غدًا.'

أنا: 'هل ستقدم عمدًا على الوقوف أمام حافلة مسرعة؟'

المستخدم: 'بالطبع لا.'

أنا: 'إذًا، أليس من المنطقي أن تنتظر يمينًا ويسارًا قبل عبور الطريق؟'

المستخدم: 'بالتأكيد، أقوم بذلك.'

العديد من الناس يتجنبون التعرض لحادث مروع مثل الوقوف أمام حافلة، حيث تكون احتمالية حدوث ذلك ضئيلة جدًا. ومع ذلك، يخاطر المستخدمون بشكل شبه مؤكد بالإصابة بأضرار جسيمة نتيجة لإدمانهم، ويبدو أنهم في غفلة تامة عن ذلك. تلك هي سطورة غسل الدماغ؛ تتخفى المواقع الإباحية على الإنترنت في صورة بريئة وهي بعيدة كل البعد عن ذلك. أليس من العجيب أننا لو شعرنا بأدنى خلل في طائرة لامتنعنا عن ركوبها - رغم أن احتمالية الحادث ضئيلة جدًا - بينما نستسلم للمواقع الإباحية وخطرها أكيد، دون أن نبدي الاكتراث؟ فما الفائدة التي يجنيها المستخدم من الإباحية؟ لا شيء على الإطلاق!

هناك مفهوم خاطئ شائع يربط بين الاكتئاب والانزعاج والقلق على الصحة. لا يحمل العديد من الشباب همومًا بشأن صحتهم لأنهم لا يعانون من الاكتئاب أو الشعور بالحزن. يجدر الذكر أن الاكتئاب والضغط النفسي ليسا مرضًا بحد ذاتهما، بل هما عرضان. في سنوات الشباب، قد لا يشعر الأفراد بسرعة الغضب أو الاكتئاب، نظرًا لقدرة الجسم الطبيعية على إفراز الدوبامين بكميات كبيرة. ولكن، مع التقدم في العمر أو مواجهة تحديات حياتية جسيمة، يجد الأشخاص أن مواردهم النفسية المستنفدة بالفعل تصبح عاجزة عن مواكبة الضغوط، مما يؤدي إلى ظهور أعراض. عندما يعاني المستخدمون الأكبر سنًا من الضغط والاكتئاب والانزعاج، فذلك يعود جزئيًا إلى أن آليات الدفاع الطبيعية في الجسم تحمي الجهاز العصبي من الإفراط في تحفيز الدوبامين بتقليص عدد المستقبلات العصبية. بمرور الوقت، كما يطور المستخدم تغيرات عصبية أخرى تبقى عالقًا في دوامة الإدمان.

"تأمل هذه المقارنة: إذا كنت تمتلك سيارة فاخرة وأهملت صيانتها حتى غمرها الصدأ دون أن تبادر إلى العناية بها، فإن هذا التصرف سيعتبر قراراً لا يحمد عقباه. بمرور الوقت، ستتحول سيارتك إلى كتلة صدئة، غير قادرة على نقلك من مكان لآخر. خسارة السيارة بنهاية المطاف مجرد خسارة مادية. لكن جسديك يمثل الوسيلة الأساسية التي تحملك عبر رحلة الحياة. نقول دائماً إن الصحة هي أثمن ما نملك — ويكفي أن تسأل أي شخص ثري يعاني من المرض عن ذلك. كثيراً ما نستذكر المواقف التي مررنا بها من مرض أو حادث، نتمنى فيها الشفاء بكل قلوبنا. ولكن، كمستخدم للمواقع الإباحية، لا تقتصر خطورتك على إهمال الصيانة وترك الصدأ ينتشر على السيارة، بل تمتد لتشمل تدمير الوسيلة الوحيدة التي تمتلكها للسفر عبر الحياة.

كن واعياً. لا داعي لتتبع هذا الطريق. تذكر، هذا لا يأتي بأي فائدة أبداً. توقف عن الإختباء خلف إصبعك واستفقد للحظة، واسأل نفسك: إذا كنت تعلم علم اليقين أن تجربتك المقبلة ستؤدي إلى حالة تجعلك غير قادر على الاستجابة لمن تحبهم بعمق، هل كنت لتواصل استخدامها؟ لم يتخيل قط الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في هذه الحالة أنهم سيصلون إلى هذه النقطة، والأسوأ من المرض نفسه هو الإدراك المتأخر بأنهم كانوا سبباً في وقوعه. تخيل مشاعر من قرروا 'الضغط على الزر'، لقد انتهت لهم مرحلة غسل الدماغ. يقضون باقي حياتهم في التفكير: 'لماذا خدعت نفسي لفترة طويلة بالاعتقاد بأنني بحاجة إلى ممارسة العادة السرية أمام المواقع الإباحية على الإنترنت؟ ولبت لي فرصة أخرى للعودة وتغيير كل شيء!'

توقف عن خداع نفسك، الآن أمامك الفرصة لذلك. تأمل في هذه السلسلة من التفاعلات: إذا خضت في جلسة أخرى من مشاهدة المواقع الإباحية، ستجد نفسك في دوامة تجرك نحو الجلسة التالية، وهكذا دواليك. لعلك مررت بهذا المسار من قبل. تقدم لك "الطريقة السهلة" وعداً بالابتعاد عن الصدمات؛ فإذا كنت قد عزمت بالفعل على الإقلاع، لن يفاجئك ما هو آت. وإن لم تتخذ قرارك بعد، فتجاوز هذا الفصل وعد إليه بعد قراءة الكتاب بأكمله.

لقد تمت الكتابة عن أضرار المواقع الإباحية على الإنترنت للحياة الجنسية والصحة العقلية في العديد من الأبحاث. تكمن المعضلة في أن الكثيرين لا يرغبون في الاعتراف بهذه الحقائق حتى يتخذوا قرار الإقلاع. تبدو المنتديات ومجموعات الدعم للإقلاع بلا جدوى لأن ضباب المواقع الإباحية يحجب الوعي. وإذا صادفوا هذه المعلومات بطريق الخطأ، يسارعون إلى فتح موقع الفيديو المفضل لديهم. ينظر مستخدمو المواقع الإباحية إلى السعادة والضغط والأضرار الجنسية كأنها لعبة حظ، مثل المشي على حقل ألغام.

اعلم أن الأمر ليس مجرد احتمال، بل هو واقع يتجلى في كل مرة تزور فيها الموقع الإباحي المفضل لك، حيث تُطلق جرعة زائدة من الدوبامين ومواد الأفيون. يتم إعداد مسارات عصبية قوية، تتفكك بسهولة نحو الخطوات التالية، بعد أن استسلم عقلك للنمط المعتاد. يتم ضخ الدوبامين في الجهاز العصبي، ومع تكرار العملية، تغلق مستقبلات الدوبامين، مما يستغله الوحش الصغير ليحفزك على البحث عن المزيد من الإثارة في المواقع الإباحية أو السلوكيات الصادمة لضمان إطلاق المزيد من الدوبامين. محتوى جديد يتبعه المزيد من الدوبامين والوحش الصغير يدفعك للمزيد. الكثير والكثير من الصور في جلسة واحدة يسبب تحفيز مفرط مما يؤدي إلى تزويد الدماغ بالمزيد من المواد الكيميائية ودفعك إلى الاستمرار.

تستقبل مستقبلاتك بصورة مستمرة إشارات لتقليل نشاطها ردًا على الفيضان الزائد من الدوبامين. تعمل النشوة الجنسية على تكثيف هذه العملية، مما يقود إلى حالة من الانسحاب. أنت في حالة من الإنكار، لأن الوحش الصغير يسعى لإشباع نفسه بدون مواجهة أي ألم أو عناء حقيقي. يُشكل الخوف من الإصابة بضعف الانتصاب رعبًا للكثيرين، وهذا ما يدفعهم لتجاهله ويزيد من خوفهم من الإقلاع عن الاستخدام لمجابهته. ولكن، لا يجب أن يُفسر هذا الخوف على أنه دافع قوي، بل الإقلاع عن الاستخدام يجب أن يكون قرارًا ملحًا وفوريًا. لماذا نُصرّ على التركيز على الجانب السلبي؟ قد لا يحدث ذلك أبدًا، خصوصًا إذا اتخذنا خطوات جادة نحو التوقف قبل فوات الأوان.

غالبًا ما ننع في فخ الاعتقاد بأن استهلاك المواقع الإباحية يشبه لعبة شد الحبل بين مخاوفنا من أنها غير صحية، تتطوي على فساد وتستبعد مستخدميها، وبين الإجراءات التي نتلقاها منها كونها مصدر للمتعة والدعم. لكن ما لا يطرأ على بالنا غالبًا هو الخوف، إنه ليس موضوع أننا نستمتع بالمواد الإباحية، بل أننا نشعر بالבוؤس من دون الإباحية. فالمدمنون على الهيروين الذين يُجرمون من مادتهم يعانون من البؤس، ولكن تخيلوا النشوة العارمة التي يشعرون بها عندما يُسمح لهم أخيرًا بحقن الإبرة في وريدهم والتخلص من تلك الرغبة الملحة. تخيل، كيف يمكن لأحدهم أن يظن بأن تجربة إدخال إبرة في الوريد تعد مصدرًا للمتعة؟ الأشخاص الذين لا يعتمدون على الهيروين لا يعرفون هذا النوع من القلق المفرط، والهيروين لا يخفف هذا الشعور، بل هو السبب في وجوده أصلًا.

الغير مستخدمين لا يشعرون بالتعاسة إذا لم يُسمح لهم باستخدام الإباحية من الأساس - فقط المستخدمون هم الذين يعانون من هذا الشعور. الإباحية على الإنترنت لا تخفف الشعور، بل تسببه. الخوف من العواقب السلبية لا يساعد المستخدمين على التوقف، لأنهم يشبهون هذا الشعور بالمشي عبر حقل ألغام. إذا نجحت، فحسنًا، لكن إذا كنت غير محظوظ فقد وقعت على لغم وواجهت العواقب. إذا كنت تعرف المخاطر وكنت مستعدًا لتحملها، فما علاقة ذلك بأي شخص آخر؟ المدمنون في هذه الحالة عادةً ما يطورون التكتيكات التالية للتهرب.

يقولون: "سيأتي يوم وتخسر قدرتك الجنسية في كل الأحوال"

بلا شك، قد يأتي اليوم الذي تتناقص فيه البراعة الجنسية بفعل تقدم العمر، ولكن القضية هنا تتجاوز مسألة البراعة الجنسية؛ إنها تتعلق بمسألة الحرية من العبودية. ولو تُقبل فكرة تراجع البراعة الجنسية كأمر طبيعي، هل يُعقل جعلها مبررًا للإفراط في استخدام المواقع الإباحية؟

ثم يقولون: "الجودة الحياة تفوق مجرد البقاء على قيد الحياة من غير متعة."

بكل تأكيد! هل ترمي إلى القول إن جودة حياة المدمن تتفوق على حياة الشخص الخالية من الإدمان (الخُر)؟ هل تعتقد فعلاً أن الحياة التي يقضيها المستخدمون، وهم مغمورون في الإنكار ومحاطون بالتعاسة، تعد حياة ذات قيمة أعلى؟

'أنا عازب ولا أرغب أو لا أستطيع في الزواج مستقبلاً، فما المانع؟'

حتى لو لم تكن ستزوج، فهل يعقل حقاً أن نتلاعب عن عمد بآليات التحكم العصبي لديك؟ هل يمكن تصور أن يتخلى شخص ما عن حشمته بمجرد كونه بمفرده، متجاهلاً إمكانية زيارة مفاجئة؟ هذا بالضبط ما يقوم به مستخدمو المواقع الإباحية!

التلوث التدريجي لدوائر المكافأة لدينا بالتحفيز المفرط، وجعلها غير قادرة على التعامل مع التوترات الطبيعية في الحياة لا يساعد في الاستمتاع بحياتك بحماس وحيوية. أن تستبدل المواقع الإباحية والعادة السرية بالرغبة الجنسية الطبيعية، هو أن تستبدل قطعة من الشوكولاتة بوجبة غذائية متكاملة. إنه ليس من المفاجئ أن الكثير من الأطباء والمتخصصين النفسيين يربطون بين المشكلات النفسية المتنوعة والعوامل الفسيولوجية. لقد توصلت المجتمعات الطبية الرئيسية إلى أن الإباحية لم يتم إثباتها علمياً أبداً بأنها السبب المباشر للمشاكل التي نكرها الأفراد الذين اعترفوا بها ذاتياً، لكن الاعتراف بعدم القدرة الجنسية في العلن هو حدث يثير العار، فلماذا يفعل ذلك أي شخص ما لم يكن قلقاً حقاً، بعد أن وجد السبب وقضى عليه من حياته الخاصة؟

"الطريقة السهلة" ستساعدك على التخلص من الإباحية حتى تصبح مستخدم سابق. لا للمزيد من الإباحية أو العادة السرية مع الإباحية أو العادة السرية غير الضرورية. ستكون العلاقة الحميمة مع شريكك، بما في ذلك لمسه ورؤيته واستنشاق رائحته، هي المصدر الحقيقي للمتعة. كتجربة الخبز الساخن بعد شعور حقيقي بالجوع. لن ترغب في العودة إلى البدائل الصناعية مثل شراب الذرة عالي الفركتوز الذي تقدمه المواقع الإباحية. لا تستلزم الحقائق الواضحة برهاناً؛ فعندما أصيب إصبعي بضربة من مطرقة وأشعر بالألم المبرح، ليس هناك حاجة لإثبات الألم الذي أعانيه. بالمثل، تنتشر الضغوط التي تتسبب بها المواقع الإباحية كاللجوء في مختلف جوانب حياة المستخدمين، مما يدفع العديد منهم إلى اللجوء إلى العادات الضارة كالتدخين والإفراط في شرب الكحول كمحاولة يائسة للتعاطي مع هذه الضغوطات، وفي حالات متطرفة، قد يصل الأمر ببعضهم إلى النظر في الانتحار كخيار.

يقع العديد من المستخدمين في فخ التوهم بأن الآثار السلبية للمواقع الإباحية مجرد مبالغة، بينما الحقيقة تشير إلى عكس ذلك تماماً. بلا شك، فإن المواقع الإباحية تقف وراء الكثير من حالات العجز الجنسي ومشكلات أخرى لا تُحصى. كم من العلاقات الزوجية وصلت إلى الطلاق بسبب الإدمان على هذه المواقع؟ قد يصعب حصر ذلك بدقة، ولكن الاستقراء من المناقشات في المجتمعات الإلكترونية يكشف عن ارتفاع متسارع ومضاعف في هذه الحالات.

في أحد حلقات مسلسل 'Friends'، تساءل الأصدقاء الذين حصلوا على قنوات إباحية مجانية على التلفاز، عن سبب عدم طلب فتاة توصيل البيتزا الدخول إلى 'غرفة نومهم الكبيرة'. هذا مثال على كيفية تأثير الإدمان على الإباحية في تشويه الواقع وتوقعات العلاقات في الحياة الواقعية. تخيلوا الأثر الذي يمكن أن يحدثه التعرض العشوائي وغير المحسوب للمواقع الإباحية على شخص يمر بمرحلة حرجة في حياته. محاربة هذه الأفكار الناجمة عن الإباحية يمثل إستنزافاً كبيراً للصحة العقلية للمستخدمين.

(دعونا نستكشف تجربة فكرية أخرى: تخيل لو أن سنحت لك الفرصة في تجربة الحب والقرب الجسدي مع شريكك، بما في ذلك الإيلاج، لأطول فترة ممكنة وبأقصى قدر من العمق، دون التركيز الأساسي على الوصول إلى الذروة الجنسية. وإذا حدث ذلك، فلا مشكلة. أضمن لك أن هذه التجربة الجنسية الجديدة والمميزة ستكون أكثر إثراء واستثنائية من أي تجربة أخرى. إذا سنحت لك هذه الفرصة، فلا تتردد في تجربتها.)<sup>3</sup>

قد تشبه تأثيرات التلاعب الذهني إلى حد كبير حال الرجل الذي سقط من مبنى شاهق يتألف من مئة طابق. هذا الرجل، وهو يهوي مروراً بالطابق الخمسين، يطلق تعليقاً مفاده: "حتى هذه اللحظة، كل شيء على ما يرام!" هذه المقولة تُعبر عن تفاؤل مضلل، إذ نظن أن تجنّبنا للعواقب حتى الآن يعني أن إقدامنا على مشاهدة المزيد من المواد الإباحية لن يكون له تأثيرات مختلفة. ولكن، دعونا ننظر للأمور من منظور آخر: الإدمان عبارة عن سلسلة متواصلة تُضافر الحاجة إلى كل جلسة تليها. بدءاً بهذا الإدمان، تُضرم شرارة في فتيل قد تجهل نهايته. ومع كل مرة تخضع فيها لرغبة مشاهدة هذه المواد، تقترب خطوة إضافية من النقطة التي قد تؤدي إلى انفجار يعصف بك. السؤال هو: كيف يُمكنك التنبؤ باللحظة التي ستحدث فيها هذا الإدمان تأثيره المدمر؟

## **9.1 ظلال سوداء شريرة**

يجد المستخدمون أحياناً صعوبة في الاعتراف بأن التفاعل مع المحتوى الإباحي على الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى تنامي مشاعر عدم الأمان، خاصة عند التجوال خارج المنزل في ساعات متأخرة من الليل بعد يوم حافل بالتحديات، سواء كان ذلك في المنزل أو في مكان العمل. هذه المشاعر لا تصيب غير المستخدمين، مما يدل على أن المصدر الرئيسي لهذا الشعور هو المحتوى الإباحي نفسه.

من الفوائد المبهجة الأخرى للإقلاع عن مشاهدة المحتوى الإباحي هو التحرر من الظلال القاتمة التي تستوطن عقولنا. يدرك العديد من الأشخاص أنه من السذاجة محاولة إنكار أو تجاهل التأثيرات السلبية للمحتوى الإباحي. ففي الكثير من الأحيان، تبدو هذه المحاولات كردود فعل لا إرادية، بيد أن تلك الظلال السوداء تظل متربصة في أعماق العقل الباطن، مستقرة في خلفية أفكارنا. بعض الفوائد الرائعة للإقلاع واضحة جداً، مثل إنهاء إضاعة الوقت وإنهاء غياب ممارسة الحب مع صورة ثنائية الأبعاد.

في حين تناولت الفصول السابقة الفوائد الجمّة للابتعاد عن استخدام المحتوى الإباحي، فإن الإنصاف يتطلب منا أيضاً استعراض الوجه الآخر للقصة. لذلك، يخصص الفصل التالي لاستكشاف الفوائد التي يراها البعض في الاستمرار على استخدام هذه المواقع.

<sup>3</sup> إذ أن الإباحية ترمج العقل للظن بأن الهدف الأساسي هو الذروة الجنسية وهذا غير صحيح

## الفصل العاشر

### حسنات إستخدام المواقع الإباحية





## الفصل الحادي عشر

### طريقة قوة الإرادة

يُعرف على نطاق واسع بأن التحدي المتمثل في الإقلاع عن المحتوى الإباحي يُعد تحديًا كبيرًا. الكتب والمننديات الموجهة لمساعدتك على التخلي عن هذا الإدمان غالبًا ما تبدأ بتأكيد صعوبة العملية. ومع ذلك، تكمن الحقيقة في أن الأمر يمكن أن يكون بسيطًا بشكل مثير للدهشة. من الطبيعي أن يثير هذا الزعم الشكوك، ولكن يُستحسن النظر فيه بعناية قبل رفضه جزأً. إذا كان هدفك، على سبيل المثال، هو القدرة على الجري لمسافة ميل في غضون أربع دقائق، فإن ذلك يتطلب بلا شك سنوات من التدريب المكثف، وقد لا تتمكن حتى بعد ذلك من تحقيقه بسبب القيود الجسدية.

مع ذلك، يتطلب الإقلاع عن المحتوى الإباحي فقط أن تمتنع عن مشاهدته و/أو العادة السرية. لا يوجد من يفرض عليك هذا السلوك سوى نفسك، وعلى عكس الاحتياجات الأساسية مثل الطعام أو الماء، فإن المحتوى الإباحي ليس ضروريًا للبقاء على قيد الحياة. إذا كنت ترغب حقًا في الإقلاع عن هذا السلوك، فلماذا يبدو الأمر صعبًا؟ الحقيقة هي أنها ليست صعبة، المستخدمين يصعبونهم على أنفسهم من خلال الاعتماد على قوة الإرادة أو تبني طرق تجعلهم يشعرون بأنهم يقومون بتضحية كبيرة. يتعين علينا إعادة النظر في هذه الطرق.

ليس من اختيارنا الأولي أن نصبح مستخدمين للمحتوى الإباحي؛ إنما نبدأ عادةً بمجرد التفكير في إلقاء نظرة على المجالات أو المواقع الإباحية، ولأنها مشاهد سيئة (نعم، إنها سيئة)، فإننا نقنع أنفسنا بأننا قادرون على التوقف في أي وقت نختاره. في البداية، قد نقتصر على مشاهدة هذه المحتويات في لحظات ضعف أو مناسبات نادرة. وقبل أن ندرك الأمر، نجد أنفسنا نرتاد هذه المواقع بانتظام، ليس فقط للمشاهدة، ولكن للاستمتاع بها يوميًا. يتحول المحتوى الإباحي إلى جزء لا يتجزأ من حياتنا، حيث يصبح الاتصال بالإنترنت ضرورة لا غنى عنها أينما ذهبنا، ثم يبدأ الشعور بالإستحقاق اليومي للحب، والجنس، وذروات النشوة، وتخفيف الضغط الذي نرغم أن المحتوى الإباحي يوفرها.

مع الوقت، يبدو أننا لا ندرك أن نفس الفيديو والممثلين لا يوفران لنا نفس درجة الإثارة، ونبدأ في محاربة الخط الأحمر لتجنب "الإباحية السيئة". في الواقع، لا تحسن العادة السرية والإباحية على الإنترنت حياتنا الجنسية، ولا تقلل من التوتر، إنما يعتقد المستخدمون ببساطة أنهم لا يمكنهم الاستمتاع بالحياة أو التعامل مع التوتر بدونها.

قد يأتي الوعي بإدماننا على المحتوى الإباحي متأخرًا، لأننا نخدع أنفسنا بالاعتقاد أن المتعة هي الدافع وراء مشاهدتنا، لا الحاجة. عندما نجد أنفسنا غير قادرين على "الاستمتاع" بالمحتوى الإباحي بدون إضافة عناصر جديدة أو صادمة، نسقط في وهم الاعتقاد بأن بإمكاننا التوقف متى شئنا. هذا فخ الثقة، "لأنني لا أجد المتعة في استخدام المواقع الإباحية، فيمكنني التوقف عنها وقتما أريد" لكن قلّ ما يريدون التوقف.

نبقى غافلين عن مشكلتنا حتى نواجه تحدي التخلي عن الاستخدام بشكل فعلي. تأتي المحاولات الأولية عادةً مبكرة، مدفوعةً بتجربة تشكيل علاقة جديدة والشعور بأن هذا الاتصال لا يُلبّي التوقعات بعد اللقاءات الأولى. كما أن الاعتراف بالتأثيرات السلبية اليومية على صحتنا بشكل دافعًا شائعًا آخر للرغبة في التوقف.

بصرف النظر عن دوافع الإقلاع، يواجه المستخدمون دائمًا تحديات قاسية، سواء كانت صحية أو جنسية. بمجرد التوقف عن الإقلاع، يبدأ "الوحش الصغير" داخلنا في الشعور بالجوع، ما يدفع المستخدمين إلى البحث عن بدائل لتحفيز إفراز الدوبامين مثل السجائر، الكحول، أو العودة إلى المواقع الإباحية المفضلة لديهم، التي أصبحت الآن متاحة بشكل افتراضي ويسهل الوصول إليها من أي مكان. وعندما يكون الشريك أو الأصدقاء حولهم، يصبح الوصول إلى هذه المواقع أمرًا غير ممكن، مما يزيد من شعورهم بالتوتر.

عند قراءة مواد تثقيفية عن الإباحية أو مجتمعات دعم عبر الإنترنت، يجد المستخدمون أنفسهم في معركة شد حبل داخلية، يقاومون فيها الإغراءات من جهة ويشعرون بالحرمان من جهة أخرى. تُغلق أمامهم الطرق المعتادة للتخفيف من التوتر، فيواجهون ضربة موجعة. وقد تؤدي هذه الفترة من الصراع الداخلي إلى التسويات المترددة - مثل "سأخفف من الإقلاع" أو "إخترت الوقت الخطأ" أو حتى "سأنتظر حتى يخف التوتر في حياتي". ولكن، بمجرد زوال الضغوط، يختفي الدافع للإقلاع عن الإقلاع ولا يجد المستخدم نفسه مدفوعًا لمحاولة الإقلاع مرة أخرى حتى يواجه فترة توتر جديدة.

بالفعل، لا يوجد "الوقت المثالي" للإقلاع عن العادات السيئة، فالحياة بطبيعتها مليئة بالتحديات للغالبية العظمى منا. نغادر حماية والدنا لنواجه مسؤوليات تأسيس منزل، الالتزامات المالية كالرهون العقارية، متطلبات تربية الأطفال، وتحمل أعباء وظيفية متزايدة. على الرغم من هذه التحديات، لا تتقلص الضغوط في حياة المستخدمين لأن المحتوى الإباحي بحد ذاته يسبب نوعًا من الضغط. وكلما سرع المستخدم في الغرق أكثر في دائرة التصعيد، كلما تعمق شعوره بالتوتر وزاد اعتقاده الوهمي بالتبعية.

في الحقيقة، الاعتقاد بأن الحياة ستزداد صعوبة وهما في حد ذاته، والمواقع الإباحية - أو أي ملاذ مشابه - يخلق هذا الاعتقاد. سيتم تناول هذه النقطة بمزيد من التفصيل لاحقًا، ولكن بعد التحديات الأولية، يعتمد المستخدمون غالبًا على أمل بأن يأتي يومًا ما يجدون فيه أنفسهم فجأة دون رغبة في العادة السرية أو استخدام المواقع الإباحية. يتغذى هذا الأمل غالبًا من قصص مستخدمين سابقين قالوا: "لم أكن مهتمًا حقًا حتى انتهت لحظة الإثارة، وبعدها لم يعد لدي الرغبة في مشاهدة المواقع الإباحية أو العادة السرية".

ولكن، لا تدع نفسك تقع فريسة للوهم، فبالتحقيق في هذه القصص، ستكتشف أن الأمور ليست بهذه البساطة. ان المستخدمين الذين "توقفوا بهذه الطريقة" كانوا في الواقع قد استعدوا مسبقًا للتوقف، واستخدموا الحادثة المعنية كدافع للبدء. غالبًا ما يكون أولئك الذين يتوقفون عن الإقلاع نتيجة لـ "هذه الطريقة" قد تعرضوا لصدمة معينة، كإكتشاف من قبل شريكهم، أو إكتشاف شخصي لميل نحو محتوى إباحي لا يتوافق مع توجههم الجنسي، أو مواجهة مشكلة جنسية أخافتهم. "هذا ليس إلا نوع من الأشخاص الذين أكونه" توقف عن خداع نفسك. لن يحدث ذلك حتى تتسبب في حدوثه.

لنتأمل بعمق الأسباب التي تجعل الاعتماد على قوة الإرادة للإقلاع عن المحتوى الإباحي مسألة شاقة. في معظم الأحيان، نميل إلى الإختباء خلف إصبعنا أي، طريقة "سأنتوقف عن الإقلاع غدًا". في لحظات متباعدة، قد يحفزنا حدث ما أو تفكير عميق حول الصحة، القدرة الجنسية، أو عبر تحليل ذاتي ندرك خلاله أننا لا نجد في الحقيقة متعة في هذا الإدمان. بغض النظر عن

الدافع، نبدأ بتقييم الفوائد والمساوئ لاستخدام المواقع الإباحية. يُعتبر التفريق بين الجنس التانترتي (اللمس، الرائحة، الصوت) والجنس التكاثري (ذروة النشوة الجنسية) مفتاحاً أساسياً لفتح أذهاننا. بدون هذا الفصل الجوهري، يظهر التشويش الذي قد يقود إلى الفشل. بعد التقدير المنطقي نصل للإستنتاج الذي كنا نعرفه طوال حياتنا بعد أن نكون قد توصلنا له ألف مرة من قبل **توقف عن المشاهدة!!**.

عند الجلوس لتدوين الفوائد المترتبة على الإقلاع مقابل فوائد الاستمرار بالإستخدام، ستتفوق المزايا الناتجة عن الإقلاع بشكل كبير على أية "سلبيات" متوقعة. إذا تبنت رهان باسكال بالإقلاع، فلن تخسر شيئاً يذكر مقابل احتمال كبير لتحقيق المكاسب والفوائد. رغم إدراك المستخدمين أن حياتهم ستكون أفضل بدون الإباحية، إلا أن فكرة أنهم يقومون بتضحية ما تعرقلهم. ومع أنها مجرد وهم، إلا أنه وهم ذو تأثير قوي. لا يفهم المستخدمون تماماً السبب، لكنهم يظنون أن الجلسات ستكون مساعدة في أوقات الحياة الجيدة والسيئة على حد سواء. حتى قبل أن يبدأوا في محاولاتهم للإقلاع، غسل الدماغ المجتمعي مدعوماً بغسل دماغ إيمانهم يتم جمعه مع غسل دماغ "صعوبة" الإقلاع وهو الأقوى.

يتعرض المستخدمون لسماع قصص عن أشخاص أقلعوا عن المواقع الإباحية لأشهر عدة، لكنهم ما زالوا يشعرون برغبة قوية نحوها، أو عن أولئك الذين استسلموا لليأس والضيق بعد التوقف، يقضون أيامهم في الندم على فقدان فرصة لمشاهدة جلسة أخرى. هناك أيضاً حكايات عن مستخدمين توقفوا لفترات طويلة، ربما لسنوات، وعاشوا بسعادة، ليجدوا أنفسهم فجأة مرة أخرى في قبضة الإدمان بمجرد "إلقاء نظرة خاطفة" على المحتوى الإباحي. كما يعرف بعض مستخدمين من هم في مراحل متقدمة من الإدمان، ويرونهم يدمرون حياتهم بوضوح ويظهر بجلاء عدم استمتاعهم بالحياة، ومع ذلك يستمرون في الإستخدام. من المرجح أيضاً أن يكونوا قد عاشوا واحدة من هذه التجارب أو أكثر بأنفسهم.

بناءً على ذلك، بدلاً من بدء رحلتهم بمشاعر الحماس والتفاؤل، "رائع! هل سمعت الخبر؟ لم أعد بحاجة لمشاهدة المواقع الإباحية!"، يجدون أنفسهم غارقين في مشاعر العذاب والكآبة، وكأنهم يحاولون تسلق قمة إيفرست، ويظنون وهم مخطئون أنهم إذا علقوا بخطأف "الوحش الصغير" مرة فهذا يعني أنهم علقوا مدى الحياة. يبدأ الكثيرون محاولتهم للإقلاع بالاعتذار مسبقاً لشركائهم أو زوجاتهم، "انظري، أنا أحاول التوقف عن استخدام المواقع الإباحية؛ قد أكون متوتراً في الأسابيع القادمة، فأرجو أن تصبري عليّ." وبذلك، تكون معظم المحاولات محكوم عليها بالفشل منذ البداية.

لنفترض أن مستخدماً استطاع أن يقضي بضعة أيام بدون مشاهدة المحتوى الإباحي. بدأ بالتعافي واستعادة الإثارة غير المفرطة والطبيعية. لم يتم أبداً بفتح المواقع الإباحية المفضلة لديه، وبالتالي بدأ يشعر بالإثارة نتيجة للمحفزات الطبيعية التي كان قد أبعد اهتمامه عنها. لكن مع مرور الوقت، تبدأ الدوافع التي حثته على الإقلاع في التلاشي والإختفاء من ذاكرته بسرعة، تماماً كما يحدث عندما نشهد حادثاً سيئاً على الطريق يجعلنا نقود بحذر لبعض الوقت، قبل أن نعود إلى عادات القيادة السريعة مرة أخرى عند التأخر عن موعد.

من ناحية أخرى، لا يزال "الوحش الصغير" جائع. إذا توقف المستخدم نفس المدة بسبب المرض مثلاً أو بسبب إنشغال تام، لما كانت هناك مشكلة أساساً، لما توقف عم العمل أو شعر بالإكتئاب، الأمر لا يتعلق بألم جسدي. كل ما يعلمه المستخدم أنه يريد زيارة المواقع الإباحية، ويستغل "الوحش الصغير" هذه الرغبة ليفسح المجال لـ"الوحش الكبير" الذي يقوم بغسل الدماغ، مما يجعل الشخص الذي كان قبل ساعات أو أيام قليلة يعدد أسباب الإقلاع يبحث الآن بشدة عن أي عذر ليبدأ من جديد. ومن هنا تظهر المبررات:

- "الحياة قصيرة جداً، من يدري ما قد يحدث غداً؟ لقد أضعت أقلعت باكراً. يقولون إن كل شيء يدمن هذه الأيام."
- "اخترت الوقت الخاطيء للإقلاع."
- "كان يجب أن أنتظر حتى ما بعد عيد الميلاد، بعد الإجازة/الامتحانات، أو بعد هذه الفترة المجهدة في حياتي."
- "أجد صعوبة في التركيز وأعاني من سرعة الغضب وسوء المزاج؛ لا أستطيع حتى أداء عملي بشكل جيد."
- "عائلي وأصدقائي لن يحبوني هكذا. لنكن صريحين، يجب أن أبدأ من جديد من أجلهم. أنا مدمن على الجنس ومن المستحيل أن أكون سعيداً مرة أخرى دون الوصول إلى ذروة الشهوة الجنسية."
- "من المستحيل العيش بدون ممارسة الجنس." (تم التأثير على عقولهم بواسطة أفراد يتمتعون بنيات طيبة، لكنهم لم يعملوا على التفريق بين الجوانب التانترية والجوانب التكاثرية للجنس.)

- "توقعت بالفعل أن هذا سيحدث، لقد بات عقلي حساساً بفعل الدلتا فوس ب، نتيجةً للتغيرات الناجمة عن ارتفاع مستويات الدوبامين بسبب الاستهلاك المفرط للمواقع الإباحية في الماضي. يبدو أن هذا النوع من الحساسية لا يمكن إزالته من الدماغ أبداً."

في هذه المرحلة، يميل المستخدمون عادةً إلى الاستسلام. عند تشغيل متصفح الإنترنت، يزداد إنفصام الشخصية. من ناحية، يشعرون براحة عارمة بسبب انتهاء الرغبة الشديدة، حيث يجد "الوحش الصغير" شفاءه أخيراً؛ ومن الناحية الأخرى، تبدو ذروة الشهوة الجنسية مخيبة للآمال ويعجز المستخدمون عن فهم لماذا ارتكبوا هذا الفعل. لأجل هذا يعتقد المستخدمون أنهم يفتقرون إلى قوة الإرادة. ولكن الحقيقة لا تكمن في نقص قوة الإرادة، بل في تغيير آرائهم واتخاذ قرار يبدو منطقيًا بناءً على المعلومات الجديدة التي توصلوا إليها.

"ما الجدوى من الصحة الجيدة أو الثروة إذا كنت تعييساً؟"

الجواب بسيط: لا فائدة منها على الإطلاق! من الأفضل بكثير أن تعيش حياة أقصر مليئة بالمتعة بدلاً من حياة طويلة ملؤها البؤس. لحسن الحظ، هذه المقولة لا تنطبق على من توقفوا عن الإستخدام، حيث تصبح حياتهم أكثر إمتاعاً ورضاً. ان البؤس الذي يشعر به المستخدمون ليس ناتج عن اضطراب الانسحاب (يبدأ الشعور بالبؤس بسبب اضطراب الانسحاب) العذاب الفعلي هو الصراع الداخلي في العقل الناجم عن الشك وعدم اليقين. لأن المستخدم يشعر بأنه يقوم بالتضحية، فيبدأ بعد ذلك بالشعور بالحرمان، وهو نوع من التوتر.

من المواقف الشائكة التي يواجهها المستخدمون هي عندما يشعرون بإلحاح من داخلهم لـ"إلقاء نظرة خاطفة"، رغبة منهم في التراجع عن قرار الإقلاع بمجرد بدء محاولتهم للتوقف. ومع ذلك، بما أنهم قد اتخذوا خطوة الإقلاع، يجدون أنفسهم عاجزين عن العودة، مما يزيد من شعورهم بالإحباط ويقضي مجددًا على أي الحماس الذي كانوا يأملون فيه. ومن العقبات الأخرى التي تزيد من صعوبة الإقلاع عن الاستخدام هي حالة الانتظار لحدوث شيء ما. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو النجاح في اختبار القيادة، بمجرد أن تتجح في الاختبار، تعرف على الفور ما إذا كنت قد حققت هدفك أم لا. ولكن وفقًا لمنهجية الاعتماد على قوة الإرادة، الفكرة السائدة هي - "إذا استطعت البقاء لفترة كافية بدون مشاهدة المحتوى الإباحي على الإنترنت، ستتلاشى الحاجة الفعلية لمشاهدته." هذا ما يُناقش غالبًا في المنتديات على الإنترنت، حيث يشارك المستخدمون خططهم أو يحتفلون بعدد الأيام التي امتنعوا فيها عن الاستخدام.

كما تم ذكره سابقًا، العذاب الذي يعيشه المستخدم هو من النوع النفسي ومنبعه الرئيسي هو الشك والتردد. رغم غياب الألم الجسدي، إلا أن تأثيراته العميقة تظل محسوسة. والآن، يجد المستخدم نفسه غارقًا في بحر من اليأس والشعور بالنقص، ما يجعله عاجزًا عن الهروب من دوامة الشكوك والمخاوف التي تطارده:

- "كم من الوقت ستستمر هذه الرغبة الملحة؟"
- "هل سأتمكن من استعادة شعوري بالسعادة مرة أخرى؟"
- "هل سيأتي يوم أتطلع فيه لاستقبال الصباح؟"
- "كيف سأأقلم مع هذه الضغوطات في المستقبل؟"

يأمل المستخدمون في تحسن حالتهم، لكن وسط تأملهم بحرقة، تزداد "المواقع الإباحية" جاذبيةً أكثر فأكثر. لكن على نحو غير متوقع، إذا مرت أسابيع دون فتح المتصفح، يتلاشى شوق "الوحش الصغير". ولكن، كما تم الإشارة سابقًا، فإن آلام الانسحاب من الدوبامين لمواد الأفيون معتدلة جدًا لدرجة أن المستخدمين غالبًا ما يتجاهلوننها. في هذه اللحظات، يعتقد الكثيرون أنهم "تغلبوا عليها" ولذلك يسمحون لأنفسهم بـ"إلقاء نظرة خاطفة" لإثبات ذلك لأنفسهم، فقط ليجدوا أنفسهم ينزلقون مجددًا إلى الأعماق. وبعد أن يُشبعوا أجسادهم بالدوبامين، يظهر صوت خفي في مؤخرة عقولهم يهمس "أنت ترغب بالمزيد". في الحقيقة، قد أقلعوا؛ لكن جددوا إيمانهم بأيديهم.

عندما نكون أطفالًا، نشاهد الرسوم المتحركة بشغف وإعجاب، ونشكل وفقًا لعلم الأعصاب، مسارات عصبية مرتبطة بهذه التجربة (الدلتا فوس ب). لفهم كيف يمكن تغيير عادات المشاهدة عند الأطفال، من المهم التحقيق في وجود هذه المسارات والاستفسار من البالغين حول أسباب فقدان الاهتمام بمشاهدة الرسوم المتحركة التي كانت المفضلة لديهم في الطفولة. يشير البعض إلى وجود وسائل ترفيهية أخرى أكثر جذبًا، بينما يجد البعض الآخر أن الرسوم المتحركة لم تعد تمتلك ذلك السحر الذي كان لها في الطفولة.

عند تطبيق منهجية قوة الإرادة، يتم ببساطة حرمان الطفل من مشاهدة الرسوم المتحركة، لكن من خلال منهجية "الطريقة السهلة"، نسعى أيضًا لإيضاح أن المشاهدة لم تعد تقدم قيمة مقنعة لهم. أليس هذا أفضل؟

المستخدم لا يسعى لجرعة ثانية فوراً ويقول: "لا أريد أن أعود في الإدمان مجدداً"، ثم ينتظر مرور ساعات أو أيام أو أسابيع. المستخدم "السابق" يقول: "أعتقد أنني لم أصب بالإدمان، إذاً يمكنني المغامرة مرة أخرى بأمان". وهكذا، دون إدراك، يسقطون مجدداً في نفس الفخ الذي حاولوا الإفلات منه، معرضين أنفسهم للانزلاق نحو الإدمان من جديد.

ان الأشخاص الذين يعتمدون على قوة الإرادة في محاولاتهم للإقلاع عن الاستخدام غالباً ما يجدون العملية شاقة وطويلة، وذلك لأن المشكلة الأساسية هي غسل الدماغ. حتى بعد تجاوز الإدمان الجسدي بفترة طويلة، يظل المستخدم يتأمل بحرقه ويؤس. وفي نهاية هذا المسار الطويل والمليء بالمعاناة، يصل البعض إلى نقطة تحول، حيث يقررون بقوة عدم الاستسلام، تلاشي مشاعر الكآبة لديهم، ويبدؤون بالاعتراف بأن الحياة يمكن أن تكون غنية وممتعة بدون الاستسلام للمواقع الإباحية. لكن، تظل نسبة الفشل مرتفعة مقارنة بالنجاحات، ذلك لأن بعض الذين ينجحون بالإقلاع تستملكهم حالة من الضعف، يتأثرون بغسل الدماغ وبالأفكار المضللة التي تزعم أن المواقع الإباحية يمكن أن توفر "دفعة" وهمية لحياتهم، وهو ما يفسر لماذا يعود الكثيرون للإدمان بعد فترة من التوقف.

قد يسمح بعض الأشخاص الذين توقفوا عن الاستخدام بمنح أنفسهم "مكافئة" أو جلسة عرضية، في محاولة لإثبات لأنفسهم مدى قدرتهم على التحكم. ومع ذلك، فإن هذا الفعل يؤدي بالضبط إلى النتيجة المتوقعة - فبمجرد انتهاء الجلسة، يبدأ مستوى الدوبامين في الانخفاض، وينشأ همس خفي في عقولهم، يدفعهم نحو البحث عن جلسة أخرى. إذا اتخذوا قرار المشاركة مرة أخرى، يظنون أن الأمور تحت السيطرة، فلا يوجد صدمات أو تصعيد أو بحث عن جديد، فيقولون: "عظيم! بالرغم من أنني لا أستمتع بها بشكل حقيقي، إلا أنني لن أعود في الإدمان. بعد هذا العيد/ العطلة/ هذه الأزمة، سأتوقف." لكنهم لا يدركون أن الدوائر العصبية في أدمغتهم تم تعزيزها وتجهيزها بشكل أكبر للانزلاق نحو الإدمان مجدداً.

للأسف، قد فات الأوان بالنسبة لهم؛ لقد وقعوا مرة أخرى في براثن الإدمان! الفخ الذي ظنوا أنهم تجاوزوه بنجاح قد اصطادهم من جديد.

كما ذكر سابقاً، الاستمتاع المزعوم بمشاهدة المواقع الإباحية ليس إلا وهماً. لو كانت المتعة الحقيقية هي الدافع وراء الاستخدام، لما استمر الأشخاص في المشاهدة لفترات تتجاوز اللحظات القصيرة اللازمة لتحقيق هذه المتعة. في الواقع، تظل الذكريات والتجارب العميقة هي السبيل الأمثل للإمتاع الذاتي. نفترض بأننا نستمتع بالمواقع الإباحية فقط لأننا لا نرغب في الاعتراف بإمكانية وقوعنا في الإدمان دون متعة حقيقية. الغالبية العظمى من المستخدمين ليس لديهم فهم كافٍ حول تأثيرات التحفيز المفرط، والبحث عن الصدمات والمحتوى الجديد، وحتى بعد الإطلاع على هذه المعلومات، يجدون صعوبة في قبول أن الدافع وراء استخدامهم ينبع من برمجة دائرة المكافأة البيولوجية. لذلك، تكمن العادات الإباحية في اللاوعي - فإذا كنت على بيّنة من التغيرات العصبية ومطالباً بتبريرها ودفع ثمنها مستقبلاً، فإن حتى وهم المتعة سيتلاشى.

ان محاولة تجاهل الجانب المظلم من عاداتنا تجعلنا نشعر بالغباء. وان مواجهة هذا الواقع قد تكون تجربة لا تُحتمل! من خلال مراقبة سلوك المستخدمين، يتضح أنهم يشعرون بالسعادة فقط عندما يغيب عن وعيهم أنهم يستخدمون المواقع الإباحية. ومتى ما أدركوا ذلك، يميلون إلى أن يصبحوا متضايقين ودفاعيين. المواقع الإباحية تغذي "الوحش الصغير"، وبالتالي، بمجرد تطهير جسمك من هذا الوحش بالإضافة إلى التخلص من غسل الدماغ (الوحش الكبير)، لن تجد في نفسك الحاجة أو الرغبة في المشاهدة مجددًا!

## الفصل الثاني عشر

### حاذر من التخفيف من الإستخدام

يلجأ العديد من المستخدمين الى استراتيجية التخفيف التدريجي من الإستخدام كخطوة أولى نحو الإقلاع النهائي، أو كمحاولة لإدارة وترويض "الوحش الصغير". يقترح الكثير التخفيف أو الحماية على المواد الإباحية إفتراضاً أنها وسيلة مساعدة. لكن التخفيف التدريجي منهج إقلاع غير فعال أبداً ومدمر. ان هذه المحاولات في التقليل من الإستخدام قد ترسخ العادة بعمق أكبر، مما يجعل الشخص محبوساً في دائرة الإدمان مدى الحياة. عموماً، غالباً ما يأتي الإستخدام بعد محاولات عدة وغير موفقة للتوقف التام. وبعد فترة قصيرة من الامتناع، يجد المستخدم نفسه يقول:

"لا أستطيع أن أتخيل نفسي أذهب للنوم بدون زيارة المواقع الإباحية المفضل لدي، لذا من الآن فصاعداً سأقصر استخدامي لهذه المواقع على مرة كل أربعة أيام فقط، أو سألغي كل ما جمعت من 'المواقع الإباحية الضارة'." إذا كنت قادراً على التحكم في الوصول إلى المواقع الإباحية، يمكنك إما تقييدها أو التقليل منها قدر الإمكان."

تحدث بعد ذلك عدة تداعيات سلبية:

1. يظنون محاصرين بأسوأ جانب من العالم، مدمنين ليس فقط جسدياً بل وذهنياً أيضاً على المواقع الإباحية، مما يُبقي الوحش حياً في أجسادهم وعقولهم.

2. يعيشون حياتهم في حالة ترقب مستمر للجلسة التالية.

3. قبل البدء بالتخفيف من الإستخدام، كان بإمكانهم معالجة اضطراب الانسحاب بسهولة أكبر عن طريق فتح المتصفح. الآن، يُضيقون إلى ضغوط الحياة اليومية عبء اضطراب الانسحاب لأغلب الأوقات، مما يزيد من معاناتهم ويجعلهم أكثر بؤساً وسوءاً في المزاج.

4. أثناء قضاء الوقت في مشاهدة المواقع الإباحية، لا يجد المستخدمين المتعة في معظم جلساتهم ولا يدركوا أنهم يتعاملون مع التحفيز المفرط. هذه العملية تحدث بشكل تلقائي، حيث تصبح الزيارة الفريدة التي يجدون فيها بعض الإمتاع هي تلك التي تأتي

بعد فترة من الامتناع. بزيادة الفترة الزمنية بين كل زيارة، يبدو لهم أن كل جلسة توفر "متعة" متزايدة. كلما طال الانتظار، تبدو كل جلسة أكثر إمتاعاً، لأن "المتعة" في هذا السياق ليست في الجلسة نفسها، بل في إنهاء الإضطراب الذي تسببه الرغبة والتوق - سواء كانت رغبة جسدية بسيطة أو تأمل أو ترقق عقلي. وكلما امتدت فترة المعاناة، كلما بدت كل جلسة أكثر "متعة".

الصعوبة الأساسية بالإقلاع عن الإباحية لا ترتبط بالإدمان العقلي (المتعلق بالأعصاب)، هذا الجزء سهل. باستطاعة المستخدمين التوقف بسهولة تحت ظروف معينة - كفقدان عزيز أو أثناء مواجهة تحديات عائلية أو مهنية خطيرة. كما قد يمرون بعشرة أيام بدون اللجوء إلى المواقع الإباحية من دون أن يشعروا بأي إزعاج. ولكن، إذا مرت هذه العشرة أيام في حالة توفر القدرة على الوصول إلى المواقع الإباحية، فإنهم سوف يقومون بتمزيق شعرهم.

في سياق عملهم اليومي، يجد العديد من الأفراد فرصاً لكنهم يمتنعون، أو يمرون بمواقع تجارية مختلفة كفيكتوريا سيكريت أو أماكن الاستجمام مثل حمامات السباحة دون الشعور بالإزعاج غير الضروري. قد يختار البعض الامتناع بسبب الحاجة للنوم على الأريكة لتوفير الخصوصية للزائر. حتى الأماكن الأكثر انفتاحاً كالحانات أو شواطئ العراء، لم تشهد فوضى عارمة. كثيراً ما يجد المستخدمون راحة في تصريحات تشير إلى عدم القدرة على الوصول إلى المحتوى الإباحي، مما يوفر لهم نوعاً من الرضا الخفي بسبب البعد عن إستهلاك هذا النوع من المحتوى، مما يعطيهم الأمل في أنه ربما في يوم ما لن يرغبوا في الإباحية أبداً..

يكن التحدي الأساسي في الإقلاع عن استخدام المحتوى الإباحي في مواجهة غسل الدماغ والوهم بأن هذه المواقع تمثل نوعاً من الدعم النفسي أو مكافأة لا يمكن الاستغناء عنها. لا يؤدي الابتعاد عن هذا المحتوى إلا إلى ترك المستخدم في حالة من عدم الأمان والتعاسة، مقتنعاً بأن الفرح الحقيقي يكمن فقط في المحتوى الجديد الذي فاتته، وبأن السعادة لن تتحقق مجدداً بدونه. من المؤسف رؤية المستخدمين الذين يحاولون تقليل استخدامهم للمواقع الإباحية، فهم يعانون من الوهم بأن تخفيف المشاهدة سيقلل من رغبتهم في زيارة مواقعهم المفضلة. الحقيقة هي أن قلة المشاهدة تزيد من معاناتهم و"تمتعهم" بلحظات الارتياح القليلة التي يحصلون عليها. مع ذلك، يكتشفون أن المحتوى المفضل لديهم لم يعد يحدث نفس التأثير، ولكن هذا لا يوقفهم عن الإستخدام؛ إذا كانت المواقع الإباحية مخصصة لمثلة واحدة فقط أو لنوع واحد فقط، فلن يقوم أي مستخدم بالذهاب أكثر من مرة أبداً.

هل تجد صعوبة في تصديق ذلك؟ فكر في هذا: ما هي تلك اللحظة التي تتطلب أقصى درجات ضبط النفس؟ الانتظار لمدة أربعة أيام ثم بلوغ الذروة. والآن، ما هي أهم لحظة بالنسبة للكثيرين الذين يختارون الامتناع عن زيارة المواقع الإباحية لنفس المدة ("دايت" المواقع الإباحية)؟ هي تلك الذروة ذاتها المنتظرة بعد أربعة أيام من الصبر! هل تعتقد حقاً أن ممارسة العادة السرية هي مجرد بحث عن لحظة النشوة القصوى، أم هو تفسير أكثر واقعية يشير إلى محاولة للتخفيف من إضطراب الانسحاب تحت غطاء الحق في تجربة ذلك؟



من الضروري إزالة غسل الدماغ وتفكيك الأوهام المتعلقة بالمواقع الإباحية قبل أن تقدم على إنهاء تلك الجلسة الأخيرة. إلا أنه ما لم تزل ذلك الوهم من تفكيرك قبل أن تغلق نافذة البحث، ستظل عاجزاً عن إثبات استقلالك عنها بدون العودة إلى دائرة الإدمان. عند النظر في المواد والصور المحفوظة، قف لحظة للتساءل: أين تكمن العظمة في هذا السلوك؟ قد تعتقد أن بعض المقاطع من الفيديو تحمل طابعاً رفيعاً نظراً لتناولها مواضيع مألوفة أو محببة لديك. إن كان الأمر كذلك، لماذا تشاهد مقاطع أخرى؟ لأنها أصبحت عادة؟ ولماذا يجب على الإنسان أن يقع في عادة أن يضل نفسه ويهدر حياته؟ لا شيء يتغير بعد شهر، فلماذا يجب أن يكون المحتوى الإباحي استثناءً؟

لماذا لا تجرب هذا التمرين بنفسك؟ انتق مقطع فيديو لفت انتباهك في الشهر الماضي واستخدمه كأساس لتجربة تعكس تأثير التغيير. سجل تذكيراً لنفسك، ثم اعد مشاهدة هذا المقطع بعد شهر دون الرجوع إلى المواقع الإباحية. ستلاحظ أن الإحساس بالمشاهدة لم يتغير بشكل جوهري. ومع ذلك، قد تختلف تجربتك بشكل ملحوظ بعد مواجهة موقف اجتماعي معين، كالرفض أو التحدي من قبل شريك محتمل. هذا يكشف السبب وراء عدم قدرة المدمن على الشعور بالسعادة الكاملة والمستمرة، طالما بقي "الوحش الصغير" بداخله غير راضٍ.

فأين يكمن الرضا الحقيقي؟ يغرقون في البؤس عندما يعجزون عن التغلب على أعراض الانسحاب. الفارق بين مشاهدة المحتوى الإباحي والامتناع عنه يتمثل في الفرق بين الشعور بالسعادة والشعور بالتعاسة. وبهذه الطريقة، يبدو أن المحتوى الإباحي على الإنترنت أفضل. أولئك الذين من عادتهم أن يبدأوا يومهم بتصفح المواقع الإباحية يجدون أنفسهم في دوامة من التعاسة، بغض النظر عما إذا كانوا يشاهدونها أو لا.

لا يُعد التوقف التدريجي من الاستخدام إستراتيجية فعالة؛ بل هو، في الواقع، أحد أصعب أشكال العذاب الذاتي. هذه الإستراتيجية لا تعمل لأن المستخدم يظن أنه إذا توقف عن هذا الإدمان بشكل تدريجي، يكون قد خفف من رغبته فيها. إلا أن هذا التفكير يغفل عن حقيقة جوهرية: ما نواجهه هنا ليس مجرد عادة، بل إدمان. وبطبيعة الحال، يتسم الإدمان بالرغبة المتزايدة في الحصول على المزيد، لا الاكتفاء بالأقل. وعليه، يستلزم الإقلاع عن هذا النوع من الاستخدام إرادة صلبة وانضباطاً دائماً. بالتالي، الانفكاك التام عن هذا الاستخدام يتطلب تحليلاً بالعزيمة والنظام إلى الأبد. التوقف التام والفوري أسهل بكثير وأقل ألماً؛ هناك حرفياً عشرات الآلاف من الحالات التي فشل فيها التوقف التدريجي.

مشكلة الإقلاع لا تكمن بإدمان الدوبامين (الإدمان العقلي)، إنه من السهل التعامل مع هذا. بل العائق الحقيقي هو الاعتقاد الخاطئ بأن هذه المواقع تقدم نوعاً من المتعة الحقيقية، وهو اعتقاد تم زرعه فينا من خلال عملية غسل دماغ مسبقة قبل البدء بالاستخدام، ويتم تعزيزه بالإدمان الفعلي. الإقلاع عن الاستخدام، دون تحدي هذا الاعتقاد، يؤدي فقط إلى ترسيخ هذه المغالطة بشكل أعمق، بحيث تصبح المواقع الإباحية جزءاً لا يتجزأ من حياتهم، مقنعة إياهم بأن إدمانهم هو أئمن ما يملكون.

بالفعل، هناك حالات قليلة نجحت في الإقلاع عن هذا الإدمان من خلال ما يُعرف بـ "سياسة التترك المفاجئ" بعد محاولات تخفيف الاستخدام لفترة قصيرة. هؤلاء الأفراد استطاعوا الإقلاع عن الاستخدام بالرغم من محاولات التخفيف وليس بفضلها. في الواقع، كل ما قدمته هذه الطريقة هو اطالة فترة العذاب، حيث أن المحاولات الفاشلة تركت العديد من المستخدمين في حالة من

الإنهاك العصبي، مقتنعين أكثر من أي وقت مضى بأنهم مدمنون مدى الحياة. وهذا غالبًا ما يكون كافيًا لدفعهم للعودة إلى استهلاك المحتوى الإباحي بحثًا عن الدعم أو المتعة، إلى حين المحاولة التالية. محاولات التخفيف تُبرز عبثية الاعتماد على المواقع الإباحية، موضحةً بوضوح أن الزيارات لا توفر المتعة المرجوة بعد فترات من الامتناع. يُشبه الأمر ضرورة المرور بمعاناة شديدة (اضطراب الانسحاب) لتحقيق إحساس مؤقت بالراحة عند الإقلاع عن الاستخدام. لذا، تتلخص الخيارات المتاحة في الآتي:

1. التخفيف على مدار الحياة والتعذيب الذاتي المستمر، وهذا أصلاً لن ينجح.

2. تقرر زيادة عبء التعذيب على نفسك بلا مبرر، مدى الحياة.

3. أن تكون رقيقاً بنفسك، مبتعداً بشكل كامل عن المواقع الإباحية.

تسلط محاولات التخفيف من الاستخدام الضوء على حقيقة أن زيارات المواقع الإباحية لا يمكن أن تكون أحداثاً مخطط لها أو عابرة؛ بل هي جزء من سلسلة ردود فعل مستمرة ستلازمك لبقية حياتك، إلا إذا اتخذت خطوات مدروسة لقطع هذه الدائرة المفرغة.

تذكر: التقليل التدريجي سيجرّك إلى الأسفل.

## الفصل الثالث عشر

### نظرة واحدة فقط

الفكرة القائلة بأن "نظرة خاطفة واحدة لن تضر" هي وهم مضلل يجب نزعه من أذهاننا.

- تلك النظرة الخاطفة هي ذاتها التي قادتنا إلى بداية الاستخدام.
- هي النظرة العابرة التي نتوهم أنها كفيلة بمساعدتنا على تجاوز لحظة ضعف أو أزمة خاصة، و بنهاية المطاف تدمر كل محاولتنا بالإقلاع.
- وهي النظرة السريعة التي، بعد معركة طويلة للتخلص من الإدمان، تسحبنا مجددًا إلى الهاوية. في بعض الأحيان، يقدم الأفراد على هذه الخطوة في محاولة لإثبات أنهم تجاوزوا حاجتهم للمواقع الإباحية، ولكن هذا الفعل الواحد ينقلب عليهم، معيدًا إياهم إلى نقطة الصفر.

تغرس التبغات المروعة للاستسلام للمواقع الإباحية مرة أخرى في المستخدمين اعتقادًا زائفًا بأنهم لن يعودوا مدمنين مرة أخرى، لكنهم بالفعل كذلك. يغمرهم شعور بالبؤس والذنب الشديد، ويظنون أن هذا الشعور سيكون رادعًا لهم، لكنهم مع ذلك استسلموا له.

نشكّل فكرة "هذه الجلسة الواحدة فقط" عقبة كبرى أمام الأشخاص الراغبين في الإقلاع عن استخدام المواقع الإباحية. هي تلك "الجلسة الواحدة فقط" التي تأتي في أعقاب رحلة عمل مطولة، يوم عصيب في العمل، خلافات أسرية، أو حتى رفض الشريك العاطفي.

يجب أن ندرك جيداً ألا يوجد شيء اسمه "نظرة واحدة فقط". هذه النظرة الخاطفة ليست إلا حلقة في سلسلة من الردود العاطفية التي قد تتسبب في استمرار دورة الإدمان مدى الحياة، ما لم يتم كسرها. إن كذبة "الحالة الخاصة" تبقى المستخدمين في حالة من التأمل بالمزيد من المقاطع. من الضروري التخلي عن تلك الجلسات التي يُفترض أنه "لا بأس بها"، إذ إنها لا تُعد سوى خيال. في كل مرة تراودك فكرة المواقع الإباحية يجب أن ترى أنك ستقضي أزمناً مفرزة طويلة خلف الشاشات، فقط لتدمر نفسك عقلياً وجسدياً. أحقاباً طويلة من العبودية واليأس والقنوط. لا تُعتبر مشكلات الأداء الجنسي جريمة، لكن إن أنت إخنرت رغباتك الآنية فوق سعادتك وحرمتك الدائمة فاعلم جيداً أن فعلتك بنفسك، جريمة كبرى.

لا بأس أن نكون عاجزين عن إيجاد "تشاط معين" لشغل أوقات الفراغ؛ إذ من غير الممكن بواقعية ملء كل لحظة فارغة في حياتنا بأنشطة محددة. نعم، يمكننا التخطيط للكثير من الأمور، لكن في بعض الأحيان، يوجد فراغ. تأتي اللحظات الجيدة والسيئة على حد سواء، بغض النظر عن استخدام المواقع الإباحية. لكن يجب أن يكون واضحاً في ذهنك أن المواقع الإباحية لا تقع في هذه الفئة. إنك محاصر بين خيارين: حياة من البؤس أو لا. لن تفكر قط في تناول السيانيد لمجرد أنك تستمتع بنكهة اللوز، فلماذا تعاقب نفسك بالانغماس في "جلسة تافهة" من وقت لآخر؟ إسأل أي شخص يعاني من مشكلات بسبب الإدمان، "لو كان بإمكانك العودة إلى الزمن الذي كان قبل أن تصبح مدمناً، هل كنت لتختار أن تبدأ الإستخدام؟" ومن المؤكد أن الجواب سيكون: "أبداً، إنها فكرة سخيفة!" ومع ذلك، يملك كل مستخدم هذا الاختيار يومياً في حياته، فلماذا لا يستغله؟ الجواب يكمن في الخوف، خوفهم من عدم القدرة على الإقلاع عن الإستخدام، أو من أن الحياة لن تعود كما كانت بدونها.

توقف عن خداع ذاتك! أنت تستطيع أن تقلع عن الإباحية، الجميع يستطيع. قد تبدو هذه المهمة ساخرة في بساطتها، لكن لتحقيقها بهذا الشكل المبسط، يجب أن تتبلور بعض المبادئ الأساسية في ذهنك.

1. لا يوجد شيء تخسره بالإقلاع عن الإستخدام، بل هناك فقط مجموعة من المكاسب الإيجابية العظيمة التي تنتظرك.
2. لا تسمح لنفسك بالجلسة الفردية "التافهة" أو "النظرة الواحدة السريعة". هذا غير موجود في الواقع؛ كل ما في الأمر هو سلسلة من الاختيارات التي تقود إلى حياة مليئة بالتعاسة والاستعباد.
3. أنت لست بمعزل عن الآخرين، فكل مستخدم لديه القدرة على أن يجد الإقلاع عن الإستخدام أمراً سهلاً.

كثيرون يظنون أنهم محكوم عليهم بالإدمان بسبب "شخصية مدمنة" ثابتة، وغالبًا ما يأتي هذا الاعتقاد نتيجة لقراءة مفرطة في الدراسات المرعبة حول علم الأعصاب. هذه الفكرة غير موجودة في الحقيقة؛ فلا أحد يولد بحاجة مسبقة للإدمان على مشاهدة المواد الإباحية قبل أن يتورط فيها. المخدر هو الذي يفرض هذه الحاجة عليك، وليس جوهر شخصيتك أو طباعك. الطبيعة المفرطة في التحفيز لهذا الإدمان هي التي تجعلك تؤمن بهذا الوهم. لذلك، من الضروري تجاوز هذا الاعتقاد بأنك محتوم على الإدمان، حتى بعد زوال "الوحش الصغير" من جسدك لفترة طويلة. من المهم التخلي عن كل عملية غسل الدماغ هذه بأكملها.

## الفصل الرابع عشر

### المستخدمون المعتدلون

غالبًا ما يشعر المستخدمون المفرطون بالغيرة تجاه أولئك الذين يتعاطون المواقع الإباحية بشكل معتدل. لقد صادفنا جميعًا مثل هؤلاء الأشخاص الذين يدعون: "يمكنني الاستغناء عنها لأسبوع كامل دون مشكلة، إنها لا تؤثر عليّ إطلاقًا." نتمنى لو كنا قادرين على ذلك بنفس السهولة. قد يبدو الأمر غير معقول، لكن الحقيقة هي أنه لا يوجد مستخدم يجد المتعة الحقيقية في كونه مستخدم. تذكر:

لم يختار أحد أن يصبح مستخدمًا بشكل إرادي، سواء أكانوا من المستخدمين المعتدلين أم غيرهم، وبالتالي،

يجد المستخدمون أنفسهم في حالة من الإنكار، محاولين جاهدين تبرير أفعالهم الحمقاء.

إن محبي رياضة الغولف يفتخرون بعدد المرات التي يمارسون فيها اللعب ويتطلعون لمزيد منها، فلماذا يفتخر بعض المستخدمين بتقليلهم لعدد مرات ممارسة العادة السرية؟ إذا كان هذا هو المقياس الحقيقي للقيمة، فمن المؤكد أن الاعتزاز لا يجب أن يكون بالامتناع عن ممارسة العادة السرية على الإطلاق، أليس كذلك؟

لو أخبرك شخص ما قائلًا: "يمكنني الاستغناء عن تناول الجزر طوال الأسبوع دون أن يؤثر ذلك عليّ"، قد تظن للحظة أنك أمام شخص مجنون. إن كان الجزر يمثل لي مصدرًا للمتعة، لماذا أختار عن عمد الابتعاد عنه لأسبوع كامل؟ وإن لم يكن مصدرًا للمتعة، فما الدافع وراء إعلان مثل هذا التصريح؟ لذا، عندما يقول مستخدم بأنه قادر على "النجاة" لأسبوع دون اللجوء إلى جلسة استخدام، فإنه بذلك يحاول إقناع نفسه - وإقناع الآخرين - بأنه لا يواجه مشكلة. لكن الحقيقة هي أنه لو لم تكن هناك مشكلة، لما كان هناك حاجة لمثل هذا التصريح من الأساس. تصبح تلك العبارة مترجمة إلى "لقد نجوت لأسبوع كامل دون الرجوع إلى

المواقع الإباحية"، على أمل أن يتمكن الجميع من الاستمرار في هذا النهج لبقية حياتهم. إن كانت القدرة على الاستغناء محصورة في أسبوع واحد فقط، فكيف يُقدّر عمق الشوق الذي يلي هذا الأسبوع؟

هذا بالضبط ما يجعل المستخدمين المعتدلين يتحولون إلى مدمنين أكثر من نظرائهم المفرطين. لا يزداد الوهم بالمتعة فحسب، بل تقل أيضاً رغبتهم في الإقلاع عن الإستخدام لأنهم يقضون وقتاً أقل فيه، مما يجعلهم أقل تعرضاً للمخاطر الصحية المرتبطة بالإباحية. وعلى الرغم من أنهم قد يواجهون مشكلات جنسية، إلا أنهم يجدون صعوبة في تحديد السبب الحقيقي، فينسبونهم إلى أسباب خارجية. يجدر التذكير بأن المتعة الحقيقية التي يشعر بها المستخدمون تأتي من دورة الدوبامين المتعلقة بالبحث والتطلع وتخفيف آلام الانسحاب، كما تم توضيحه سابقاً. المتعة في جوهرها ليست سوى وهم - تخيل وحش الإباحية الصغير كحكة خفية، غالباً ما تظل غير محسوسة.

عند الشعور بحكة مستمرة، يصبح الخدش استجابة طبيعية تلقائية. بالمثل، مع تنامي مناعة دوائر المكافأة في الدماغ ضد الدوبامين ومواد الأفيون، يبرز الميل نحو التصعيد في السلوك، الغوص في دوامة الشراهة، السعي وراء الجديد والمثير للصدمة، وغيرها من التجارب المحفزة بشكل متزايد. هناك عدة عوامل رئيسية تحد من إمكانية مشاهدة المفرطة للمستخدمين.

الوقت: الغالبية العظمى من الناس لا تجد الوقت الكافي للانغماس في هذه العادة.

الصحة: لمعالجة هذه الحاجة المستمرة، قد يتطلب الأمر استنفاد كافة الموارد المتاحة وربما حتى أكثر من ذلك. تختلف القدرة على التعامل مع هذا النوع من الشراهة بين الأفراد، بناءً على مراحل وظروف حياتهم المتباينة. هذا يعمل كآلية تنظيم ذاتي طبيعية.

الإنضباط: القيود التي يفرضها المجتمع، بيئة العمل، الأصدقاء، والأقارب، أو حتى الضوابط الذاتية التي يفرضها المستخدمون على أنفسهم، تمثل جزءاً من الصراع الداخلي الذي يخوضه كل مستخدم.

الخيال: النقص في الخيال يقلل من الشعور بالصدمة، ويقلل من أهمية المحتوى الجديد، وقيم أخرى للمحتوى بشكل شخصي.

من السهل الاعتقاد أن المستخدمين "غير المعتدلين" ضعفاء، لا يفهمون كيف يمكن للأخريين الحد من استهلاكهم. لكن، على المستخدمين المفرطين التفكير في أن الكثير من المستخدمين المعتدلين ببساطة لا يمكنهم الوقوع في دوامة المشاهدة المتسلسلة، وذلك لا يرجع إلى نقص في الخيال أو القدرة على التحمل، ولكن ربما لأسباب جسدية، أو بسبب قيود وظيفية، مجتمعية، أو رغبتهم الشخصية في تجنب الإدمان.

قد تكون مسألة تقديم بعض التعريفات إيجابية.

## الشخص غير المستخدم

الفرد الذي لم يسقط يوماً في شباك الإدمان لكن لا يجب أن يكون متواطئ. هو غير مستخدم فقط لأنه ذو حظ أو بنعمة من الله. كل المستخدمين ظنوا أنهم لن يصبحوا عالقين، وهناك البعض من غير المستخدمين الذين يحاولون الإستخدام بين الفينة والأخرى.

## المستخدم المعتدل

يمكن تمييز نوعين أساسيين من التصنيفات:

1. المستخدم الغافل: هذا النوع من المستخدمين قد وقع فعلياً في فخ الإدمان دون أن يدرك حقيقة وضعه. لا يُنظر إليهم بعين الحسد؛ فهم يتدققون الرحيق على شفاه زهرة الإبريق، مُعرضين بشدة للتحول سريعاً إلى مستخدمين مفرطين. تذكّر، تماماً كما يبدأ كل مدمن كحول كمستهلك معتدل، كذلك يبدأ كل مستخدم في مراحله الأولى بشكل طبيعي.

2. المستخدم المفرط السابق: يشمل هذا النوع من المستخدمين أولئك الذين كانوا يستهلكون بشراهة في الماضي، ولذلك يعتقدون أن الإقلاع عن الإستخدام يعدو خارج نطاق إمكانياتهم. هؤلاء المستخدمون غالباً ما يعانون من تعاسة أكبر ويقعون ضمن فئات مختلفة من الإدمان، حيث يتطلب كل فرد منهم نهجاً متفرداً وتفصيلاً في التعامل.

## المستخدم لمرة واحدة في اليوم:

إذا كان الأشخاص يستمتعون بحقهم في تجربة النشوة الجنسية، فلماذا يلجؤون إلى استخدام المواقع الإباحية مرّة واحدة في اليوم؟ إذا كان بإمكانهم التحكم في استخدامهم، فلماذا يشعرون بالقلق إذًا؟ يجب أن ندرك أن "العادة" في حياتنا اليومية تشبه إلى حد كبير ضرب الرأس بالحائط بشكل متكرر فقط لنستمتع بشعور الراحة عندما نتوقف. يعالج المستخدمون اليوميون إضطراب الانسحاب الخاصة بهم لفترة تقل عن ساعة كل يوم. دون وعي منهم، يقضون باقي اليوم وهم يضرّبون رأسهم بالحائط، ويكررون هذه العملية معظم أيام حياتهم. يختارون هذا النمط من الإستخدام اليومي لتجنب الإنكشاف، أو للحفاظ على استقرار حالتهم النفسية. من الأسهل إقناع المستخدم المفرط بأنه لا يوجد متعة في هذا السلوك، لكن تصبح المهمة أكثر تعقيداً عند التعامل مع المستخدم المعتدل. أي شخص حاول التخفيف من استخدامه يدرك جيداً أنها تجربة شديدة الصعوبة وغالباً ما تضمن استمرار الإدمان لبقية الحياة.

## المستخدم المحروم:

يطالبون يومياً بتحقيق النشوة الجنسية، لكن لا يتوافق شريكهم الجنسي دائماً مع رغباتهم. في البداية، يلجؤون إلى المواقع الإباحية كوسيلة لسد هذا الفراغ، لكن عندما يختارون الإنزلاق في الزلاجة المائية (الزحليطة)، سرعان ما يجدون أنفسهم محاصرين في دوامة البحث عن المحتوى الجديد والصادم والغريب. في الواقع، يعتبر بعضهم رفض شريكهم بمثابة نعمة مقنعة، إذ تمنحهم ذريعة للانغماس في عالم الإباحية. إذا كانت المواقع الإباحية تقدم الكثير، فلماذا الحاجة إلى شريك من الأساس؟ بدلاً من ذلك،

يختارون التحرر من هذه العلاقات. حتى في الجلسات التي يقومون بها، لا يستمتعون وهم يحملون هم إرضاء شركائهم. في نقطة ما، يبحثون عن الشريك العاطفي ويأملون بالزرد السلبي الذي يمنحهم الذريعة للتوغل أكثر في أغوار الإنترنت.

المستخدم الذي يتبع حمية المواقع الإباحية:

المستخدم الذي يظن نفسه قادرًا على السيطرة على استخدام المواقع الإباحية يعتبر نفسه محصنًا، ويتباهى قائلًا: "يمكنني التوقف عن الإستخدام متى شئت، لقد فعلت ذلك مرارًا وتكرارًا!"

إذا كانوا يعتقدون أن الامتناع يعزز مزاجهم ويجعل اختيار الشريك أسهل، فلماذا يلتزمون بنظام الامتناع هذا لمرة واحدة كل أربعة أيام؟ لا يستطيع أحد توقع متى ستحدث الفرصة المناسبة، فما العمل إذا جاءت بعد ساعة من جلستهم المعتادة؟ وإذا كان "تنظيف الأنابيب" بين الحين والآخر يُعد وسيلة لتخفيف الضغط، فلماذا لا يتم اللجوء إليه يوميًا؟ تُظهر الدراسات أن العادة السرية ليست ضرورية للحفاظ على صحة الأعضاء التناسلية، وليس هناك حاجة ملحة لاستخدام المواقع الإباحية بتاتًا. وحتى لو كان هناك داعٍ لذلك، فلن يُوصي أي خبير في فن التواصل الاجتماعي "معلم" قد درس عن الأضرار العصبية بالانخراط في مشاهدة المواقع الإباحية ذات المحتوى المحفز بشكل مفرط. الواقع يكشف أن المستخدم الذي يظن أنه قد حصن نفسه ضد المواقع الإباحية لا يزال، في جوهره، يعاني من الإدمان. رغم التخلص من الإدمان الجسدي، يبقى الصراع مع العقبة الأساسية: غسل الدماغ. يأملون في كل مرة أن يتوقفوا عن الإستخدام إلى الأبد، ولكنهم بسرعة يجدون أنفسهم قد وقعوا في نفس الفخ.

في الواقع، يحسد الكثير من المستخدمين أولئك الذين يعتمدون على نظام الامتناع الذاتي، متسائلين عن "كم هم محظوظون" في القدرة على التحكم في استخدامهم. ومع ذلك، يغفلون عن حقيقة أن متبعي هذا النظام ليسوا في السيطرة الكاملة على استهلاكهم - فعندما يستخدمونها، يتمنون لو أنهم لم يقوموا بذلك. يعانون من صراعات الامتناع، يشعرون بالحرمان، ويسرعة يجدون أنفسهم يعودون إلى نقطة البداية، نادمين على قرارهم. بكل بساطة، هم يعيشون الامر السيئ من كلا العالمين. إذا نظرت للأمر من منظور عميق، تكمن الحقيقة في تجربة الإدمان عندما يُعطى الإذن لحضور جلسة - إما أن يُعتبر ذلك حقًا مكتسبًا أو يتبعه الندم. تصبح المواقع الإباحية ذات قيمة عندما نُحرم منها فقط، مما يُظهر "متلازمة الثمرة المحرمة" كإحدى الألغاز المعقدة التي يواجهها المستخدمون. الفوز في هذا السباق يبدو مستحيلًا، لأنهم يتأملون بالوصول إلى الوهم. هناك طريقة واحدة فقط للانتصار - وهي الخلاص من الحاجة والتأمل بالإقلاع عن المواقع الإباحية نهائيًا.

المستخدم "أنا أشاهد فقط المواقع الإباحية البسيطة/المعتدلة/المصنوعة منزليًا":

نعم، الكثيرون يبدؤون مساهمهم في هذا المجال بمحتوى يبدو بسيطًا أو معتدلاً، لكن هل لفت انتباهكم كيف تزداد الحاجة إلى محتوى يثير صدمة أكبر بمرور الوقت؟ وكيف نجد أنفسنا فجأة نتوق للمزيد (الإعتياد)؟ سرعان ما تفقد المحتويات الإباحية الرتيبة بريقها، مما يدفعنا إلى البحث عن تجارب أكثر تحفيزًا، وهذا يقودنا إلى الندم والشعور بالذنب. إحدى الخطوات الخاطئة الكبرى التي يمكن ارتكابها هي استخدام صور شريك حياتك (بعد الموافقة، بالطبع) كوسيلة للإثارة. لماذا؟ لأنك خلال هذه العملية

تعيد هيكلة تفكيرك لتحفيز إفراز الدوبامين من خلال السعي وراء التنوع والجديد. كيميائياً، يتشكل المنزلق المائي (المسارات العصبية المتينة) في الدماغ بفعل تكوين دلتا فوس بي للصور أو الأفعال المختلفة عن العلاقة الطبيعية، مما يجعل العلاقة الفعلية مع شريكك أكثر تعقيداً وصعوبة.

فخ آخر يقع ضمن هذه الفئة هو الجذب نحو المواقع الإباحية "الهواة" و"محلية الصنع". على الرغم من أن الكثير من هذا المحتوى قد يكون مزيّفاً، وأنت على دراية بهذا الأمر، كما أنك لن تقف عند أول فيديو تراه عيناك، بل ستغرق في دوامة البحث والسعي. من المهم أن نتذكر أن الدماغ لا يسعى فقط وراء تحقيق ذروة النشوة الجنسية، بل يجذبه كذلك شغف اكتشاف الجديد الذي يضفي على العملية إثارة خاصة. لا تكمن المشكلة في محتوى المواقع الإباحية بحد ذاته، سواء كان الممثلين هواة أو محترفين؛ الإشكالية تكمن في إفراز الدوبامين داخل الدماغ الذي يؤدي إلى بناء الإعتياد والتشبع. المواقع الإباحية تعمل على تعطيل الوظائف الطبيعية للدماغ، والعادة السرية يخل بتناغم استجابة العضلات والدماغ، في حين أن النشوة الجنسية تغمر الدماغ بمواد الأفيون، مما يجعل العملية أسهل في المرة القادمة.

مستخدمي " لقد أقلعت لكن سألقي نظرة خاطفة من حين لآخر":

بشكل من الأشكال، هؤلاء

هم الفئة الأكثر إثارة للشفقة، إما أنهم يعيشون حياتهم وهم يشعرون بالحرمان أو النظرة الخاطفة تصبح نظرتين ثم ينزلون مجدداً إلى الإستعمال الثقيل وهذا ما يحدث في الأغلب. قد وقعوا مجدداً بنفس الفخ الذي وقعوا فيه أول مرة.

هناك فئتين إضافيتين من المستخدمين العاديين. الفئة الأولى تشمل الأشخاص الذين يتجهون نحو المحتوى الإباحي الذي يتعلق بأحدث فضائح المشاهير أو المحتوى الذي يتم تداوله في أماكن مثل المدرسة أو مكان العمل. هؤلاء الأشخاص ليسوا مستخدمين فعليين، لكنهم يشعرون أنه يفوتهم شيء ما، راغبين في أن يكونوا جزءاً من الحدث. الكثيرين يبدؤون بهذه الطريقة. في المرة القادمة يجب أن تلاحظ أن بعد فترة من الزمن ستصبح هذه المشاهد التي تناسب تخيلاتك من المشاهير عاجزة عن إشباع رغباتك. كلما كان الهدف في خيالك أكثر بعداً عن الواقع، كلما كان الفصل من ذروة النشوة الجنسية أكثر إحباطاً.

الفئة الثانية بدأت تجذب الانتباه مؤخراً، ويمكن وصفها بشكل أفضل من خلال تسليط الضوء على حالة تمت مشاركتها عبر الإنترنت.

تحكي قصة امرأة ذات منصب، كانت تقرأ القصص الإباحية لسنوات عديدة ولم تقرأ أقل أو أكثر من قصة واحدة كل ليلة. وهي بالمناسبة امرأة ذات إرادة قوية. الكثير من الذين قرأوا قصتها من المستخدمين تساءلوا عن سبب محاولتها للتوقف إذ أنها لن تعاني من المشاكل الجنسية مثل ضعف الإنتصاب الناجم عن الإباحية (PIED) وهي أيضاً ليست معرّضة لأي من الصور أو الفيديوهات الإباحية وحتى أن المحتوى الإباحي التي تقرأه أقل حدة بكثير من المشاهد العادية التي يشاهدها المستخدمون يومياً.



غالبًا ما يُساء فهم المستخدمين العاديين على أنهم أكثر سعادة وسيطرة، وقد يكون لديهم سيطرة أكبر لكنهم بالتأكيد ليسوا سعداء. في حالة هذه المرأة، لم تكن مرتاحة مع شريكها أو مع الجنس الواقعي، وكانت تعاني من سرعة الغضب عند محاولة التعامل مع ضغوطات ومشاكل الحياة اليومية. لم يكن أقرب الناس إليها قادرين على فهم ما كان يزعجها. حتى عندما حاولت إقناع نفسها بأنه لا يجب أن تخاف من الإستخدام من خلال التبرير، وجدت نفسها عاجزة عن الاستمتاع بالعلاقات الواقعية التي تحتمل دائماً تجارب الصعود والهبوط. نظام مكافآت دماغها لم يعد قادرًا على الاستعادة من وسائل تخفيف الضغط النفسي العادية الموجودة في الحياة بسبب الإفراط في إفراز الدوبامين يوميًا. وقد أدى تقليل المستقبلات العصبية في الدماغ إلى تغيير حالتها المزاجية تحت معظم الظروف إلى الأسوأ. وكما هو الحال مع العديد من الأشخاص، واجهت خوفًا عميقًا من الجوانب السلبية للإباحية وتأثيرها على معاملة النساء - قبل أن تستخدمها لأول مرة. في النهاية، كانت ضحية لغسل الدماغ المجتمعي (محيطها) وهذا دفعها للتجربة الأولى. على عكس معظم الذين يستسلمون ويصبحون مستخدمين متسلسلين، عندما رأَت المقاطع القبيحة للعنف، قاومت الانحدار.

كل ما يستمتع به المرء عند استخدام المواقع الإباحية هو زوال التوق الذي يسبق الإستخدام، سواء كان ذلك الرغبة الجسدية التي تكاد تكون غير محسوسة، أو الصراع الذهني لمقاومة الرغبة في "الحكّة". تمثّل المواقع الإباحية بذاتها السّم، حيث يعاني المستخدم من وهم الاستمتاع بها بعد فترة من الامتناع. وكما هو متشابه مع الجوع أو العطش، كلما طالّت فترة المعاناة، زادت الراحة عند التخلص منها في النهاية. يُعدّ التصور القائل بأن المواقع الإباحية مجرد "عادة" خطأً فادحاً، مما يؤدي إلى الاعتقاد بأنه "إذا كان بإمكانني التقليل من الإستخدام إلى مستوى محدد أو في مناسبات خاصة فقط، فسيتكيف دماغي وجسدي مع هذا النمط. بعدها، أستطيع أن أحافظ على هذا المستوى من الإستخدام أو أقله حسب رغبتي.

من المهم أن تكون متأكدًا أن "عادة" الإباحية ليست إلا وهماً. استخدام المواقع الإباحية إدمان مخدرات، مع الرغبة الطبيعية في التخلص من إضطراب الانسحاب، وليس تحملها. للحفاظ على استمرار هذا النمط من التحمل، سيتطلب الأمر جهدًا كبيرًا من الانضباط الذاتي وقوة الإرادة لمدى الحياة. كلما تكيف مركز المكافأة في الدماغ مع الدوبامين ومواد الأفيون، تزداد رغبته في المزيد وليس الأقل.

عندما تبدأ المواقع الإباحية تدريجياً في تدمير جهازك العصبي وشجاعتك وثقتك بنفسك، وسيطرتك على غضبك واندفاعك، تصبح أنت غير قادر على تقليل المدة الزمنية بين كل جلسة والتي تليها. لذلك، في البدايات، قد نجد في أنفسنا القدرة على استخدام المواقع الإباحية أو تركها جانبًا بسهولة. وإذا ظهرت علامات تشير إلى مشكلة عقلية أو جسدية، فإننا ببساطة نتوقف عن الإستخدام. لا ينبغي حسد هذه المرأة - عندما تشاهد مرة واحدة فقط كل أربع وعشرين ساعة، يبدو الأمر وكأنه أعلى شيء على وجه الأرض، مما يحول الإباحية إلى "فاكهة محرمة". لسنوات عديدة، كانت هذه المرأة المسكينة عالقّة في دوامة من الجذب والتنافر.

بالرغم من عدم قدرتها على الإقلاع عن الإستخدام، إلا أنها كانت تخشى الانزلاق إلى مستنقع مقاطع البث المباشر. وخلال الـ 23 ساعة و 10 دقائق المتبقية من كل يوم، كان عليها أن تصارع الإغراء وتعاني من نقص المشاعر تجاه شريكها. تطلب الأمر منها مجهودًا هائلًا وقوة إرادة عظيمة للقيام بما فعلته، وهو ما أدى بها إلى البكاء في النهاية. حالات كهذه تعتبر نادرة، لكن يجب التفكير فيها بمنطق: هل هناك دعم حقيقي أو متعة في استخدام المواقع الإباحية، أم لا؟ إذا كانت موجودة، من يرغب في الانتظار ساعة، يومًا، أو حتى أسبوعًا؟ لماذا تحرم نفسك من الدعم أو المتعة الآنية؟ وإن لم تكن هناك متعة أو دعم حقيقيين، فلماذا تقوم بزيارة المواقع الإباحية على الإنترنت؟

هذه حالة ثانية من حالات الـ "مرة واحدة كل أربعة أيام"، ويصف حياته كالتالي:

"أنا في الأربعين من عمري، وقد عانيت من ضعف الانتصاب الناجم عن الإباحية (PIED) عند الجماع وحتى عند استخدام الإباحية، وهو ما يحدث معظم الوقت. لم أحصل على انتصاب كامل منذ فترة. قبل أن أبدأ في نظام الحماية للإباحية مرة كل أربعة أيام، كنت أنام بعمق طوال الليل بعد جلستي. الآن أستيقظ كل ساعة في الليل ولا أفكر إلا في ذلك. حتى عندما أكون نائمًا، أحلم بمقاطع المفضلة. في الأيام التي تلي جلستي المُجدولة أشعر بالاكنتاب، حيث يستنزف النظام الحماية كل طاقتي. شريكتي تتركني وحدي لأنني سريع الغضب جدًا، وإذا لم تستطع تركي، فلن تبقيني في المنزل. أخرج للركض بالخارج لكن ذهني مشغول بالإباحية باستمرار."

"في اليوم المحدد، أبدأ بالتخطيط المسبق مع حلول المساء، إذ يغمري الغضب بشدة إذا ما طرأت أحداث تخالف تديري. أجد نفسي أراجع عن المحادثات وأتنازل - لأبوح بنذمي لاحقًا - سواء كان ذلك في العمل أو المنزل. لست من هواة الجدل، لكنني لا أطيق أن يبقى حديث أو موضوع معلقًا. أستحضر ذكريات المواقف التي اخترت فيها إخلاق مشاكل سخيفة مع شريكتي. أنتظر حتى الساعة العاشرة، وما إن تحين حتى تبدأ يداي بالارتجاف بطريقة لا تخضع لإرادتي. لا أقدم على الفعل مباشرة - فقد أضيفت مقاطع فيديو جديدة - وأبدأ "بجولة استطلاع". يُقنعني عقلي بما أنني قد امتعتت عن الإستخدام لأربعة أيام، فأنا أستحق التمتع بمشاهدة مقطع "خاص" يعوض الوقت الذي قضيته في الصيام. في نهاية المطاف، أستسلم لمقطع واحد أو اثنين، ولكن أتمنى لو أن الزمن يمتد لأضمن البقاء على قيد "النجاة" خلال الأيام الأربعة التالية، مما يستلزم مني المزيد من الوقت لإنهاء المشاهدة."

إلى جانب مشكلاته العديدة، يبدو أن هذا الرجل المسكين يجهل تمامًا أنه يكافئ نفسه بالسُّم. في البداية، يصارع مع "متلازمة الثمرة المحرمة"، ثم يُجبر دماغه على إفراز الدوبامين بشكل مفرط. وليس الأمر مجرد تخفيف لحساسية مستقبلات الدوبامين في دماغه فحسب، بل يقوم أيضًا بتزبيبت الزلاجات المائبة الإباحية (المسارات العصبية) في دماغه، متجهًا نحو البحث المستمر عن التنوع، الصدمة، والقلق، كل ذلك في سبيل تحمل الأربعة أيام التالية. قد يعتقد البعض أن هذا الرجل شخصية فاشلة وتدعو للشفقة، لكن الحقيقة أبعد ما تكون عن ذلك. بوصفه رياضيًا متمرسًا ورفيقًا في البحرية سابقًا (مارينز)، لم يكن يريد يومًا أن

يصبح عبدًا لأي نوع من الإدمان. لكن، بعد عودته من الحرب، وجد نفسه يسلك مسارًا جديدًا في مجال تكنولوجيا المعلومات من خلال برنامج إعادة تأهيل مخصص للمحاربين القدامى، حيث كان يسعى لبناء حياة جديدة بعيدًا عن آثار المعركة. عند انخراطه في القطاع المدني كأخصائي في مجال تكنولوجيا المعلومات، حظي براتب مغرٍ من إحدى المؤسسات المصرفية البارزة، وكجزء من مزايا عمله، منح جهاز كمبيوتر محمول لاستخدامه الخاص في المنزل. خلال ذلك العام، شهد العالم واقعة "تسريب" مقاطع فيديو إباحية خاصة ببعض الوجوه الاجتماعية البارزة على شبكة الإنترنت، والتي أثارت نقاشات واسعة. بعد ذلك، وجد نفسه يغرق في دوامة الإدمان، مستسلمًا لها بما تسببت فيه من تدمير لصحته الجسدية والنفسية على المدى الطويل. لو كان مجرد حيوان، لرحمه المجتمع بإنهاء معاناته مبكرًا، بينما نجد أنفسنا نتغاضى عن سقوط المراهقين السليمين عقليًا وجسديًا في فخ الإدمان. قد تظن بأن التفاصيل والملاحظات الواردة تبدو مبالغًا فيها، إلا أن هذا الموقف - مع أنه متطرفًا - ليس نادرًا. يوجد العشرات الآلاف من القصص المشابهة. هل يمكنك الجزم بأنه لا يوجد من بين أصدقائه ومعارفه من يحسده على أنه يستطيع الاكتفاء بجلسة واحدة كل أربعة أيام؟ إذا كنت تعتقد بأنك بمنأى عن الوقوع في مثل هذا المصير، فقد حان الوقت لتعيد التفكير وتواجه الحقيقة.

هذا يحدث بالفعل.

كما هو الحال مع باقي المدمنين، مستخدمو المواقع الإباحية ملوك الأكاذيب، حتى على أنفسهم. ذلك لأنهم مضطرون لذلك؛ معظم المستخدمين المعتدلين ينغمسون في الأمر مرات أكثر وفي مناسبات أكثر مما يعترفون به. مناقشات مع من يدعون الاكتفاء بمرتين في الأسبوع قد تكشف عن استخدامهم الفعلي لثلاث أو أربع مرات خلال نفس الفترة. يُظهر التمعن في قصص المشاركة عبر منتديات مثل Reddit، NoFap، و forum rebooting (منتدى إعادة التأهيل)، أن الكثير من المستخدمين المعتدلين يجدون أنفسهم إما يحسبون الأيام أو يترقبون الفشل الحتمي. ليس هناك داعٍ للغبطة بموقف المستخدمين المعتدلين، ولا ضرورة للانخراط في هذا المسار على الإطلاق، فالحياة تُصبح أكثر حلاوةً ورضا بدون الغوص في هذا العالم. استمع إلى الشهادة التالية:

"كل شيء بدأ بتحدٍ بسيط، وهو مقاومة الرغبة في لمس المحظور ليوم واحد، وفشلت في ذلك. لقد توقفت عن التفكير في العادة السرية تمامًا؛ إذ لم يعد يخطر ببالي. هذا ممكن، وأكد لك. الثروات التي تنتظر الأشخاص القادرين لا تُصدق."

يمثل المراهقون تحديًا أكبر في عملية العلاج، ليس لأن الإقلاع يبدو لهم أصعب، بل لأنهم غالبًا ما ينكرون حقيقة إدمانهم أو أنهم لا يزالون في مراحل الفخ الأولى، معتقدين وهميًا أنهم قادرون على التوقف ببساطة قبل الوصول إلى المرحلة الثانية.

يتعين على أولياء أمور الشبان الذين ينظرون بنفور إلى المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت ألا يغتروا بالأمان. كل الأولاد يكرهون الجوانب المظلمة للإباحية قبل الوقوع بالفخ. وفي مرحلة من المراحل، أنت أيضاً. لا تتغر بحملات الترهيب، إذ أن هذا الفخ يبقى على حاله دون تغيير. يدرك الأولاد جيداً الإثارة الزائدة التي توفرها المواقع الإباحية عبر الإنترنت، ولكنهم يعلمون أيضاً بأن تجربة "زيارة" أو "إلقاء نظرة خاطفة" مرة واحدة لن تكون كافية. قد يجدون أنفسهم، في لحظة ما، متأثرين بتأثيرات شريك، أو زميل دراسة، أو عمل.

الرجاء عدم التواطئ في هذا الأمر. إن عجز المجتمع عن وقاية المراهقين من الوقوع في فخ الإدمان على المواقع الإباحية عبر الإنترنت وأنواع المخدرات الأخرى هو أشد المظاهر إثارة للقلق في هذا السياق. يتميز دماغ المراهقين بمرونة استثنائية، مما يحتم علينا ضرورة تتقيفهم وحمايتهم بشكل فعال. إذا كنت في حيرة من أمرك حول كيفية البدء، فإن من بين المصادر المفيدة كتاب [YourBrainOnPorn.com](http://YourBrainOnPorn.com)، الذي يوفر معلومات مهمة عن علم الأعصاب. حتى وإن كنت تراودك الشكوك بأن ابنك المراهق قد يكون مدمناً بالفعل، فإن هذا الكتاب يُقدم الأساس المعرفي اللازم لمساعدة أي شخص على التخلص من هذا الإدمان. أنصح بشدة بقراءة هذا الكتاب.

## الفصل الخامس عشر

### مستخدم يوتيوب / تويتش / إنستغرام

يمكن تصنيف هذا المستخدم مع المستخدمين العاديين، لكن التأثيرات خفية إلى درجة أنها تستحق فصلاً إضافي. إنها تؤدي إلى انهيار ضبط النفس، مما كاد أن يتسبب في طلاق أحد مستخدمي منتدى NoFap:

" كنت قد وصلت إلى ثلاثة أسابيع في واحدة من محاولاتي الفاشلة للتوقف، حيث كانت تلك المحاولة قد بدأت بسبب قلق زوجتي من الانتصاب المتقطع لدي وعدم إقترابي منها. أخبرتها أن المشكلة ليست فيها، بل بسبب ضغط العمل. فقالت: 'أعلم أنك تعاملت مع ضغط العمل من قبل، لكن كيف ستشعر إذا كنت مكاني واضطرت لمشاهدة شخص تحبه يدمر نفسه بشكل ممنهج؟' كانت هذه حُجة كبيرة بالنسبة لي، لذا حاولت التوقف. هي تعرف أنني لا أخونها، لكن هذا أسوأ بطريقة ما. انتهت المحاولة بعد ثلاثة أسابيع، وانتهت بمشاجرة حادة مع صديق قديم. لم أدرك حتى بعد سنوات أن ذهني الماكر قد افتعل هذه المشاجرة بشكل متعمد، شعرت في ذلك الوقت أنني كنت غاضباً بشكل مبرر، ولكن لا أعتقد أن ذلك كان مصادفة، حيث أنني لم أجادل هذا الصديق بالتحديد من قبل، ولم أفعل ذلك منذ ذلك الحين. كان من الواضح أن الوحش الصغير هو من كان وراء ذلك."

"على أي حال، كان لدي عذري. كنت بحاجة ماسة إلى التخفيف عن نفسي ولم يكن يهمني كيف. لم تكن زوجتي في المزاج المناسب، لذلك شعرت بالـ 'أحقية'، فأقنعت نفسي بأنه لا بأس إذا 'قيدت' نفسي بتجنب المواقع الإباحية والبقاء على الجانب الآمن من 'الخط الأحمر' بمشاهدة مقاطع فيديو النساء على اليوتيوب فقط. ولكن مع تأخر ساعات الليل، بدأت زوجتي تتجاوب ورغبت في ممارسة الحب، ولكنني كنت متعباً وبدون 'قدرتي' لذا إختلقت صداعاً. لم أستطع تحمل التفكير في خيبة الأمل التي قد سببتها لزوجتي. ثم عدت تدريجياً إلى الطرق القديمة، وأصبح يوتيوب وجهتي الجديدة للنساء. أتذكر أنني كنت مسروراً في ذلك الوقت، معتقداً أن ذلك على الأقل يقلل من استهلاكي. في النهاية، إتهمتني زوجتي بالاستمرار في تجاهلها في السرير. لم أكن مدرگاً لذلك، لكنها وصفت الأوقات التي تسببت فيها بجدال وغادرت المنزل غاضباً. في أوقات أخرى، أخذت ساعتين لشراء شيء بسيط وتظاهرت بالإصابات. كنت أخلق أعداءً ضعيفة لأتهرب من ملاطفتها، لذا عندما يكون لدي إلكتروني موثوق به للنساء، يصبح الأمر أكثر صعوبة."

إن الخطأ الأكبر الذي يرتكبه مستخدمو يوتيوب هو تغذية الوهم بأنهم يعانون من الحرمان. في الوقت ذاته، يواجهون خسائر فادحة في تقديرهم لذاتهم؛ وقد يدفع ذلك الشخص الصادق إلى خداع من يجب. ربما أنت مررت بتجربة مشابهة، أو ربما تمر في هذا الآن بطريقة ما.

المشاكل التي تواجهها المواقع مثل Twitch و Instagram و TikTok و Twitter (ومعظم وسائل التواصل الاجتماعي) تتبع أساساً من منطق الحاجة إلى "المكلمات" الإباحية. مدفوعين برغبات الدوبامين الباحثة عن المحتوى الجديد، يخدعون أنفسهم بالاعتقاد أنهم على موقع آمن. تذكر — الإثارة تكمن في البحث، وليس في الوصول، والوحش الصغير لا يهتم من أين يأتي إصلاحه. بالنسبة للمستخدم، المحتوى 'الخفيف' الذي يتلقونه من مصادرهم المختلفة على الإنترنت يمنحهم راحة مؤقتة من آلام الانسحاب، مما يبقيهم مدمنين وينتظرون جلستهم التالية.

الفاتنة في الصورة/الفيديو جميلة حقاً، وإذا كانت بجانبك الآن، يمكنها بالتأكيد أن تمنحك المتعة، لكن تلك الصورة لا تستطيع ذلك... إنها ببساطة ليست حقيقية. يتم خداع عقلك مثل الثور الذي يركض نحو قماشة حمراء، وبعد ذلك لا يفهم لماذا فعل ذلك. قد يعتقد البعض أنه بإمكانك النظر إلى تلك الصور فقط دون العادة السرية. ولكن تذكر أن عقلك مدمن على المحتوى الجديد اللامحدود، والوحش الصغير لا يهتم من أين يأتي إشباعه. إنه نفس الفخ.

"كولومبو"، هذا المسلسل التلفزيوني الشهير، يدور حول نمط مشابه ومتكرر يثير الإعجاب. في كل حلقة، يرتكب الشرير، والذي غالباً ما يكون رجل أعمال ثري ومحترم، جريمة يعتقد بأنها الكمال بعينه. وتزداد ثقته بنجاحه في التخفي وعدم الكشف عن جريمته، عندما يكتشف بأن المحقق كولومبو، بمظهره البسيط والغير مبهر، هو من سيتولى القضية.

ما يميز كولومبو هو تلك الحركة المحبطة التي يتقنها بإغلاق الباب خلفه بعد إنهاء استجوابه، تاركاً المشتبه به مطمئناً إلى براءته، لكنه سرعان ما يعود مجدداً بنبرة تحمل بعض الشك، مُطلقاً عبارته الشهيرة "فقط لدي سؤال صغير يا سيدي، وأنا واثق

من أن لديك تفسيراً له... وفي هذه اللحظة، يبدأ ارتباك المشتبه به، مدرّكاً أن كولومبو بدأ يكشف الخيوط تدريجياً. ومع أن الجريمة قد تكون شنيعة، إلا أن المشاهد لا يمكنه إلا أن يشعر بنوع من التعاطف مع القاتل، بفضل نكاه كولومبو وطريقته الفريدة في الكشف عن الحقيقة.

جولات التحقيق تلك مشابهة، التوترات الشديدة الناجمة عن الحرمان من تجاوز الحدود الممنوعة لنيل جرعة من المواقع الإباحية التي "يعتقدون أنهم يستحقونها بجدارة"، متبوعة بحيرة عميقة حول قيمة المتعة المنشودة بعد إتمام الفعل. إنه الخوف المقيم من اجتياز العتبة المحظورة، وفقدان السيطرة، والعودة إلى السرير أعقبه شبح القلق من توق شريك الحياة للعلاقة الحميمة. ان فيديوهات اليوتيوب التي كانت يوماً ملجأً "آمناً لن تكفيك، بفعل تبدل الحساسية وغياب عنصر الابداع، واليقين المؤلم بأن الانجذاب نحو المواقع الإباحية المفضلة سيحقق في نهاية المطاف. وتأتي مشاعر الذل والعار القسوى عندما يتجسد هذا اليقين إلى واقع، مسبباً عودة مؤلمة وفورية إلى دوامة المشاهدة المتكررة.

لا يسع المرء إلا أن يتساءل، كم هو "مبهج" حقاً أن تعيش في دوامة الإدمان على المواقع الإباحية، والعادة السرية، والبحث عن ذروة النشوة الجنسية.

## الفصل السادس عشر

### عادة اجتماعية؟

يمثل الحفاظ على سلامة العقل والبدن الدافع الرئيسي وراء إرادتنا المتجددة للإقلاع عن الإدمان - وهذا ليس بجديد. في الواقع، لا نحتاج إلى توجيهات الأبحاث العلمية أو إلى فهم دقائق علم الأعصاب لنذكر أن الإدمان على المواقع الإباحية يمكن أن يدمر حياتنا. إذ تعد أجسامنا أروع وأكثر تعقيداً من أي إبداع آخر على وجه الأرض، ومن المعروف لأي مستخدم أن التحفيز الذي يتلقاه من المواقع الإباحية يمكن أن يتفاقم ويتحول إلى سم خطير.

يتجسد العامل الأساسي الذي يجزنا إلى فخ المواقع الإباحية في الطريقة التي تلعب بها هذه المواقع على أوتار برمجتنا البيولوجية والتطورية. فالمواقع الإباحية أصبحت متوفرة بشكل مكثف، بدون أي تكلفة، ومتاحة للبحث طوال اليوم دون انقطاع. في الماضي، كانت المواد الإباحية تُعد غير مضرّة، ولكن هذا كان في عهد الصور الثابتة والأشرطة التي تتطلب الخروج إلى المتجر لاقتنائها. في الوقت الحاضر، يُعترف على نطاق واسع - حتى من طرف المستخدمين أنفسهم - بأن المواقع الإباحية تمثل محفزاً فائقاً ومفتاحاً للإدمان. قديماً، كان يُنظر إلى الرجل القوي بأنه لا يسلم نفسه للعادة السرية، إذ كان يُعد هذا الفعل مذموماً ومهيناً. كان يفخر الغالبية العظمى من الرجال بقدرتهم على الزواج.

اما الآن، تبدل الحال بالنسبة لمدمني المواقع الإباحية عبر الإنترنت، حيث بات الرجل يُدرك أنه بات يفضل الاستغناء عن الحاجة إلى شريكة. وعبر التواصل الإلكتروني، بدأ في تبادل التجارب، صياغة الاستراتيجيات، وتقصي الخيارات بصورة تعاونية. لم يعد الرجل القوي في هذا العصر يرغب في الاعتماد على هذه المُسكرات الرقمية. بفعل الثورة الاجتماعية، أخذ مستخدمو المواقع الإباحية يفكرون جدًّا في الإقلاع عن الإباحية والعادة السرية، معتبرين أنها نشاط لا طائل منه ومُضر.

تكن أهم التحولات التي شهدتها المنتديات في التركيز المتزايد على الأبعاد السلبية للمواقع الإباحية على المجتمع، حيث تم استبدال صورة الرجل الذي يتباهى بالعلاقات الجنسية وتحقيق الذروة الجنسية يوميًا بصورة العبودية لشبح المواقع الإباحية.

يرتكز الدافع الرئيسي الذي يجبر الأفراد على مواصلة التعاطي بعد تلقيهم التوعية، إما على فشلهم في الإقلاع أو خوفهم الشديد من مجرد المحاولة. النقاش حول هذا الموضوع يغطي طيفًا واسعًا من الاهتمامات، حيث يختار البعض التخلي كليًا عن المواقع الإباحية، العادة السرية، وحتى الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية، سواء بمفردهم أو مع شركاء. ان الممارسات التي تفصل بين جوانب التانتر والوظائف التكاثرية للجنس، مثل احتباس السائل المنوي<sup>4</sup>، الكاريزا<sup>5</sup>، وغيرها تكتسب شعبية متزايدة.

معظم حالات الفشل التي ذكرناها سابقًا في الحقيقة وقوع إلى الأمام، تسهم في الواقع بتحسين حياة الأفراد الذين يحاولون إلى درجة ما. بمجرد الابتعاد عن المواقع الإباحية، والعادة السرية، والبحث عن النشوة الجنسية، ستكتشف البديل الأمثل الذي يتماشى مع نمط حياتك؛ ومن المستحسن أن تضع خطة شخصية بخصوص التجارب الجنسية بعد استيعاب وممارسة الفصل الجنسي. بغض النظر عن الطريق الذي تختاره، ستدرك القيمة في التقليل من التحفيز الكيميائي الذي يتلقاه دماغك خلال لحظات النشوة، ولن تعتبر أبدًا المواقع الإباحية، أو الجنس، أو ذروة النشوة كمصدر للمتعة أو الدعم العاطفي.

يوجد العديد من المجتمعات الإلكترونية التي أسسها غير المستخدمين، وهي مكرّسة للإقلاع ليس فقط عن الإباحية، بل أيضاً عن العادة السرية. هذه المواقع مفيدة في نهاية المطاف لأولئك الذين يحاولون الإقلاع، ولكن معظم النصائح الموجودة توجههم نحو الإقلاع بطريقة قوة الإرادة فقط. الهوس بفترات الامتناع والتدابير الأخرى يؤدي فقط إلى الشفقة على الذات وانعدام السعادة. لا يزال معظم غسل الدماغ على قيد الحياة ويسري فيهم. في نهاية المطاف، ينهار أحدهم، مما يؤدي إلى تأثير الدومينو حيث يكتشف المستخدمون الآخرون أنهم ليسوا وحدهم في هذه المعاناة. على الرغم من ذلك، لا تعد هذه المحاولات بلا جدوى، إذ أنهم يقعون إلى الأمام رغم شعورهم بالتعذيب الشديد عندما يغلقون أبواب المتصفح بدلاً من إغلاق أبواب أهواءهم. تتبع "الطريقة السهلة" الأكثر فعالية منهجًا معاكسًا، حيث تهدف إلى إنهاء الرغبة والحاجة إلى المواقع الإباحية قبل الامتناع عن فتح المتصفح. يوميًا، يركب عدد متزايد من المستخدمين في سفينة النجاة من الطوفان، والذين أبوا يخافون من أن يحول الموج بينهم وبين النجاة. لا تأبى!

<sup>4</sup> أي الإقلاع التام عما يخرج السائل المنوي كالعادة السرية  
<sup>5</sup> الجنس الذي يشمل الإيلاج لكن لا يهدف للوصول إلى النشوة

## الفصل السابع عشر

### التوقيت

مع العلم بأن الإباحية لا تفيدك وأن الوقت المناسب للتوقف هو الآن، يجب أن تعرف أن التوقيت مهم. المجتمع يعامل الإباحية بتهاون باعتبارها عادة غير محببة ولا تضر بالصحة، هذا غير صحيح. إنها إدمان على المخدرات، مرض مدمر للعلاقات في المجتمع. أسوأ شيء يحدث في حياة معظم المستخدمين هو أن يقعوا في شرك هذا الإدمان الرهيب. إذا استمروا في الإدمان، تحدث أشياء مروعة. لذلك، التوقيت مهم لمنح نفسك الحق في العلاج المناسب. أولاً، حدد الأوقات أو المناسبات التي تبدو فيها الإباحية مهمة لك. إذا كنت رجل أعمال يستخدمها للإيهام بتخفيف التوتر، اختر فترة هادئة نسبياً أو عطلة. إذا كنت تستخدم الإباحية بشكل أساسي خلال فترات الملل أو الاسترخاء، فإن العكس ينطبق. على أي حال، خذ المحاولة بجدية واجعلها أهم شيء في حياتك.

انظر إلى فترة الثلاثة أسابيع المقبلة وحاول توقع أي حدث قد يؤدي إلى الفشل. المناسبات مثل رحلات المؤتمرات أو غياب شريك حياتك عن المدينة، لا يجب أن تردعك، بشرط أن تتوقعها مسبقاً ولا تشعر بأنك ستُحرم. لا تحاول التخفيف في الوقت الحالي، لأن ذلك سيخلق فقط وهم أن الحرمان ممتع. في الواقع، يساعد أن تجبر نفسك على مشاهدة والقيام بأكثر عدد ممكن من جلسات الإباحية لتتفر نفسك منها.

بينما تكون في الجلسة الأخيرة وتقوم بذلك للمرة الأخيرة، كن واعياً بخيبة الأمل والإحباط الناتج عن الشبع، والتوقعات غير المحققة، وأي ألم جسدي، وأعراض الانسحاب، والتذمر، والكآبة. فكر في مدى روعة الأم السماح لنفسك بالتوقف عن القيام بذلك.

مهما كانت مهامك اليومية، تجنب الوقوع في مصيدة تأجيل العمل بالقول "ليس الآن، سأفعله لاحقاً"، ثم تصرف نظرك عن هذا الالتزام. من الضروري أن تضع خطة زمنية محددة الآن وأن تتطلع إلى تنفيذها بشغف.

تذكّر، أنت لست في صدد التضحية بأي شيء؛ بالعكس تماماً، أنت على أعتاب كسب فوائد إيجابية هائلة.

لسنوات، إعتبر الطب أن المادة الإباحية غير ضارة دون معرفة الفرق بين الإباحية الصورية الثابتة القديمة وبين إباحية البث المباشر للواقع الافتراضي الحديث. المشكلة هي أنه على الرغم من أن كل مستخدم يستهلك الإباحية على الإنترنت فقط لتخفيف الرغبة الشديدة في الدوبامين التي تسببها الإباحية أساساً، إلا أن الإدمان ليس على المادة الكيميائية نفسها التي تجذب المستخدم، بل غسل الدماغ الذاتي الناتج عن الإدمان. الشخص الذكي قد يقع في خدعة الثقة، لكن الأحمق فقط هو من يستمر في الوقوع



فيها بعد أن يدرك الخدعة. ولحسن الحظ، معظم المستخدمين ليسوا حمقى، إنما يعتقدون أنهم كذلك. كل مستخدم لديه عملية غسل دماغ خاصة به. لهذا السبب يبدو أن هناك مجموعة متنوعة من أنواع المدمنين، مما يزيد الغموض تعقيداً.

في حين أن الفائدة من الكتاب الأصلي كانت الإقلاع عن النيكوتين (أحد أسرع وأكثر المواد إدماناً التي عرفها الإنسان)، كان من المفاجئ بشكل إيجابي إدراك أن الفلسفة التي تطرحها الكتاب الأصلي ما زالت سليمة عند تسخيرها لأشياء أخرى. المعرفة المتراكمة والتحدي الذي يقوم به كار وأنا هو كيفية نقل تلك المعرفة لكل مستخدم بشكل فردي. حقيقة أنني أعلم أن كل مستخدم يمكنه ليس فقط أن يجد الأمر سهلاً للتوقف، بل يمكنه فعلاً أن يستمتع بالعملية، ليست فقط عديمة الفائدة، بل محببة للغاية ما لم يتمكن المستخدم من إدراك والإستفادة من ذلك. في كتابه الأصلي، يشرح ألين كار نصيحته المثيرة للجدل:

"قال لي العديد من الناس: 'أنت تقول، 'استمر في التدخين حتى تنهي الكتاب.' هذا يجعل المدخن يأخذ وقتاً طويلاً لقراءة الكتاب أو لا ينيهه على الإطلاق. لذلك، يجب عليك تغيير التعليمات.' هذا يبدو منطقيًا، لكنني أعلم أنه إذا كانت التعليمات: 'توقف فوراً، فإن بعض المدمنين لن يبدأوا حتى في قراءة الكتاب. استشارني مدخن في الأيام الأولى. قال: 'أنا أكره بشدة الاضطرار إلى طلب مساعدتك، أعلم أن لدي إرادة قوية. في كل مجالات حياتي الأخرى، أنا متحكم. لماذا كل هؤلاء المدمنين الآخرين يتوقفون باستخدام إرادتهم الخاصة، بينما يجب علي أن آتي إليك؟' واستمر، 'أعتقد أنني يمكن أن أفعل ذلك بنفسني، إذا كان بإمكانني التدخين أثناء قيامي بذلك.'"

الاعتقاد السائد في المجتمع يقول إن الإقلاع عن التدخين أمر صعب للغاية، فما الذي يحتاجه المدخن عندما يكون هناك شيء صعب؟ صديقنا الصغير، العكاز الذي يعتمد عليه. يبدو أن الهروب من التدخين ضربة مزدوجة: ليس فقط هناك مهمة صعبة يجب تنفيذها - وهذا صعب بما فيه الكفاية - ولكن العكاز الذي يعتمد عليه في مثل هذه المناسبات ليس متاحًا. ربما الجمال الحقيقي لهذه الطريقة هو أنك لا تحتاج إلى 'التخلي' أثناء خوض العملية. بدلاً من ذلك، نتخلص من كل المخاوف والشكوك في البداية، لذا عند الانتهاء من الجلسة الأخيرة، تكن بالفعل تستمتع بالحرية.

لذا، سيظل هذا الكتاب يحتفظ بنفس النصيحة كما هي. بغض النظر عن كم مرة نؤكد أن التوقف سيكون سهلاً وممتعاً، لا يمكن للأغلبية العظمى قبول ذلك بسهولة بسبب غسل الدماغ الفردي حول صعوبة الإقلاع عن التدخين.

يمثل اختيار التوقيت الجانب الأكثر إثارة للتساؤلات في إرشادات ألن كار الأساسية. أولاً وقبل كل شيء، إذا كانت عوامل الضغط في العمل هي محفزاتك للإباحية، فيفضل أن تختار فترة العطلات لبدء مسعاك، والعكس بالعكس إذا كان الملل هو محفزك. هذه الطريقة ليست الأسهل، بل على النقيض، اختر اللحظات التي تعد فيها التحديات في أشدها. سواء كان ذلك بسبب الضغوط النفسية، الالتزامات الاجتماعية، الحاجة للتركيز، أو حتى الملل. إن إثبات قدرتك على التعامل مع هذه الضغوط والاستمتاع بالحياة في أصعب الظروف يجعل كل التجارب الأخرى أسهل وأكثر بهجة. لكن، إذا كانت هذه هي النصيحة المقدمة، هل ستجرؤ على المحاولة أصلاً؟

لنقم بتوضيح ذلك بمثال. نخطط أنا وأختي دوماً للسباحة معاً. نصل إلى المسبح في الوقت ذاته، لكن نادراً ما نسبح سوياً. والسبب يعود إلى أنها تفضل تغطيس أصابع قدمها أولاً وبعد نصف ساعة تبدأ بالسباحة فعلياً لأن المياه باردة. هذا يمثل عذاباً طويلاً". أدركت منذ زمن أنه لا مفر من التغلب على برودة المياه في نهاية المطاف، لذا تعلمت القيام بهذا الأمر بالطريقة الأسهل: الغطس مباشرةً. الآن، تخيل لو أصررت أنه إذا لم تغطس أختي مباشرة في المياه، فإنها لن تتمكن من السباحة أبداً. لو كان هذا الشرط مفروضاً، ربما لم تكن لتسبح قط. هل ترى الإشكالية هنا؟

استناداً إلى تجارب القراء، إتبع العديد من المستخدمين نصيحة التوقيت الأصلية لتأجيل ما يعتقدون أنه سيكون "اليوم الشرير". كانت أفكارني التالية هي استخدام تقنية مشابهة لفصل "فوائد الإباحية"، شيء مثل — "التوقيت مهم جداً وفي الفصل التالي ستُعطى نصيحة حول أفضل وقت للمحاولة." وفي الصفحة التالية هناك فقط كلمة كبيرة "الآن!" هذه في الواقع أفضل نصيحة، لكن هل ستأخذها؟ ربما الجانب الأكثر خفاءً في الفخ هو أنه عندما يكون لدينا ضغوط حقيقية في حياتنا، ليس الوقت مناسباً للتوقف، ولكن في الأوقات التي تخلو من الضغوط، لا نرغب في إنهاء العذاب. اسأل نفسك الأسئلة التالية:

1. عندما تعرضت للمواقع الإباحية للمرة الأولى، هل كنت بالفعل تقرر أن تبقي على هذا الاعتماد لبقية حياتك دون قدرة على التحكم أو التوقف؟ بكل تأكيد، لا!

2. هل أنت على استعداد لقضاء بقية حياتك دون الشعور بالقدرة على التوقف عن استخدامها؟ بكل تأكيد، لا!

فمتى سيكون الوقت المناسب لك للإقلاع عن الاستخدام؟ هل تفكر في تأجيله إلى الغد، أو العام القادم، أو حتى السنة التي تليها؟ هل هذه هي الأسئلة التي تدور في ذهنك منذ لحظة إدراكك لحقيقة إدمانك؟ هل تحلم باليوم الذي تستيقظ فيه دون الرغبة الملحة في المشاهدة مجدداً؟ إن الواقع هو أن الإدمان، بطبيعته، يتقاوم مع مرور الوقت ولا يتراجع. هل ستظل تنتظر حتى تجد أن النهوض من السرير يبدو أصعب من مجرد التخلص من هذا الإدمان؟ هذا سيكون انتظاراً غير مجد.

الفخ الحقيقي يكمن في الاعتقاد بأن "الآن" ليس هو الوقت المثالي، وبأن الغد سيكون دائماً أسهل. نحن نعتقد خطأً أن حياتنا مليئة بالضغوط الشديدة، ولكن في الحقيقة، نحن بعيدون كل البعد عن ذلك. لقد تجاوزنا معظم التحديات الحقيقية في حياتنا. عندما نغادر منازلنا، لا نخشى من مواجهة الوحوش البرية، ولا يقلق الكثيرون منا بشأن مصدر وجبتهم القادمة أو ما إذا كانوا سيجدون مأوى فوق رؤوسهم ليلاً. فكر في حياة الحيوانات البرية؛ كل مرة يغادر فيها الأرنب جحره، يواجه مغامرة محفوفة بالمخاطر تشبه معركة فيتنام، ولكنه يتعامل معها لأن لديه الأدرينالين وهرمونات أخرى تساعده على البقاء، ونحن كذلك. في الواقع، تكون الفترة الأكثر ضغطاً في حياة أي كائن حي هي مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة، لكن ثلاث مليارات سنة من الانتقاء الطبيعي قد جهزتنا لمواجهة التحديات وكثيرون ممن عاشوا طفولات صعبة يعيشون اليوم حياة طبيعية.

قد يبدو من السهل القول إن "الصحة هي الثروة"، ولكن هذه عبارة تختزل حقيقة لا جدال فيها. بالقوة الجسدية والعقلية، تستطيع التلذذ بأسمى لحظات الحياة ومواجهة أدنى مراحلها بثبات. الكثيرون يخلطون بين الضغوط والمسؤوليات؛ تصبح المسؤولية عبئاً فقط عندما نفتقر إلى القوة اللازمة لمجابهتها. ما يدمر معظم الناس ليس التوتر أو الوظائف أو الشيخوخة، بل العكازات الوهمية الكاذبة التي يلجؤون إليها.

تأمل هذه الحقيقة - لقد اتخذت بالفعل القرار بالألا تظل محاصراً في دوامة الإدمان لما تبقى من حياتك. ولذا، في لحظة ما - سواء وجدت العملية بسيطة أو معقدة - يتوجب عليك التقدم نحو الحرية. لا يُعتبر الاستمرار في استخدام المواقع الإباحية مجرد عادة أو وسيلة للترفيه، بل هو إدمان مدمر ومرض قاهر. لقد بينا بما لا يدع مجالاً للشك أن الأمور لن تصبح أكثر يسراً مع مرور الزمن، بل على العكس، ستزداد سوءاً. الوقت المثالي للإقلاع عن هذا الإدمان هو الآن، أو في أقرب وقت ممكن. فكّر للحظة كم يمر الأسبوع بسرعة؛ هذه الفترة الزمنية البسيطة كافية. تخيل مدى روعة قضاء باقي حياتك بعيداً عن ظلال الإدمان التي تلقي بثقلها عليك. وما دمت تتبع الإرشادات بدقة، لن يكون عليك الانتظار طويلاً، سواء كانت خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع. لن تجد العملية ميسرة للتوقف عن الاستخدام فحسب، بل ستجد فيها متعة حقيقية ورضا لا مثيل له.

## الفصل الثامن عشر

### هل سأفتقد المرح؟

كلا، حالما يندثر ذلك الوحش الصغير المتعطش للمواقع الإباحية، بعدما يهدأ الطلب الجسدي على الدوبامين وتبدأ المسارات العصبية المرتبطة بالإباحية في دماغك بالتلاشي بفعل ندرة "التلين"، ستزول أي بقايا لعملية غسل الدماغ. ستجد نفسك في حالة أفضل من الناحية الجسدية والذهنية، مسلحاً بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة والإحباطات بشكل أكثر فاعلية، مع القدرة على الاستمتاع بالأوقات الجيدة إلى أبعد حد.

هناك خطر واحد فقط، وهو تأثير أولئك الذين لا يزالون يستخدمون الجنس كعكاز ومتعة لهم. "ما يوجد عند غيري أفضل مما هو عندي" هو أمر شائع في العديد من جوانب حياتنا ومن السهل فهمه. لماذا في حالة الإباحية - مع عيوبها الهائلة مقارنة بـ "المزايا" الوهمية - يميل المستخدم السابق إلى حسد أولئك الذين يعتمدون على الجنس والإباحية كعكاز؟

مع كل غسل الدماغ الذي تعرضنا له منذ الطفولة، فإن وقوعنا في فخ المواقع الإباحية أمر مفهوم تماماً. لكن السؤال يطرح نفسه، لماذا نعود زحفاً إلى نفس الفخ بعد أن نكتشف عدم جدوى الإباحية ونبدل جهوداً للإقلاع عن هذا الإدمان؟ يكمن الجواب في تأثير عملية غسل الدماغ الجماعي التي تساوي بين المواقع الإباحية والجنس، مقدمة إياها كأمر اعتيادي. يعاني المستخدمون السابقون بالفعل! إن مشاعر الخواء وعدم الأمان الناتجة عن البقاء دون شريك، والتي لا تعد جريمة بأي حال من الأحوال، تبعث

على القلق وتدفعهم نحو الانزلاق مرة أخرى في مآهة الإباحية. هذه المفارقة الغريبة تصبح أشد غرابة عند النظر في هذا البيان: ليس فقط كل غير مستخدم في العالم يشعر بالسعادة لوضعه، بل إن كل مستخدم، رغم عقله المشوش والمغسول دماغياً، الغارق في وهم المتعة أو الاسترخاء، يتمنى لو أنه لم يقع في الإدمان من البداية. فما الذي يدفع بعض المستخدمين السابقين إلى الحسد على وضعهم السابق؟

1. "نظرة واحدة فقط" - تذكر، هذا غير موجود. ينبغي عليك التوقف عن النظر إلى الأمر كواقعة منعزلة وأن تبدأ برؤيته من منظور عميق كمدمن للمواقع الإباحية. قد تشعر بالحسد تجاههم، لكنهم في الحقيقة هم من يحسدونك، ويتمنون لو كانوا في مكانك. إذا تمكنت من مراقبة مستخدم آخر بطريقة تحليلية، ستكتشف أن ذلك يمكن أن يوفر لك دافعاً قوياً للتخلي عن هذا الإدمان نهائياً. انتبه إلى كيفية فتحهم لعدة نوافذ للمتصفح والتنقل بينها بسرعة، العودة إلى الأجزاء التي يرونها مهمة، وسرعان ما يملّون من فيديو لينتقلوا إلى سلسلة من الأنواع المصممة لتوفير الإبداع والصدمة والقلق. انتبه بشكل خاص إلى الطابع الأوتوماتيكي لأفعالهم. تذكر - إنهم لا يستمتعون حقاً، بل هم عاجزون عن الاستمتاع بوقتهم من دونها. في الصباح التالي، يستيقظون بإرادة ضعيفة، طاقة مفقودة وعيون متعبة، وسيضطرون إلى مواصلة خنق أنفسهم عند أول ظهور للتوتر والضغط. يواجهون حياة مليئة بالمعاناة وضعف الصحة النفسية والثقة المهزوزة - حياة محكوم عليها بالفقارة، صحة عقلية سيئة وثقة متدهورة - حياة من الدمار النفسي بظلال سوداء في مؤخرة أذهانهم. لتحقيق أي غرض؟ الوهم بأنك تحصل على ما 'تستحقه' واللذة الملعونة؟

السبب الثاني الذي يجعل بعض المستخدمين السابقين يشعرون بالإضطراب هو أن مستخدم الإباحية يفعل شيئاً - مثل إمتاع الذات - بينما لا يفعل غير المستخدم ذلك، لذا يميلون إلى الشعور بالحرمان. كن واضحاً مع نفسك، غير المستخدم لا يشعر بالحرمان، بل المدمن المسكين هو الذي يُحرم من:

- الصحة الجيدة

- الحيوية والنشاط

- الثقة بالنفس

- السكينة الذهنية

- الشجاعة

- الهدوء والطمأنينة

- الحرية

- احترام الذات

ابتعد عن الوقوع في فخ الحسد تجاه مستخدمي المواقع الإباحية، وابدأ برؤية أنهم أناس بؤساء ومثيرين للشفقة. أنا أعلم ما أقول لأنني في يوم من الأيام، كنت الأسوء. هذا هو سبب قراءتك لهذه السطور، بينما يظل آخرون عاجزين عن مواجهة الحقيقة، مستمرين في خداع أنفسهم بأوهام واهية.

لن تحسد مدمن الهيروين، وكما هو الحال مع جميع أنواع الإدمان على المخدرات، فإن إدمانك لن يتحسن تلقاء نفسه أبداً. يزداد الإدمان سوءاً عاماً بعد عام - إن لم تجد السعادة في استخدامك للإباحية اليوم، فستجد نفسك أبعد ما يكون عن السعادة غداً. لا تحسد المستخدمين للإباحية، بل أشعر بالشفقة تجاههم.  
صدقني: وضعهم مثير للشفقة.

## الفصل التاسع عشر

### هل يمكنني التجزئة؟

يعرّز المستخدمون الذين يعتمدون على قوة الإرادة والتمارين الذهنية المعقدة في محاولاتهم للتخلي عن الإباحية نظرية خاطئة تقوم على فكرة أن "المواقع الإباحية تلائم جانبي الخفي والجامح، بينما الرومانسية الحقيقية تغذي علاقاتي العاطفية". لكن الواقع يخبرنا بشيء مختلف تماماً؛ ان الأنماط العصبية التي ترسخها الإباحية، مثل الدلتا فوس ب والتغيرات الدماغية الأخرى، تطغى على الرومانسية الواقعية وتقلل من جاذبيتها.

عندما تتفاعل مع المواقع الإباحية، تدرّب نفسك على أن تكون المتفرج الخفي، متأهباً دائماً للانتقال إلى المحتوى التالي الأكثر إثارة بمجرد أن ينخفض مستوى الدوبامين. أو تجد نفسك في بحث دائم عن المشهد الذي يحقق أعلى درجة من التأثير. قد تجد نفسك أيضاً تمارس العادة السرية في وضعية منحنية أو تستخدم هاتفك الذكي أثناء الاستلقاء في فراشك كل ليلة، مما يجعل رغبتك في هذه العادات تتجاوز بكثير رغبة الحياة الواقعية. الجنس الحقيقي يتناقض بشكل كامل مع كل جوانب الإباحية على الإنترنت، لا يمكن للجنس منافسة الإباحية. الذاكرة عندما تكون صغيراً في السن قوية وطويلة الأمد، لذا فإن تحطيم تلك المنزقات الإباحية وإعادة توصيلها أو إنشاء مسارات عصبية جديدة يستغرق وقتاً أطول. لكن، هذا لا يعني أنه أكثر صعوبة.

في كل مرة تنزلق فيها لإغراءات "المزلق المائي للإباحية" في دماغك، تسهم في سهولة الإنزلاق فيها مجدداً. تماماً كما عندما تمر بجانب مطعم لوجبات سريعة، وتخرق رائحة الزيت الحامي أنفك، وتجد نفسك قد خُذعت بالفعل بالإغراء. بالمثل، هذه المنزقات الإباحية داخل عقلك دائماً ما تكون على أهبة الاستعداد لأن تجعلك تنزلق، مفتوحة على مدار الساعة. كل تلميح أو إشارة مخفية تشغل دوائر المكافئة في دماغك وتعديك بالجنس. تستمر الخلايا العصبية في تعزيز هذه الارتباطات مع الإثارة الجنسية، من خلال نمو فروع جديدة تعزز هذه الوصلات العصبية. كلما زاد تكرار زيارتك للمواقع الإباحية، تصبح هذه الوصلات أكثر رسوخاً وقوة. تظهر العواقب المترتبة على ذلك على شكل احتياج مستمر لتلك اللحظات المتلصصة، أو الرغبة الملحة في البحث عن المزيد من المحتويات المثيرة والجديدة باستمرار، أو الاعتماد على المواقع الإباحية كوسيلة للنوم، أو السعي المستمر للعثور على المشهد الختامي المثالي لإتمام العملية.

كما يحدث مع أي مادة مُسببة للإدمان أو سلوك مدمن، يطور الجسم مقاومة متزايدة ونقل فاعلية هذا المخدر في تسكين آلام الانسحاب بشكل كامل. بمجرد أن ينهي المستخدم جلسته، يبدأ بالحاجة إلى الثانية، مخلِّفًا وراءه عوزًا لا يُشبع. النزعة الفطرية تدفع نحو تصاعد الإثارة لزيادة إفراز الدوبامين. ومع ذلك، فإن معظم المستخدمين يمنعون من القيام بذلك لأحد السببين التاليين أو كلاهما:

السبب المادي: لا يستطيعون تبرير دفع تكاليف الاشتراك في المواقع الإباحية المدفوعة.

السبب الصحي: يتمتع الجسد بحدوده الذي لا يمكن تجاوزه، سواء في زيادة مستويات الدوبامين أو تحقيق ذروة النشوة الجنسية. إضافة إلى ذلك، فإن ذروة النشوة الجنسية تؤدي بالفعل إلى إطلاق مواد كيميائية تعمل على تخفيف تدفق الدوبامين. هذا الأمر ضروري، إذ تلك هي آلية عمل الجسم الطبيعية.

بزوال الوحش الصغير، يتلاشى الإحساس البغيض بالنقص وعدم الأمان. تسترد ثقتك بنفسك مع الشعور العميق بالاعتزاز بالذات، وتستعيد قدرتك على السيطرة على حياتك واستخدامها كمنصة لمواجهة التحديات الأخرى. هذا واحد من الفوائد العديدة والمهمة للتخلص من أي إدمان.

إن الوهم بإمكانية التقسيم والتجزئة هو أحد الألاعيب العديدة التي يمارسها الوحش الصغير في عقلك، هذه الألاعيب تجعل الإقلاع أكثر صعوبة – بسبب الرغبة المستمرة التي لا تُشبع – مما يدفع الكثيرين للجوء إلى السجائر، أو الإفراط في الشرب، أو حتى اللجوء إلى المخدرات الأشد لملء هذا الفراغ.

يميل البشر إلى تقييم تجاربهم ومقارنتها، سواء كان ذلك في علاقاتهم الشخصية أو في تفاعلهم مع العالم الخارجي. مشاهدة المواقع الإباحية برفقة الشريك ليس شيئاً جيداً، حيث ينتهي الأمر بكلا الطرفين إلى تقييم أدائهما في ضوء السيناريوهات المصطنعة التي تقدمها الإباحية. هل ترغب بوجود براد بيت في غرفة نومك؟ حتى وإن كان ذلك عبر صورة أو ملصق؟ من الصعب جداً مواكبة معايير المواقع الإباحية، التي تتميز بتجسيدها المُعد مسبقاً وسيناريوهاتها المكتوبة بعناية وإخراجها الاحترافي، مع توفرها بسهولة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

## الفصل العشرون

### قم بتفادي الحوافز الكاذبة

يسعى العديد من الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع باستعمال قوة الإرادة إلى تعزيز دوافعهم عبر إنشاء حوافز مصطنعة. ومن بين الطرق الشائعة لذلك، تقديم الهدايا لأنفسهم كمكافأة على الامتناع عن المشاهدة لفترة محددة، مثل شهر كامل. على الرغم من بداية هذه الفكرة منطقية وعقلانية، إلا أنها خاطئة، إذ يُدرك كل مستخدم لديه ذرة من احترام الذات أنه يمكنه بسهولة مواصلة تصفح المواقع الإباحية يوميًا بدلاً من انتظار مكافأة يمنحها لنفسه. هذا يثير الشكوك في نفوس المستخدمين، لأن هذا سيدفعهم للامتناع لثلاثين يومًا، حيث يجدون أنفسهم غير متأكدين من قدرتهم على التمتع بالحياة دون اللجوء إلى هذا الإدمان. قد حرّموا من مصدر متعتهم وسندهم الوحيد! هذا يؤدي إلى تضخيم إحساسهم بالتضحية، مما يجعل الإباحية تبدو في نظرهم أهم وأثمن مما كانت عليه في البداية.

بعض الأمثلة الأخرى:

- "توقّفي عن هذا الإدمان سيضطرني لبناء حياة اجتماعية غنية وتعزيز علاقتي الحميمة الحقيقية."
- "بالتخلي عن هذا الإدمان، أؤمن بأن قوة غامضة ستمنحني الأفضلية على المنافسين وتساعدني على جذب الشريك الأمثل الذي أطمح له."
- "أنوي الإقلاع عن هذا السلوك كي أحافظ على طاقتي وحيويتي بعيداً عن إغراءات المواقع الإباحية، مما يُشعرني بالرغبة الأكبر في الحياة."

هذه الدوافع صحيحة وقد تؤدي فعلاً إلى تحقيق الأهداف المنشودة. ولكن، لنفكر قليلاً في حال تحققت رغباتك، سرعان ما ستفقد الإثارة والجديد فيها، ما يجعلك تشعر بالحرمان مرة أخرى؛ وإن لم تحقق هدفك، ستسيطر عليك مشاعر الإحباط واليأس. في كلا الحالتين، ستجد نفسك محاطاً بالإغراء، وقد تعود إلى الإستخدام مرة أخرى.

ربط الإقلاع عن الإباحية بحافز زائف يزيد من الشكوك، لأنه إذا لم تحصل على الحافز (وحتى إذا حصلت عليه) ستبدأ في الشك بقرارك "هل سيجعل الإقلاع حياتي أفضل بالفعل؟ إذا أقلعت ولم أحصل على ما أريد، هل استخدمت الطريقة بشكل صحيح؟" أفكار كهذه تزيد من مشاعر التضحية وبالتالي تخلق الشعور بالإضطراب.

مثال آخر نموذجي هو الاتفاقات<sup>6</sup> عبر الإنترنت أو المنتديات. هذه الاتفاقات لها ميزة القضاء على الإغراء لفترات معينة. ومع ذلك، فإنها تقشل بشكل عام للأسباب التالية:

<sup>6</sup> إتفاقات بين المستخدمين للإقلاع عن الإباحية

1. الحافز غير حقيقي. لماذا يجب عليك أن تتوقف عن الإستخدام ببساطة لأن الآخرين يفعلون ذلك؟ كل ما يفعله هذا هو توفير ضغط إضافي وتعميق الإحساس بالتضحية. لا بأس إذا كان كل المشاركين يرغبون حقًا في الإقلاع في نفس الوقت. لن تستطيع إجبارهم على التوقف، مع أنهم كلهم يريدون ذلك سرًا. يخلق الاتفاق ضغطًا إضافيًا، مما يزيد فقط من رغبتهم في المشاهدة. هذا يحولهم إلى مشاهدين سريين، مما يزيد من شعورهم بالاعتماد والإدمان بشكل أكبر.

2. الاعتماد المتبادل على قوة الإرادة يولد فترة من العقاب، حيث يظنون في انتظار زوال الرغبة. إن استسلموا، سيكون هناك شعور بالفشل. عند الاعتماد على قوة الإرادة، من الحتمي أن يستسلم أحد المشاركين على الأقل، مانحًا البقية الذريعة التي كانوا يبحثون عنها. ليس ذلك خطأهم؛ كانوا سيصمدون لولا "فريد" الذي خذلهم. الواقع هو أن معظمهم كانوا يغشون.

3. مشاركة الفضل هو عكس الإعتمادية. هناك إحساس عظيم بالإنجاز يأتي مع التوقف عن استخدام المواقع الإباحية بمفردك، والتقدير الذي تتلقاه من الأصدقاء والمعارف عبر الإنترنت يمكن أن يشكل دفعة كبيرة في الأيام الأولى. لكن عندما يشترك الجميع في هذا الإجراء في الوقت نفسه، يتم توزيع الفضل وتقل قيمة التشجيع في نهاية المطاف.

4. وعود الخبراء مثالًا آخرًا تقليديًا. إن الامتناع عن الإستخدام سي جلب لك السعادة لأنك لن تكون مشغولًا بالصراع المستمر، وسيبدأ دماغك في إعادة بناء التواصل العصبي واستعادة التحكم في ردود الفعل. لكن، يجب أن تدرك أن هذا لن يتحول بك إلى بطل جنسي أو الفوز باليانصيب. لا يهتم أحدًا حقًا إذا توقفت عن استخدام المواقع الإباحية سواك. أنت لست شخصًا ضعيفًا إذا كنت تستخدم الإباحية ثلاث مرات في اليوم وتعاني من ضعف الانتصاب الناتج عن الإباحية (PIED)، ولست شخصًا قويًا إذا كنت مدمنًا ولا تعاني من ذلك.

توقف عن خداع نفسك. إن لم يمنعك عرض عمل لمدة عشرة أشهر براتب إثني عشر شهرًا في السنة، أو مخاطر تقليل قدرة دماغك على التعامل مع الضغوط اليومية، أو وضع نفسك في مواجهة مع ضعف الانتصاب، أو حياة مليئة بالتعذيب النفسي والجسدي والعبودية، فلن تحدث الحوافز الزائفة المذكورة أعلاه أي فرق، بل ستجعل الشعور بالتضحية يبدو أسوأ. بدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر:

"ما الفائدة من استخدام المواقع الإباحية؟ لماذا أحتاج إليها؟"



ابق تركيزك على الناحية المعاكسة لمعتراك الصراع الذاتي واسأل نفسك ما هي فائدة المواقع الإباحية؟ لا يوجد فائدة. لماذا أنا بحاجة لهذا الفعل؟ أنت لا تحتاجه! أنت فقط تعاقب نفسك. تماماً مثل رهان باسكال: "تقريباً ليس عندك ما تخسره (تلاشي الإثارة الطبيعية)، مقابل فرص للفوز الكبير (إستعادة الإثارة الطبيعية والمستدامة، الصحة النفسية الجيدة، والسعادة)، ليس هناك أي فرص للخسائر الكبيرة.

لماذا لا تعلن عن توقعك عن استخدام المواقع الإباحية أمام الأهل والأصدقاء؟ الحقيقة هي، أن الإعلان يمكن أن يصنفك كمدمن سابق أو مستخدم سابق متفاخر، وليس كشخص غير مستخدم ينعم بالفرح والسعادة. هذا قد يخيف شريك حياتك، مما يجعله يظن أن هذه خطة تهدف لتكثيف النشاط الجنسي، كأنها أصبحت الطريقة الجديدة لهذا. وقد يخشون كذلك من تحولك إلى ما يشبه "آلة جنسية". الأمر يصعب توضيحه إلا إذا كانوا متقبلين ومنفتحين لذلك.

أي محاولة لجعل الآخرين يساعدونك على الإقلاع عن المواقع الإباحية تمنح الوحش الصغير قوة إضافية. تجاهل الفكرة برمتها وإزاحتها من ذهنك تماماً يسبب تأثير مشابه لمحاولة عدم التفكير في أمر ما. كن حذراً وبقظاً دوماً؛ فما إن تواجه أفكاراً أو إشارات (خاصة عندما تكون وحيداً في المنزل) أو عندما يكون ذهنك غائباً، قل لنفسك فوراً: "رائع، لم أعد عبداً للمواقع الإباحية. أنا حر وممتن لفهم الفروقات في تجارب الجنس!" هذه العملية ستخفف الفكرة قبل أن تشتعل إلى رغبة ملحة. في هذا الصدد، في هذا الجانب، يمكن أن تكون ممارسة اليقظة الذهنية والتأمل مفيد للمساعدة في تجنب الشخصنة للأفكار.

## الفصل الحادي والعشرون

### الطريقة السهلة للتوقف

يحتوي هذا الفصل على توجيهات الطريقة السهلة للإقلاع عن الإباحية. بمجرد التزامك بالإرشادات الموضحة، ستجد أن عملية التوقف تتراوح بين كونها بسيطة نسبياً إلى ممتعة! ببساطة، كل ما يتطلبه الأمر هو التزامك بهاتين الخطوتين:

1. اتخاذ قرار حاسم بعدم الرجوع إلى مشاهدة المواقع الإباحية مطلقاً.
2. الشعور بالفرح لا الحزن على هذا القرار، ابتهج.

ربما تتساءل: "لماذا الحاجة لبقية الكتاب؟ لماذا لم يكن بالإمكان قول ذلك في البداية؟" حسناً، الجواب هو أنك كنت ستشعر بالاكتاب ومن ثم تغيير قرارك في النهاية. ربما تكون قد فعلت ذلك بالفعل مرات عديدة من قبل.

كما قيل سابقاً، الإباحية فخ خفي وخبيث. المشكلة الرئيسية في الإقلاع ليست إدمان الدوبامين، الذي هو بالتأكيد مشكلة، لكنه ليس المشكلة الأساسية. المشكلة تكمن في غسل الدماغ. لذلك، من الضروري تدمير كل الأساطير والأوهام أولاً. افهم عدوك، واعرف تكتيكاته، وستتمكن من هزيمته بسهولة.

بعد أن قضيت أجزاء كبيرة من حياتي أعاني من اكتئاب حاد أثناء محاولة الإقلاع، عندما تمكنت أخيراً من الهروب، توقفت تماماً دون أي شقاء أو تعب. كان الأمر ممتعاً حتى خلال فترة الانسحاب، ولم أشعر بأي إضطراب منذ ذلك الحين. على العكس، كان أحد أكثر الأشياء الرائعة التي حدثت في حياتي.

كانت محاولتي الأخيرة مختلفة. مثل جميع المستخدمين في الوقت الحاضر، كانت المشكلة قد أعطيت تفكيراً جدياً في ذهني. حتى ذلك الحين، بعد الفشل، كنت أواصي نفسي بفكرة أن الأمر سيكون أسهل في المرة القادمة. لم يخطر ببالي أبداً أنني سأضطر للاستمرار على هذا النحو لبقية حياتي. تلك الفكرة ملأتني بالرعب وبدأت أفكر بعمق شديد في الموضوع.

بدلاً من فتح المتصفح بشكل لا واعي، قمت بتحليل مشاعري وتأكدت مما كنت أعرفه بالفعل. لم أكن أستمتع بالإباحية ووجدتها قذرة ومقرزة. بدأت أنظر إلى غير المستخدمين الذين يعيشون في أجزاء أخرى من العالم، أو الأشخاص الأكبر سناً الذين لم يتعرفوا أبداً على مواقع الإباحية. حتى ذلك الحين، كنت دائماً أعتبر غير المستخدمين أشخاصاً غير حاسمين، غير اجتماعيين، ودقيقين بشكل مفرط. ومع ذلك، عندما تفحصتهم، بدوا - إن لم يكن شيء آخر - أقوى وأكثر استرخاءً. بدوا قادرين على التعامل مع ضغوط الحياة وأعبائها واستمتعوا بالفعاليات الاجتماعية أكثر من مستخدمي الإباحية. كانوا بالتأكيد أكثر حيوية وحماساً منهم.

بدأت أتحدث مع المستخدمين السابقين. حتى تلك اللحظة، كنت أعتبرهم دائماً مجبرين على الإقلاع لأسباب صحية أو دينية، وكنت أعتقد أنهم كانوا دائماً يتوقون سرّاً لزيارة المواقع الإباحية. قال البعض، "نشعر بإضطرابات قليلة هنا وهناك، لكنها نادرة جداً ولا تستحق القلق." ولكن الغالبية قالوا، "أن نفتقدها؟ لا بد أنك تمزح! الحياة الآن أفضل بكثير!" حتى الفشل كان بالنسبة لهم خطوة إلى الأمام - لم يُدينوا أنفسهم وأكملوا إلى النهاية دون شروط. مثل مدرب يقبل خطأً من لاعب ذهبي حقيقي. التحدث مع المستخدمين السابقين دمر وهماً لآخر كان لدي دائماً في ذهني، وهو أن هناك ضعفاً داخلياً لدي، حتى أدركت أن الجميع يمر بهذا الكابوس الخاص.

ببساطة، قلت لنفسي، "العشرات من الناس يتوقون الآن ويعيشون حياة سعيدة تماماً، لم يكن عندي الحاجة لزيارة المواقع الإباحية قبل أن أدمنها وأتذكر أنني اضطررت لمشاهدة الكثير لأعتاد على هذا القذارة. فلماذا أحتاج إلى الإباحية الآن؟" في كل الأحوال، لم أكن أستمتع بالإباحية، كنت أكره هذه الطقوس القذرة بأكملها ولم أرغب في قضاء بقية حياتي في عبودية لهذا الإدمان المقرز. ثم قلت لنفسي:

"سواء أعجبك ذلك أم لا، لقد أكملت جلستك الأخيرة."

كنت أعرف، منذ تلك اللحظة، أنني لن أعود إلى الإباحية مرة أخرى. لم أكن أتوقع أن يكون الأمر سهلاً، بل العكس تماماً. كنت أعتقد أنني سأواجه شهوراً من الاكتئاب الأسود وسأقضي بقية حياتي أعاني من عوارض الإنسحاب. بدلاً من ذلك، كان الأمر عبارة عن سعادة مطلقة منذ البداية.

استغرق مني وقتاً طويلاً لمعرفة لماذا كان الأمر سهلاً للغاية ولماذا لم أعاني من تلك الإضطرابات المرعبة للإنسحاب. السبب هو أنها لا توجد في الواقع، إن الشك وعدم اليقين هما ما يخلق الإضطرابات. الحقيقة الجميلة هي أن الإقلاع عن الإباحية سهل. إن التردد والاكتئاب هما ما يجعلان الأمر صعباً. حتى أثناء الإدمان، يمكن للمستخدمين أن يمروا بفترات طويلة نسبياً في أوقات معينة دونها. فقط عندما تريدها ولا تستطيع الحصول عليها، تعاني.

لذلك، المفتاح لجعل الأمر سهلاً هو أن يكون الإقلاع مؤكداً ونهائياً. ليس الأمر بالتمني، بل بمعرفة أنك تخلصت منه بعد اتخاذ القرار. لا تشكك أو تطرح الأسئلة، بل على العكس، كن دائماً سعيداً! إذا كنت متأكدًا من البداية، فسيكون الأمر سهلاً. لكن كيف يمكنك أن تكون متأكدًا من البداية؟ هذا هو السبب في أن بقية الكتاب ضرورية. هناك نقاط أساسية معينة يجب أن تكون واضحة في ذهنك قبل أن تبدأ:

1. أدرك أنك تستطيع النجاح. أنت لست مختلفاً، الشخص الوحيد الذي يمكنه إجبارك على المشاهدة هو أنت، ليس تلك الممثلة. الذي لم يخطر ببالها أبداً أنها ستستخدم لتضعف الرجولة عند المشاهدين.
2. أنت لن تتخلى عن شيء. على العكس من ذلك، هناك مكاسب إيجابية ضخمة يمكن تحقيقها. لن تكون فقط أكثر صحة وغمى، بل ستستمتع بالأوقات الجيدة أكثر وستكون أقل بؤساً خلال الأوقات السيئة.
3. تخلص من فكرة "النظرة السريعة": لا توجد زيارة "بريئة" للمواقع الإباحية. هي بداية لسلسلة من ردود السلبية. عندما تقاوم الإغراء، تحمي نفسك من العقاب غير الضروري.
4. لا تنتظر للإباحية كأنها عادة عابرة يفعلها الشباب التي من الإمكان أن تؤذيك، فالإباحية هي إدمان على المخدرات. واجه حقيقة أنك مصاب بهذا المرض إن أعجبك الأمر أم لم يعجبك. لن تشفى من هذا إن اختبأت خلف إصبعك. تذكر، أن الإباحية كباقي الأمراض العضال، تبقى مدى الحياة تسوء بشكل متسارع. أسهل وأفضل وقت للشفاء هو الآن.

5. إفضل بين المرض (الإدمان العصبي) وبين عقلية كونك مستخدماً أم لا. جميع المستخدمين، إذا أُتيحت لهم الفرصة للعودة إلى الوقت قبل أن يصبحوا مدمنين ليمنعوا أنفسهم، لذهبوا إليها ولو حبواً. لديك تلك الفرصة اليوم! لا تفكر في الأمر كأنك 'تتخلى عن شيء!'.

بمجرد اتخاذك للقرار الحاسم بأنك قد أُجريت آخر زيارة للمواقع الإباحية، تصبح في الحال شخصاً غير مستخدم. المستخدمون هم أولئك الذين يسمعون لأنفسهم بالتلاشي في بؤسهم وضعفهم، مدمرين أنفسهم من خلال استخدام المواقع الإباحية. أما غير المستخدمين، فهم أولئك الذين اختاروا طريقاً مختلفاً. بمجرد اتخاذ هذا القرار الجوهري، تكون قد بلغت هدفك. استمتع بهذا الإنجاز، ولا تدع الكآبة تستولي عليك خلال انتظار زوال الإدمان الكيميائي. انطلق فوراً وعش الحياة بكاملها. الحياة مذهلة حتى في ظل الإدمان، وستصبح كل يوم أفضل بعد التحرر منه.

يكن المفتاح لتجاوز عقبة الإدمان بسلاسة في الثقة الراضخة بقدرتك على النجاح في الابتعاد عن المواقع الإباحية خلال مرحلة الانسحاب، والتي يُفضل ألا تتجاوز ثلاثة أسابيع. إن كنت في العقلية الصحيحة ستجد هذا الأمر سهلاً بشكل خرافي.

في هذه اللحظة، إن كنت قد فتحت أبواب عقلك كما طلب منك في البداية، ستكون قد قررت أنك ستقلع. ينبغي أن تغمرك مشاعر الفرح والترقب، شبيهة بمشاعر سجين يتلهف للإفلات من قيده، متحمساً لتحطيم المسارات العصبية للإباحية ومنزلاقات الدلتا فوس ب.

إذا وجدت نفسك مثقلاً باليأس والكآبة، فهذا يشير إلى أحد الأسباب الجوهريّة التالية:

1. قد يكون هنالك جانب ما غير واضح بعد في ذهنك.  
خذ الوقت لمراجعة النقاط الأساسية الخمس التي ذكرت أعلاه، وتساءل بصدق عما إذا كنت مقتنعاً بصحتها. إذا كانت لديك أي شكوك حيال أي منها، لا تتردد في العودة إلى الأقسام المخصصة في الكتاب لتعزيز فهمك وإيمانك بها.
2. الخوف من الفشل.  
لا تقلق، إستمّر في القراءة وستتجح. كل مسألة الإباحية على الإنترنت هي خدعة ثقة ضخمة. الأشخاص الأذكياء يقعون في فخ خدع الثقة، ولكن الأحمق فقط، بمجرد اكتشافه الخدعة، يستمر في خداع نفسه.
3. أنت تتفق مع كل شيء دُكر لك لا تزال تشعر بالتعاسة.

لا تكن كذلك! افتح عينيك، شيء رائع يحدث. أنت على وشك الهروب من السجن، من الضروري أن تبدأ بالعقلية الصحيحة:

"إنه لأمر رائع أنني غير مستخدم!"

كل ما يجب فعله الآن هو إبقاء نفسك في تلك العقلية الإيجابية خلال فترة الانسحاب، والفصول القليلة التالية تتناول نقاطاً محددة لتمكينك من القيام بذلك. بعد فترة الانسحاب، لن تضطر إلى التفكير بهذه الطريقة، ستفكر بالإيجابية تلقائياً. اللغز الوحيد في حياتك سيكون لماذا لم تر ذلك من قبل. ومع ذلك، هناك تحذيران مهمان:

• تأجيل القرار النهائي بـ"الزيارة الأخيرة" حتى تطوي صفحات هذا الكتاب الأخيرة.

• تمت الإشارة مراراً وتكراراً إلى الفترة الزمنية المتوقعة للانسحاب، وهي ثلاثة أسابيع، وهنا أحياناً نجد سوناً للفهم. أولاً، قد تظن بشكل باطني أنك ستمر بثلاثة أسابيع من العذاب، هذا غير صحيح. ثانياً، تجنب الوقوع في فخ الاعتقاد بأن مجرد الصمود لثلاثة أسابيع سيضمن لك الشفاء التام. الواقع هو أنه لا توجد تغييرات سحرية تحدث فجأة بعد هذه الفترة، لن تشعر فجأة أنك أصبحت غير مستخدم للإباحية، لأن مشاعرهم ليست مختلفة. إن شعرت بالحزن للتوقف عن استخدام المواقع خلال هذه الفترة، فمن المحتمل أن يستمر هذا الشعور بعدها. بدلاً من ذلك، إذا بدأت الآن بالتأكيد على "لن أعود لاستخدامها مرة أخرى، أليس هذا شيئاً رائعاً؟" ستجد أن الإغراء يتلاشى تماماً بعد الأسابيع الثلاثة. بينما إذا كنت تفكر، "أتمنى أن أستطيع تحمل هذه الأسابيع الثلاثة بدونها..."، فمن المحتمل أن تتجدد رغبتك في العودة إليها بمجرد انقضاء المدة.

فكر في هذه الطريقة: يسعى عقلك دائماً للحفاظ على الوضع الراهن، فإذا كنت تعتقد أن التوقف عن استخدام المواقع يعني خسارة شيء ذو قيمة، فمن الطبيعي أن تشعر بالأسف والحزن. من المستحيل أن تجبر نفسك على الشعور بطريقة معينة إذا كان عقلك لا يصدق ذلك. لهذا السبب من المهم أن تبذل الجهد لإزالة الوهم بأن الإباحية تمنحك أي شيء على الإطلاق. هذا هو السبب في معرفة أنك لا تضحي بشيء.

يُعدّ العجز الجنسي قضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة الذهنية ونمط التفكير. يؤدي استهلاك المواد الإباحية على الإنترنت إلى إعادة هيكلة شبكة المكافآت في الدماغ، مما يعطي دماغك عقلية الشك. هذا النوع من الشكوك يقود بشكل حتمي نحو مشاكل جنسية. تُعتبر تجربة الشعور بالرغبة العارمة على المستوى العاطفي والفكري دون مواكبتها بالإثارة الجسدية من أكثر التجارب إحباطاً لعقليتك. تمثل الرابطة بين الدافع الجنسي والعلاقات الرومانسية بمثابة مصدر للحبوبة والشباب الذي يبقى معنا مدى الحياة. كما يعزّز الامتناع عن المواد الإباحية فرصك في استعادة هذه الحيوية، ولكن هذه الفائدة الوحيدة أو الأهم. فالأهم هو التحرر من العبودية.

## الفصل الثاني والعشرون

### فترة الانسحاب

في الأسابيع الثلاثة الأولى بعد توقفك النهائي، قد تواجه بعض اضطرابات الانسحاب، التي تنقسم إلى مكونين رئيسيين، متميزين، ولكن مترابطين بشكل وثيق:

1. اضطرابات إنسحاب الدوبامين: وهو شعور بالفراغ والنقصان، مشابه للجوع. يُعرف بالرغبة أو الحاجة للقيام بأمر ما.
2. المحفزات النفسية الناتجة عن بعض المؤثرات الخارجية مثل الإعلانات التجارية، التصفح عبر الإنترنت، المحادثات الهاتفية، وما إلى ذلك

ان عدم القدرة على فهم وتمييز العنصرين الأساسيين لاضطرابات الانسحاب يجعل من مهمة التغلب على الإدمان بمجرد استخدام الإرادة الشخصية تحديًا أكبر، وهذا بدوره يدفع الكثيرين مجدداً إلى الإدمان. على الرغم من أن اضطرابات إنسحاب الدوبامين لا تُحدث ألمًا جسديًا مباشرًا، إلا أنه يجب ألا يستهان بها. تمامًا كما نتحدث عن "آلام الجوع" بعد يوم بلا طعام، حيث قد نواجه أصوات قرقرة المعدة دون الشعور بألم جسدي حقيقي، ولكن الجوع يظل قوة محرّكة قادرة على جعلنا سرّيعي الغضب بمجرد حرماننا من الغذاء. إنه مشابه للشعور بالشوق لإفرازات الدوبامين في أجسامنا؛ الفارق الجوهرى هو أن أجسامنا بحاجة إلى الغذاء لا السموم. باستخدام العقلية الصحيحة، يمكن التغلب على آلام الانسحاب بسهولة وجعلها تختفي بسرعة كبيرة.

يمرّ التخلي عن الإدمان بمراحل شبيهة بالتحول: في بداية هذه الرحلة، ستُفعل آليات التحفيز ذاتيًا في لحظات محددة، ما يثير فيك رغبة قوية في العودة لعاداتك السابقة. لذا، تُعدّ مواجهة عملية غسل الدماغ بشكل استباقي بعد الامتناع لبضعة أيام باستخدام طريقة الإرادة، تختفي الرغبة في جرعات الدوبامين بسرعة. إنه العامل الثاني (غسل الدماغ) الذي يسبب الصعوبة. لقد اعتاد المستخدم على تخفيف اضطرابات الانسحاب في أوقات ومناسبات معينة، مما يسبب ارتباط الأفكار ("لدي انتصاب، لذا يجب أن أشاهد الإباحية." أو "أنا في السرير مع اللابتوب، ويجب أن أجري جلسة لأشعر بالسعادة"). يتم توضيح التأثير بشكل أفضل من خلال مثال: لديك سيارة وإشارة الاتجاه على اليسار، ولكن في السيارة التي أمامك، تكون على اليمين. تعرف أنها على اليسار، ولكن لبضعة أسابيع تشغل مساحات الزجاج عندما تريد الإشارة.

التوقف مشابه، في الأيام الأولى ستراودك نفسك إلى هذا الأمر في أوقات معينة<sup>7</sup>. ستبدأ بالتفكير بالقيام بجلسة، لذلك من الضروري أن تواجه أفكار غسل الدماغ<sup>8</sup> من البداية، وهذا سيؤدي إلى إلغاء التحفيز<sup>9</sup> التي كانت تجرّك إلى هذه الجلسات على الفور. عند استعمال طريقة قوة الإرادة، يعتقد المستخدم أنه يقوم بالتضحية بشيء يجلب له مصلحته، لذلك تراه يشعر بالتوق والإشتياق والجوع لهذه الجرعة، وينتظر إلى أن تختفي هذه المشاعر، وللأسف ما يقوم به هو العكس إذ أنه في نهاية المطاف ينمي هذه المشاعر<sup>10</sup>. بالمثل، تحت التفكير المرتبط بالمعلمين الروحيين، يبدأ المستخدم في التساؤل متى سيصبح مثل الإله<sup>11</sup>، وحتى يطالب بأنه لا ينبغي أن يكون لديه تلك الأفكار، مما يمهد الطريق للاحتقار الذاتي والفشل.

من المحفزات الشائعة، الوقت الذي يقضيه الشخص من غير شريك، خاصة في المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء. يشعر المستخدم السابق الذي يستخدم طرقاً أخرى للإقلاع بالتعاسة بسبب شعوره بالحرمان من عكازه أو متعته المعتادة. يكون أصدقاؤه مع شركائهم ويتصرفون بشكل حميمي. المستخدم إما أعزب أو لا يحصل على أي شيء من شريكه، والآن لم يعد يستمتع بما يجب أن يكون مناسبة اجتماعية ممتعة. مسارات التفكير الموجودة لديهم تقودهم إلى الإباحية، والتي تكون أسهل من محاولة استمالة شريكهم.

وبسبب الاعتقاد الخاطئ بأن المستخدم يستحق الجنس وهذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسلامة الفرد واستقراره النفسي، يجد المستخدم نفسه أمام تحدٍ ثلاثي حيث يتم تكثيف عملية غسل الدماغ. على الرغم من ذلك، إذا كان الشخص صلباً في إرادته، فسيتمكن في نهاية المطاف من تقبل الواقع الجديد ويستأنف حياته. ومع ذلك، لا يزال جزء من غسل الدماغ قائماً، حيث يتمثل الجانب الثاني أكثر بؤساً في أن المستخدم الذي ألق عن الإباحية لا يزال بعد سنوات عديدة يشتهي "زيارة واحدة أخيرة للمواقع الإباحية" في مناسبات معينة. إنهم يتوقون لوهم يوجد فقط في أذهانهم، ويعذبون أنفسهم بلا داع.

حتى باستخدام طريقة السهلة، تظهر طريقة الاستجابة للمحفزات كأحد أبرز أشكال الفشل. يميل المستخدم السابق إلى اعتبار الإباحية على الإنترنت نوعاً من العلاج الوهمي أو حبة السكر، معتقداً: "أعلم أن الإباحية لا تفعل شيئاً لي، لكن إذا اعتقدت أنها تفعل ذلك، ففي مناسبات معينة ستكون مفيدة." حبة السكر، رغم أنها لا تقدم أي مساعدة فعلية من الناحية الجسدية، يمكن أن تكون مساعدة نفسية قوية لتخفيف الأعراض الحقيقية، وبالتالي تكون مفيدة. لكن، الإباحية على الإنترنت والعادة السرية المعتادة ليستا محبوباً سكرية. لماذا؟ لأن الإباحية تخلق الأعراض التي تخففها، وتتوقف بعد حين عن تخفيفها تماماً.

<sup>7</sup> تختلف هذه الأوقات من شخص إلى آخر، منهم من تراوده نفسه (عادةً) قبل النوم ومنهم عند استعمال الخليوي أو اللابتوب عند الخلوة ومنهم بعد

الإستيقاظ من النوم

<sup>8</sup> أفكار غسل الدماغ عادةً تكون مثل: أنت تحتاج هذه الجرعة لأن تنام أو أنت تحتاج هذا لأنك عازب أو الوضع الآن صعب. كل هذا كلام فارغ، جهز

نفسك مسبقاً لمجابهة لهذه الأفكار

<sup>9</sup> كالأوقات والأوضاع المعينة التي عادة ما تسبب الحاجة إلى الجرعة

<sup>10</sup> (من الضروري أن تكون على يقين من أنه لا يوجد أي فائدة للإباحية)

<sup>11</sup> يعتقد أن الأمور ستتحسن فجأة

قد تجد أنه من الأسهل فهم التأثير عند النظر من منظور شخص غير مستخدم أو مستخدم ناجح أقلع عن الإباحية لعدة سنوات. لننظر إلى حالة مستخدم فقد شريكه. من الشائع في مثل هذه الأوقات، وبأفضل النوايا، أن يقول أحدهم في نفسه: "قم بزيارة واحدة للمواقع الإباحية، سيساعدك هذا على الهدوء." إذا تم قبول العرض، فلن يكون له تأثير مهدي لأنه لا يوجد إدمان على الدوبامين وبالتالي لا يوجد اضطرابات انسحاب. في أفضل الأحوال، كل ما ستفعله الجلسة هو منحهم دفعة نفسية مؤقتة.

حتى بعد انتهاء الجلسة، تبقى المأساة الأصلية موجودة. في الواقع، ستزداد سوءًا لأن الشخص الآن يعاني من اضطرابات الانسحاب، وبالتالي يتعين عليه اتخاذ قرار: تحملها، أو البحث عن الراحة بتكرار الجلسة المدمرة وبدء سلسلة البؤس من جديد. كل ما قدمته الإباحية كان دفعة نفسية عابرة، يمكن تحقيقها بكتاب أو فيلم، حتى لو كان سيئًا. العديد من غير المستخدمين والمستخدمين السابقين أعادوا إدمانهم نتيجة لمثل هذه المناسبات. اجعل الأمر واضحًا في ذهنك: أنت لا تحتاج إلى دفعة الدوبامين، وأنت فقط تعذب نفسك أكثر باستمرار اعتبارها نوعًا من الدعامة أو التعزيز. لا حاجة لأن تكون بائسًا.

النشوة الجنسية لا تصنع علاقات جيدة، وغالبًا ما تفسدها. تذكر أيضًا أنه ليس صحيحًا تمامًا أن أولئك الذين يظهرون العاطفة في الأماكن العامة مستمتعون؛ الحميمية تُستمتع في الخفاء حيث يمكن للشركاء التفاعل دون إحراج. ليس عليك أن تكون مدمنًا على الدوبامين الناتج عن النشوة الجنسية. إذا حدث ذلك كنتيجة طبيعية لسلسلة من أحداث الحياة، فهذا جيد، ولكن استمتع بالمناسبات وبالحيات بدونها.

بعد التخلي عن مفهوم أن الإباحية بحد ذاتها ممتعة، يعتقد العديد من المستخدمين "لو كانت هناك إباحية نظيفة على الإنترنت." هناك إباحية ناعمة ونظيفة، وأي شخص يجربها يكتشف بسرعة أنها مضيعة للوقت. اجعل الأمر واضحًا في ذهنك أن السبب الوحيد لاستخدامك الإباحية هو الحصول على دفعة الدوبامين. بمجرد التخلص من الرغبة في الدوبامين المرتبطة بالإباحية، لن تحتاج إلى زيارة المواقع الإباحية.

سواء كانت الوخزات بسبب أعراض الانسحاب الفعلية للدوبامين أو آليات التحفيز، تقبلها. الألم الجسدي غير موجود ومع العقلية الصحيحة لن يكون مشكلة. لا تقلق بشأن الانسحاب، الشعور نفسه ليس سيئًا. المشكلة تكمن في الارتباط بالرغبة ثم الشعور بالحرمان. بدلاً من الاكتئاب بشأنه، اعترف به: "أعرف ما هذا، إنه وخز الانسحاب من الإباحية. هذا ما يعاني منه المستخدمون طوال حياتهم ويبقيهم مدمنين. غير المستخدمين لا يعانون من هذه الوخزات، إنه أحد الشرور العديدة لهذا الإدمان الكاذب. أليس من الرائع أنني أظهر من عقلي هذا الشر!"

بعبارة أخرى، خلال الأسابيع الثلاثة المقبلة، ستشعر بصدمة طفيفة داخل جسمك، ولكن خلال تلك الأسابيع وبقيّة حياتك سيحدث شيء رائع. ستتخلص من مرض مروع، مع مكافآت تفوق بكثير الصدمة الطفيفة والمؤقتة، وستستمتع بالفعل بالأم الانسحاب.



ستصبح لحظات الانسحاب لحظات من المتعة، مثل لعبة مثيرة لتجويد الدودة الشريطية الإباحية التي تعيش داخل معدتك. يجب عليك تجويعها لمدة ثلاثة أسابيع بينما تحاول خداعك للذهاب إلى السرير للحفاظ على حياتها. في بعض الأحيان، سحاول أن تجعلك بائساً. في أوقات أخرى، ستغويك على حين غرة. قد تتلقى رابطاً إباحياً أو تصادف شيئاً على الإنترنت وتتسى أنك توقفت، مما يعطي شعوراً طفيفاً بالحرمان عند التذكر. كن مستعداً لهذه الحيل مسبقاً، ومهما كانت الإغراءات، اجعل في ذهنك أنها موجودة فقط بسبب الوحش الصغير داخل جسمك، وكل مرة تقاوم فيها الإغراء تكون قد وجهت ضربة قاتلة أخرى في المعركة.

مهما فعلت، لا تحاول نسيان الإباحية. هذا أحد الأشياء التي تسبب لمستخدمي طريقة الإرادة ساعات من الاكتئاب. يحاولون اجتياز كل يوم على أمل أنهم في النهاية سينسون الأمر. إنه مثل عدم القدرة على النوم، كلما قلقت بشأن ذلك، أصبح الأمر أصعب. في أي حال، لن تكون قادراً على نسيان الأمر، ففي الأيام القليلة الأولى سيستمر "الوحش الصغير" في تذكيرك ولن تتمكن من تجنبه. بينما لا تزال هناك أجهزة لابتوب، هواتف ذكية، ومجلات من حولك، ستظل لديك تذكيرات مستمرة.

الفكرة هي أنك لا تحتاج إلى النسيان، لأن لا شيء سيئ سيحدث. في الواقع، يحدث شيء رائع ومذهل وحتى إذا كنت تفكر في الأمر ألف مرة في اليوم، فاستمتع بكل لحظة، ذكر نفسك كم هو رائع أن تكون حراً مرة أخرى. ذكر نفسك بالفرحة الخالصة لعدم الحاجة إلى تعذيب نفسك بعد الآن. كما قيل سابقاً، ستجد أن آلام الانسحاب تصبح لحظات من المتعة، وستتفاجأ بمدى سرعة نسيانك للإباحية بعد ذلك.

بعبارة أخرى، قد يمر جسديك بتجربة تغيير مؤقتة خلال الأسابيع الثلاثة القادمة، وهي فترة يمكن تشبيهها بصدمة خفيفة. ومع ذلك، خلال هذه الفترة وما تليها من حياتك، ستشهد تحولاً مدهلاً. ستحرر من عبء ثقيل كان يثقل كاهلك، وذلك بفضل الفوائد الجمة التي تفوق بمراحل الإزعاج المؤقت. ستجد نفسك ترحب بأعراض الانسحاب، ليس كمعاناة، بل كتجربة تثريك وتقوي عزيمتك.

مهما فعلت، لا تشكك في قرارك. بمجرد أن تبدأ في الشك، ستبدأ في الشعور بالحاجة الملحة، ويزداد الأمر سوءاً. بدلاً من ذلك، استخدم لحظة الاكتئاب وحولها إلى دفعة إيجابية. إذا كان السبب هو الاكتئاب، فذكر نفسك بأن الإباحية كانت هي السبب. إذا أرسل لك صديق رابطاً إباحياً، افتخر بالقول: "أنا سعيد لأنني لم أعد أحتاج إلى ذلك بعد الآن." قد يضايقهم هذا، لكن عندما يرون أن ذلك لا يزعجك، سيكونون قد قطعوا نصف الطريق للانضمام إليك.

تذكر: لديك أسباب قوية جداً للتوقف. ذكر نفسك بالأثمان الباهظة التي تدفعها وأسأل نفسك إذا كنت تريد حقاً المخاطرة بخلل في جسمك وعقلك، وأنت أيضاً ستعيش تحت تأثير سحر لبقية حياتك. كن منتبهاً وجاهزاً لجهود الوحش الصغير في تقليل المخاطر وفوق كل شيء، تذكر أن الشعور مؤقت فقط، وفي كل لحظة تمر أنت تقترب من هدفك.

بعض المستخدمين يخشون أنهم سيضطرون لقضاء بقية حياتهم في عكس تيار "المحفزات التلقائية". بعبارة أخرى، يعتقدون أنهم سيضطرون لقضاء حياتهم وهم يكدعون أنفسهم بأنهم لا يحتاجون إلى الإباحية، باستخدام علم النفس. هذا ليس صحيحًا؛ تذكر أن المتفائل يرى الزجاجة نصف ممتلئة والمتشائم يراها نصف فارغة. في حالة الإباحية، الزجاجة فارغة والمستخدم يراها ممتلئة. لا توجد مزايا لاستخدام الإباحية على الإنترنت. لقد تم غسل دماغ المستخدم ليعتقد أن هناك مزايا. بمجرد أن تبدأ في إخبار نفسك بأنك لا تحتاج أو تريد الإباحية، في وقت قصير جدًا لن تحتاج حتى إلى قول ذلك، سترى الحقيقة الجميلة بنفسك. إنه آخر شيء تحتاج إلى القيام به لكن إفعل كل ما بوسعك بأن لا يكون آخر شيء تقوم به في هذه الدنيا...

## الفصل الثالث والعشرون

### نظرة خاطفة واحدة فقط

هذا هو السبب في فشل العديد من الأشخاص الذين يستخدمون طريقة الإرادة. يمرون بثلاثة أو أربعة أيام ثم يقومون بإلقاء نظرة عابرة للتغلب على الرغبة. لا يدركون التأثير المدمر الذي يمكن أن يحدثه ذلك على معنوياتهم.

بالنسبة لمعظم المستخدمين، لم تكن النظرة الأولى إلى مواقع الإباحية بنفس متعة الجنس الحقيقي. المقاطع النظيفة نادرة ومتباعدة، مما يعطي عقولهم الواعية أفكار إيجابية وهمية، فيفكرون، "جيد، لم يكن ذلك ممتعًا تمامًا. أفقد الرغبة ولست مهتمًا بالمقاطع الصادمة." في الواقع، العكس هو الصحيح. يجب أن يكون واضحًا أن متعة النشوة لم تكن السبب الذي جعلك تقلع عن الإباحية. إذا كان المستخدمون هناك فقط من أجل النشوة، لما شاهدوا أكثر من مقطع واحد. السبب الوحيد الذي جعلك تحتاج إلى الإباحية هو تغذية ذلك الوحش الصغير. فقط فكر، بعد تجويع الوحش الصغير لمدة أربعة أيام، كم كانت تلك النظرة ثمينة بالنسبة له. عقلك الواعي غير مدرك لذلك، لكن الجرعة التي تلقاها جسدك يتم توصيلها إلى عقلك الباطن، وكل استعداداتك السليمة لمواجهة الإباحية سيتم تقويضها. سيكون هناك صوت صغير في زوايا عقلك يقول إنه، على الرغم من كل المنطق، فإن الجلسات ثمينة وتريد واحدة أخرى.

تلك النظرة الصغيرة لها تأثيران ضاران:

1. تحافظ على "الوحش الصغير" حيًا داخل جسدك.
2. الأمر يتجاوز ذلك، فهي تبقي "الوحش الكبير" ناشطًا في عقلك، مما يسهل الانزلاق إلى الجلسة التالية.

ان المواقع الإباحية هي بمثابة فخ فأر لا يحوي سوى السم، دون وجود جبنه. بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها، ستحاول كثيراً وبشكل متعب أن تقنع نفسك بالإبتعاد عن "الجبنه" دون أذى، لكن "الطريقة السهلة" تكشف لك الحقيقة المرة – أن ما تسعى وراءه هو فقط سم، لا يوجد جبنه. ليس عليك أن تتقادی الفخ، بل لا تقترب منه بالأساس. وتذكر دائماً:

"مجرد نظرة واحدة" هي الطريقة التي يبدأ بها الناس في الإدمان في المقام الأول.

## الفصل الرابع والعشرون

### هل سيكون الإقلاع صعباً؟

هناك تركيبات لا حصر لها من العوامل التي تحدد مدى سهولة إقلاع كل مستخدم عن الإباحية. لكل منا شخصيته الخاصة، ومهنته، وظروفه الشخصية، وتوقيته، والتمثيل الغذائي، وما إلى ذلك. بعض المهن قد تجعل الأمر أكثر صعوبة من غيرها، إلا إذا قمنا بإزالة غسل الدماغ، إذا فعلنا ذلك لن يكون الأمر صعباً. لنأخذ الأمثلة التالية.

أحياناً يكون الأمر صعباً لأعضاء المهنة الطبية. نظن أنه يجب أن يكون أسهل للأطباء لأنهم أكثر وعياً بالتأثيرات، ولكن على الرغم من أن هذا يوفر أسباباً أقوى للإقلاع، إلا أنه لا يجعل الأمر أسهل في التنفيذ. الأسباب هي كما يلي:

1. يولد الإدراك المستمر للمخاطر الصحية خوفاً يزيد من الرغبة في التخفيف من اضطرابات الانسحاب.
2. تجعل الضغوطات المتزايدة في مهنة الطب من الصعب التعامل مع الضغط الإضافي الناتج عن اضطرابات الانسحاب.
3. يثقل الضغط الناجم عن الحاجة لكونهم قدوة كاهلهم بشعور بالذنب، مما يعمق من تجربة الحرمان ويزيد من الضغط النفسي والعاطفي.

بعد يوم طويل في العمل عندما يتم تخفيف التوتر مؤقتاً عن طريق الإباحية، يتم ربط هذه الجلسة بشكل غير صحيح بالراحة التي شعر بها. بسبب هذا الارتباط الخاطئ للأفكار، تحصل الإباحية على الفضل في تخفيف التوتر، مما يجعلها تبدو ثمينة جداً عند الإقلاع عنها بالإضافة إلى الشعور باضطرابات الانسحاب. هذا شكل من أشكال الإستخدام المعتدل وينطبق على أي حالة يُجبر فيها المستخدم على الامتناع لفترات طويلة. عند استخدام طريقة الإرادة، يشعر المستخدم بالبؤس لأنه يُحرم من شيء، وبضايقه التعب والنوم الذي يأتي بعد الجلسة. يزيد لديهم شعور فقدان بشكل كبير. ومع ذلك، إذا تمكنت أولاً من إزالة غسل الدماغ والشعور بالحاجة للإباحية، سيمكنك ذلك من الإستمتاع بالراحة والنوم، حتى أثناء رغبة الجسم في الناقلات العصبية للراحة والسعادة والشبع كالسيروتونين، والنورإبينفرين، والدوبامين.

موقف صعب آخر هو الملل، خاصةً عندما يكون مصحوباً بفترات من التوتر. الأمثلة النموذجية هي الطلاب والأهل الوحيدون، حيث يكون العمل مرهقاً، ولكنه روتيني. أثناء محاولة الإقلاع باستخدام طريقة الإرادة، يكون لدى الشخص العازب فترات طويلة

يشعر فيها بالحزن على "فقدانه للإباحية"، مما يزيد من مشاعر الاكتئاب. مرة أخرى، يمكن التغلب على هذا بسهولة إذا كانت عقليتك صحيحة. لا تقلق من أنك تتذكر باستمرار أنك توقفت عن الإباحية. استخدم هذه اللحظات لتفرض بحقيقة أنك تتخلص من الوحش الشرير.

إذا كانت لديك عقلية إيجابية، ستتحول هذه الآلام إلى لحظات من المتعة. تذكر، أي مستخدم، بغض النظر عن العمر، أو الجنس أو الذكاء أو المهنة، يمكنه أن يجد الإقلاع سهلًا وممتعًا بشرط أن يتبع جميع التعليمات.

### **24.1 أسباب الفشل الأساسية**

هناك سببان رئيسيان للفشل. الأول هو تأثير المحفزات الخارجية، كإعلان تجاري، مقال إخباري على الإنترنت، تصفح الإنترنت، وما إلى ذلك. يجدون أنفسهم في لحظة ضعف، أو حتى يصبحوا غيورين عند رؤية أشكال الحميمية في المواقف الاجتماعية. تمت مناقشة هذا الموضوع بشكل موسع. استخدم هذه اللحظة لتذكير نفسك بأنه لا يوجد شيء أسمه زيارة واحدة أو نظرة واحدة. افرح بحقيقة أنك كسرت سلسلة العبودية العقلية. تذكر أن المستخدمين يحسدونك منك ويجب أن تشعر بالشفقة عليهم، وهم فعلاً بحاجة لمن يشفق عليهم.

السبب الآخر هو المرور بيوم سيء. اجعل هذا واضحًا في ذهنك قبل أن تبدأ، سواء كنت مستخدمًا أم لا، ستواجه أيامًا جيدة وسيئة. فالحياة ليست خالية من التقلبات لأي شخص. المشكلة في طريقة الإرادة هي أنه بمجرد أن يواجه المستخدم يومًا سيئًا، يبدأ في الشعور بالحزن والرغبة في زيارة "الحريم"، مما يزيد من تعقيد المشكلة. الشخص غير المستخدم مجهز بشكل أفضل للتعامل مع الضغوط والتوترات، ليس فقط جسديًا، بل عقليًا أيضًا. إذا مررت بيوم سيء خلال فترة الانسحاب، فقط تقبل الأمر؛ ذكر نفسك بأن الأيام السيئة كانت موجودة عندما كنت مدمنًا، وإلا لما قررت الإقلاع. بدلاً من الشعور بالحزن، اعترف بذلك: "حسنًا، اليوم ليس جيدًا، لكن الإباحية لن تحل المشكلة. غدًا سيكون أفضل وعلى الأقل لدي مكافأة رائعة، لقد تخلصت من هذا الإدمان البشع."

عندما تكون مستخدمًا للإباحية، أنت تجبر عقلك على تجاهل سلبيات الإباحية. المستخدمون لا يعترفون أنهم يشعرون بضبابية في العقل (بسبب الإباحية)، هم "يشعرون ببعض الاكتئاب". عندما تواجه مشكلات الحياة الحتمية وتفكر في الرغبة في الإباحية، هل تكون سعيدًا ومبتهجًا؟ بالطبع لا. بمجرد أن تتوقف، ستقوم بإلقاء لوم كل صعوبة تواجهها على محاولة إقلاعه عن الإباحية. إذا كان العمل يسبب لك التوتر، قد تفكر، "في مثل هذه الأوقات كنت سأقوم بجلسة." هذا صحيح، ولكن الشيء المهم الذي يتم نسيانه هو أن الإباحية لم ولن تحل المشكلة، وأنت ببساطة تعاقب نفسك بالشعور بالحزن لأجل عكازات وهمية. أنت تخلق وضعًا مستحيلًا، حيث تشعر بالبوأس لأنك لا تستطيع الاستمناة للإباحية، ومع ذلك ستشعر بالبوأس أكثر إذا فعلت ذلك. أنت تعلم أنك إتخذت القرار الصحيح بالتوقف، فلماذا تعاقب نفسك بالتشكيك في قرارك؟

تذكر، أن النهج العقلي الإيجابي ضروري... دائمًا.

## الفصل الخامس والعشرون

### البدائل

بعض الأمثلة على البدائل تشمل إستعمال المجالات الإباحية، الصور الثابتة على الإنترنت، حميات الإباحية، إلخ. لا تستخدم أيًا منها. فهي تجعل الأمر أصعب، وليس أسهل. إذا شعرت بإضطراب واستخدمت بديلاً للإباحية، فإن ذلك سيطيل من فترة الإضطراب، مما يصعب الأمر. ما تقوله فعليًا هو أنك تحتاج إلى الإباحية لملء الفراغ. سيكون ذلك مثل الاستسلام لمختطف أو نوبة غضب طفل، هذا يبقي الإضطرابات مستمرة ويطيل فترة التعذيب. في أي حال، لن تخفف البدائل من الإضطرابات. أنت تشتهي ناقلات عصبية معينة في الدماغ، وكل ما ستفعله البدائل هو إبقاؤك تفكر في الإباحية. تذكر هذه النقاط:

1. لا يوجد بديل للمواقع الإباحية.
2. أنت لا تحتاج إلى الإباحية. إنها ليست طعامًا، إنها سم. عندما تأتي الإضطرابات، ذكر نفسك بأن المستخدمين هم الذين يعانون من الانسحاب، وليس غير المستخدمين. انظر إلى الإضطرابات على حقيقتها، كأحد أضرار هذا المخدر. انظر إليها كموت الوحش الصغير.
3. الإباحية على الإنترنت تخلق الفراغ، ولا تملأه. كلما أسرعت في تعليم عقلك أنك لا تحتاج إلى المشاهدة، كلما كنت حرًا في وقت أقرب. على وجه الخصوص، تجنب أي شيء يشبه الإباحية، مثل مجلات النساء، الأفلام، الروايات الرومانسية، وبعض الإعلانات التجارية. هذا ليس إنغلاقًا، من الجيد التحدث عن الرومانسية والجنس، ولكن ليس عن الإباحية. هناك دائمًا طريقة لمعرفة متى وأين يمكن التمييز. من الصحيح أن نسبة صغيرة من المستخدمين الذين يحاولون الإقلاع عن طريق استخدام الإباحية الناعمة أو حميات الإباحية ينجحون (من وجهة نظرهم الخاصة)، وينسبون نجاحهم إلى هذا الاستخدام. ومع ذلك، فإنهم يقلعون على الرغم من استخدامهم، وليس بسببه. من المؤسف أن الكثيرين لا يزالون يوصون بهذه التدابير.

أفعالهم هذه ليست مفاجئة، لأنك إن لم تفهم فخ الإباحية بشكل كامل، فإن الحمية أو البديل الناعم يبدو منطقيًا جدًا. هذه الطريقة تعتمد على الاعتقاد بأنه عندما تحاول الإقلاع عن الإباحية، لديك عدوين قويين لتغلب عليهما:

- كسر العادة المترسخة.
  - التغلب على الآلام الجسدية الشديدة للانسحاب.
- إذا كان لديك عدوين قويين، فمن المنطقي ألا تقاتهما في الوقت نفسه، بل واحدًا تلو الآخر. لذا النظرية تقول إنه عندما تتوقف عن استخدام الإباحية، تقللها إلى مرة واحدة في الأسبوع أو تستخدم الإباحية الآمنة. ثم بمجرد كسر العادة، تقلل الجرعة تدريجيًا، وبالتالي تتعامل مع كل عدو بشكل منفصل.

هذا يبدو منطقيًا، لكنه يستند إلى معلومات غير صحيحة. الإباحية ليست عادة، بل إدمان على الدوبامين، والألم الجسدي الفعلي من الانسحاب يكاد يكون غير محسوس. ما تحاول تحقيقه عند الإقلاع هو قتل كلا الوحشين في جسدك وعقلك في أسرع وقت

ممكن. كل تقنيات الاستبدال تقوم فقط بإطالة عمر الوحش الصغير، وبالتالي تطيل عملية غسل الدماغ. الطريقة السهلة تجعل الإقلاع سهلاً فوزاً، حيث تقتل غسل الدماغ قبل جلستك الأخيرة. سيتلاشى الوحش الصغير قريباً، وحتى أثناء موته، لن يكون مشكلة أكثر مما كان عندما كنت مستخدماً.

فكر في الأمر، كيف يمكنك علاج إدمان على مخدر من خلال التوصية بنفس المخدر؟ هناك العديد من القصص على الإنترنت عن أولئك الذين ألقوا عن استخدام الإباحية القاسية، لكنهم أصبحوا مدمنين على البدائل "الآمنة"، وقد انخدعوا بتبريرات الوحش الصغير. لا تتخدع بحقيقة أن الإباحية الآمنة ليست سيئة، كذلك كان المقطع الأول<sup>12</sup>. كل البدائل لها نفس التأثيرات مثل أي إباحية أخرى.

يبدأ البعض حتى في الأكل، ولكن على الرغم من أن الشعور الفارغ برغبة في جلسة لا يمكن تمييزه عن الجوع للطعام، فإن أحدهما لن يشبع الآخر. في الواقع، إذا كان هناك شيء يجعلك ترغب في الإباحية، فهو الإفراط في تناول الطعام. كما تم شرحه سابقاً، فإن حمايات الإباحية والإباحية الآمنة ستضعك فقط في منتصف حرب شد الحبل، حيث تصيح مقاومة الإغراء مزعجة لدرجة أنك ستشعر بالراحة عند زيارة موقعك الإباحي المفضل على الإنترنت.

الشر الرئيسي في البدائل هو إطالة المشكلة الحقيقية، وهي غسل الدماغ. هل تحتاج إلى بديل للإنفلونزا عندما تكون قد تعافيت منها؟ بالطبع لا. بقلبك إنك تحتاج إلى بديل للإباحية، فأنت تقول فعلياً إنك تقوم بالتضحية. الاكتئاب المرتبط بطريقة الإزادة ناتج عن اعتقاد المستخدم بأنه يقوم بالتضحية. كل ما ستفعله هو استبدال مشكلة بأخرى. لا يوجد متعة في الإفراط في تناول الطعام، أو التدخين، أو شرب الكحول. ستصبح سميناً وبائساً وفي وقت قصير ستعود إلى المخدر (الإباحية).

المستخدمون المعتدلون يجدون صعوبة في تجاهل الاعتقاد بأنهم يُحرمون من مكافأتهم الصغيرة، مثل أولئك الذين لا يُسمح لهم بالاتصال بالإنترنت خلال فترة السفر أو أثناء حدث عائلي. البعض يقول، "لن أعرف كيف أسترخي إذا لم تكن هناك الإباحية." وهذا يثبت النقطة، غالباً ما تُؤخذ الفترات الاستراحة ليس لأن المستخدم يحتاج إليها أو حتى يريدتها، ولكن لأن المدمن، وهو ما هم عليه، يحتاج المدمن بشدة إلى التخلص من الحكمة.

تذكر، جلسات الإباحية لم تكن أبداً مكافآت حقيقية. كانت تعادل ارتداء حذاء ضيق من أجل الشعور بالراحة عند خلعه. لذا إذا شعرت بأنك تحتاج إلى مكافأة صغيرة، دعها تكون بديلاً؛ أثناء العمل ارتدِ حذاءً أو ملابس داخلية بحجم أصغر، ولا تسمح لنفسك بخلعها حتى تأخذ استراحتك، ثم عِش لحظة الاسترخاء والرضا عندما تخلع الحذاء أو الملابس. ربما تشعر أن ذلك سيكون غيبياً، أنت محق تماماً. قد يكون من إدراك الأمر أثناء وجودك في فخ الإباحية، ولكن هذا ما يفعله المستخدمون. من الصعب أيضاً تخيل أنك قريباً لن تحتاج إلى تلك "المكافأة" الصغيرة وأنك ستشعر بالشفقة الحقيقية على الأصدقاء الذين لا يزالون في الفخ وتتساءل لماذا لا يستطيعون رؤية الحقيقة.

ومع ذلك، إذا استمررت في خداع نفسك بأن زيارة "الحريم" على الإنترنت هي مكافأة حقيقية، أو أنك تحتاج إلى بديل، ستشعر بالحرمان والبؤس. من المرجح أنك ستقع مرة أخرى في الفخ القذر. إذا كنت تحتاج إلى استراحة حقيقية كما يفعل ربات البيوت

<sup>12</sup> لأنك ستعود لنقطة الصفر عاجلاً أم آجلاً

والمعلمون والأطباء وغيرهم من العمال، ستستمتع قريباً بتلك الاستراحة بشكل أكبر لأنك لن تضطر إلى إيمان نفسك. تذكر أنك لا تحتاج إلى بديل. الإضطرابات هي رغبة في الدوبامين وستختفي قريباً. دع ذلك يكون دعمك للأيام القليلة القادمة واستمتع بالتخلص من عبودية الاعتماد والإيمان من جسمك وعقلك.

## الفصل السادس والعشرون

### هل يجب أن أتجنب المواقف الإغرائية؟

النصائح المقدمة حتى الآن كانت مباشرة وطلبت منك أن تتعامل معها كتعليمات بدلاً من اقتراحات. هناك أسباب عملية وسليمة لهذه النصائح وتم دعمها بآلاف الدراسات. في مسألة ما إذا كان يجب تجنب المواقف الإغرائية أم لا، الأمر هنا يختلف. يجب على كل مستخدم أن يقرر بنفسه. ومع ذلك، يمكن تقديم اقتراحين مفيدتين لمساعدتك خلال هذه العملية. الخوف من إضطرابات الانسحاب المستقبلية هو الذي يبقينا نستخدم الإباحية لبقية حياتنا وهذا الخوف يتكون من مرحلتين مميزتين.

المرحلة الأولى - "كيف يمكنني البقاء بدون الإباحية؟"

هذا الخوف هو الشعور بالذعر الذي يشعر به المستخدم عندما يكون أعزب أو لديه شريك غير مهتم أو غير متاح. الخوف ليس ناتجاً عن إضطرابات الانسحاب، ولكنه الخوف النفسي الناتج عن الاعتماد وعن عدم القدرة على البقاء بدون الجنس والنشوة. يبلغ ذروته عند الاقتراب من الإقلاع، عندما تكون إضطرابات الانسحاب في أدنى مستوياتها. إنه الخوف من المجهول، نوع الخوف الذي يشعر به الناس عندما يتعلمون الغوص.

لوح الغطس يكون بارتفاع قدم واحد عن وجه الماء، ولكن يبدو وكأنه ستة أقدام. عمق المياه ستة أقدام، ولكن يبدو وكأنه قدم واحد. يحتاج الأمر إلى شجاعة لإلقاء نفسك، تظن أنك ستصدم رأسك وهذا غير صحيح. الإنطلاق هو الجزء الأصعب، إذا وجدت الشجاعة للقيام به، الباقي سيكون سهلاً! هذا يفسر لماذا لم يحاول العديد من المستخدمين ذوي الإرادة القوية التوقف، يستطيعون البقاء لبضعة أيام فقط عندما يحاولون. في الواقع، هناك بعض المستخدمين الذين يقومون بحميات الإباحية الذين، عندما يقررون التوقف، يزدون ويصعدون إلى مقاطع أكثر قسوة بشكل أسرع مما لو لم يقرروا التوقف. القرار يسبب الذعر، مما يسبب التوتر ويفتح الطريق إلى رحلة إلى الإباحية. ولكن الآن لا يمكنك الحصول على جرعة، مما يؤدي إلى أفكار الحرمان، مما يزيد من التوتر.

لا تقلق، الذعر مجرد عامل نفسي، إنه الخوف من الاعتماد. الحقيقة الجميلة هي أنك لست كذلك، حتى عندما لا تزال مدمناً. لا تشعر بالذعر وانطلق.

المرحلة الثانية - الخوف طويل الأمد

المرحلة الثانية على المدى الطويل، وتتضمن الخوف من أن بعض المواقف في المستقبل لن تكون ممتعة أو أنك لن تكون قادراً على التعامل مع الصدمات بدون الإباحية. لا تقلق، إذا تمكنت من الإنطلاق، ستجد أن العكس هو الحال. تجنب الإغراء نفسه ينقسم إلى فئتين.

1. "سأبدأ في حمية للإباحية مرة كل أربعة أيام. سأشعر بثقة أكبر عندما أعلم أنني أستطيع أن أحصل على جرعة إذا أصبح الأمر صعباً. إذا فشلت، فلا بأس، سأضيف أياماً إضافية إلى الدورة التالية".  
معدل فشل الأشخاص الذين يقومون بذلك أعلى بكثير من أولئك الذين يقلعون. السبب الرئيسي لذلك هو أنه إذا كنت تعاني من لحظة صعبة خلال فترة الانسحاب، فمن السهل فتح المتصفح وزيارة المواقع الإباحية مع الأعدار المذكورة أعلاه. إذا كنت تتحمل الشعور بالذل لأنك كسرت قواعدك الخاصة بشكل واضح، فمن الأرجح أن تستطيع أن تتغلب على الإغراء. في أي حال، من الأرجح أن يكون الإضطراب قد مر بالفعل إذا قمت بتأجيل الجلسة. ومع ذلك، فإن السبب الرئيسي لمعدل الفشل العالي في هذه الحالات هو أن المستخدم لم يكن ملتزماً تماماً بالتوقف في المقام الأول.  
تذكر أن الأساسيات لتحقيق النجاح هي:

• اليقين.

• "ليس من الرائع أنني لم أعد بحاجة إلى الإباحية بعد الآن؟"

في أي من الحالتين، لماذا أنت إلى الآن ما زلت تحتاج إلى جلسة؟! إذا كنت لا تزال بحاجة إلى زيارة الإباحية، أعد قراءة الكتاب من البداية. يبدو أن هناك شيء لم تفهمه بعد بشكل كامل. خذ الوقت الكافي لقتل الوحش الكبير لغسل الدماغ في عقلك تماماً.

2. "هل يجب أن أتجنب المواقف المجهدة أو المناسبات الاجتماعية خلال فترة الانسحاب؟"

في حالة المواقف المجهدة، نعم. لا يوجد معنى في وضع ضغوط غير ضرورية على نفسك. أما في حالة المناسبات الاجتماعية، فالنصيحة هي العكس تماماً. اخرج واستمتع بنفسك فوراً! لا تحتاج إلى الجنس أو الجانب الإنجابي من الجنس حتى وأنت مدمن على الإباحية. اخرج واحتقل بحقيقة أنك لست بحاجة إلى الجنس أو الجانب الإنجابي، وسرعان ما ستثبت لك الحقيقة الجميلة أن الحياة أفضل بكثير بدون هذه الضغوط. فقط فكر في مدى روعة الأمر عندما يتركك الوحش الصغير، مع تلك الأفكار الإحتياجية.

## الفصل السابع والعشرون

### لحظة الإلهام

عادةً، خلال ثلاثة أسابيع بعد الهروب، يشعر المستخدمون السابقون بلحظة "الإلهام". تبدو السماء أكثر إشراقاً (مجازياً) وتكون تلك اللحظة هي التي ينتهي فيها غسل الدماغ تماماً. بدلاً من إخبار نفسك أنك لا تحتاج إلى مشاهدة الإباحية، تدرك فجأة أن الخيط الأخير قد انقطع ويمكنك الاستمتاع ببقية حياتك دون الحاجة إليها مرة أخرى. ومن هذه النقطة تبدأ عادةً في النظر إلى المستخدمين الآخرين بعين الشفقة.



المقلعون عن الإباحية باستخدام طريقة الإرادة لا يشعرون عادةً بهذه اللحظة لأنهم، رغم سعادتهم بأنهم أصبحوا مستخدمين سابقين، يستمرون في الحياة معتقدين أنهم يقومون بالتضحية. كلما زاد إيمانك، كلما كانت هذه اللحظة أكثر روعة، وتستمر مدى الحياة. بينما يوجد العديد من الأفراح في الحياة، من المستحيل استعادة الشعور الفعلي مرة أخرى بهذه الأفراح. فرحة عدم الاضطرار لمشاهدة الإباحية بعد الآن مختلفة، إذا شعرت بالضيق والحاجة إلى دفعة في المعنويات، ذكر نفسك بمدى روعة عدم التعلق بهذا الإدمان البشع. العديد من الأشخاص يعتبرونها واحدة من أعظم الأحداث في حياتهم. في معظم الحالات، تحدث لحظة الإلهام ليس بعد ثلاثة أسابيع، ولكن بعد بضعة أيام فقط.

في تجربتي الشخصية، توصلت إلى هذا الإدراك قبل أن أنهى زيارتي الأخيرة للمواقع الإباحية. أثق بأن الكثير من القراء سيشعرون بما أشعر به، حتى قبل الوصول إلى نهاية هذا النص، متفقين مع الفكرة بأنه لا حاجة لإضافة المزيد. "الصورة واضحة لدي الآن، وأدرك جيدًا أنني لن ألجأ إلى استخدام هذه المواقع مرة أخرى." استنادًا إلى الأصدقاء والتعليقات التي تلقيتها، يبدو أن هذا الشعور شائع. إذا كنت قادرًا على اتباع هذه الإرشادات وفهمت الجوانب النفسية المرتبطة بها بشكل كامل، قد تصل إلى هذا الإدراك بشكل فوري.

يُقال أن الأمر يستغرق حوالي خمسة أيام لزوال أعراض الانسحاب الجسدية الملحوظة، وحوالي ثلاثة أسابيع حتى يتحرر المستخدم السابق تمامًا، يمكن أن تسبب هذه الإرشادات مشكلتين. الأولى هي أن الاقتراح يُعرس في أذهان الناس بأنهم سيضطرون للمعاناة لمدة تتراوح بين خمسة أيام وثلاثة أسابيع. الثانية هي أن المستخدم السابق يميل إلى التفكير "إذا تمكنت من البقاء لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع، يمكنني أن أتوقع دفعة حقيقية في نهاية تلك الفترة."

ومع ذلك، قد يمر المستخدم السابق بخمسة أيام ممتعة أو ثلاثة أسابيع ممتعة ثم يتبعها أيام كارثية تصيب الجميع، وليس لها علاقة بالإدمان، ولكنها ناتجة عن عوامل أخرى في حياتنا. ثم يشعر المستخدم السابق، الذي ينتظر لحظة الإلهام، بالاكئاب بدلاً من ذلك. قد يدمر ذلك ثقته بنفسه. بنفس المنطق، إذا لم تكن هناك إرشادات، فقد يقضي المستخدم السابق بقية حياته في انتظار شيء لن يحدث. هذا ما يحدث للأغلبية العظمى من الذين يقلعون باستخدام طريقة الإرادة.

غالبًا ما يسأل الناس عن أهمية الخمسة أيام والثلاثة أسابيع. هل هي مجرد فترات عشوائية؟ لا، رغم أنها ليست تواريخ محددة، فإنها تعكس تراكم خبرات ومواقف سمعنا بها على مر السنين. حوالي خمسة أيام بعد الإقلاع، يتوقف المستخدم السابق عن جعل الإدمان الشاغل الرئيسي لعقله. معظم المستخدمين السابقين يشعرون بلحظة الإلهام حول هذه الفترة، عادةً خلال مواقف مجهدة أو اجتماعية كانوا في وقت سابق غير قادرين على التعامل معها أو لم تكن ممتعة بدون الإباحية. تدرك فجأة أنك لا تستمتع بالإباحية أو أنك تتعامل معها فحسب، بل أن فكرة الإباحية لم تعد تخطر ببالك حتى. من تلك النقطة، يصبح الأمر سلسًا. هذا هو الوقت الذي تعرف فيه أنك حر.

تكشف تجربتي الشخصية وتجارب الكثيرين الذين يتبعون طريقة الإرادة أن فترة الثلاثة أسابيع تقريبًا هي الفترة التي تفشل فيها معظم محاولاتهم الجادة للإقلاع. بشكل عام، يشعر الشخص بفقدان الرغبة في مشاهدة المحتوى الإباحي بعد هذه الفترة الزمنية. ومع ذلك، قد يجد الفرد نفسه يحاول التحقق من ذلك بزيارة المواقع الإباحية، ليكون دليلًا على تحقيق التقدم. ولكن في هذه العملية، تكون قد عززت المسارات العصبية بالدلتا فوس ب (المنزلق المائي) بفضل اندفاع الدوبامين الجديد، الذي كان جسمك

يتوق إليه خلال الأسابيع الثلاثة الماضية. بمجرد الانتهاء من الفعل، يبدأ الدوبامين في مغادرة جسمك. يظهر صوت صغير في عقلك مرة أخرى، لم تتخلص بعد، فلازلت ترغب في العودة مرة أخرى."

من غير المنطقي أن تسرع للعودة إلى الإباحية لأنك لا تريد أن تعود للإدمان مرة أخرى، بعد أن تركت فترة آمنة تمر. عندما تتعرض للإغراء في المرة القادمة، وكان باستطاعتك أن تقول لنفسك "حسناً، لم أعد للإدمان مرة أخرى، لذلك لا ضرر من الحصول على جلسة أخرى." أنت تكون بالفعل في طريقك إلى الإنزلاق مرة أخرى. المفتاح للمشكلة ليس انتظار لحظة التنوير، بل إدراك أنه بمجرد إغلاق متصفح الإنترنت، يكون الأمر قد انتهى. لقد قطعت إمداد الأوكسجين عن وحشك الصغير. لا توجد قوة على الأرض يمكنها أن تمنعك من أن تكون حرًا، إلا إذا شعرت بالحزن حيال ذلك أو انتظرت لحظة التنوير. اخرج واستمتع بالحياة؛ تعامل مع الإقلاع من البداية. ستصل اللحظة قريبًا.

## الفصل الثامن والعشرون

### الزيارة الأخيرة

بعد أن قررت التوقيت، أنت الآن جاهز للزيارة الأخيرة. قبل أن تقوم بذلك، تحقق من العنصرين الأساسيين.

1- هل أنت واثق بأنك قادر على تحقيق النجاح؟

2- هل تشعر بثقل الندم والكآبة، أو بالإثارة والتفاؤل لأنك على أعتاب بداية جديدة مليئة بالإمكانيات؟

إذا كان لديك أي شكوك، أعد قراءة الكتاب. تذكر أنك لم تقرر الوقوع في فخ الإباحية، وأن هذا الفخ صمم لاستعبادك مدى الحياة. من أجل الهروب، أنت تحتاج إلى اتخاذ قرار التوقف وأن تقوم بزيارتك الأخيرة.

تذكر، السبب الوحيد الذي جعلك تقرأ هذا الكتاب من الأساس هو أنك ترغب بشدة في الهروب. لذا اتخذ هذا القرار الإيجابي الآن، وقم بتعهد رسمي بأنه عندما تغلق نافذة المتصفح الخاصة بك، سواء وجدت الأمر سهلاً أو صعباً، بأنك لن تزور حريمك مرة أخرى. ربما تشعر بالقلق لأنك قد قطعت هذا العهد عدة مرات في الماضي وما زلت تغش، أو أنك ستضطر للمرور بصدمة رهيبة. لا تخف، أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن تغش، وبالتالي ليس لديك ما تخسره وهناك الكثير لتكسبه.

توقف عن التفكير في الفشل، الحقيقة الجميلة هي أن الإقلاع سهل بشكل كبير، وأيضاً يمكنك الاستمتاع بالعملية. هذه المرة ستستخدم الطريقة السهلة. كل ما تحتاجه هو اتباع التعليمات البسيطة التي ستعطى لك.

1- قم بتقديم تعهد رسمي الآن والتزم به.

2- أنظر إلى الصور ومقاطع الفيديو على الموقع الذي تفضله بوعي، وانظر إلى المحاولات البائسة من قبل المشرفين على الموقع، والممثلين، وحتى الهواة لتضخيم الصدمة والجاذبية، والطابع الفائق لأدواتهم. واسأل نفسك: أين المتعة؟

3- عند إغلاق المتصفح، لا تفعل ذلك بشعور يتضمن "يجب ألا أزور المواقع الإباحية مرة أخرى أبدًا" أو "لن أسمح لنفسي بالزيارة مرة أخرى". بل، اشعر بالحرية بدلاً من ذلك، وتأمل بأن "ألا يبدو هذا رائعًا؟ أنا حر! لم أعد عبدًا للمواقع الإباحية بعد الآن! لا داعي لي لزيارة هذه المواقع الفاسدة مجددًا في حياتي".

4- كن على علم أنه لبضعة أيام، سيكون هناك مخرب إباحية صغير داخلك. قد تشعر بالرغبة في جلسة. تم الإشارة إلى الوحش الصغير على أنه الرغبة الجسدية الطفيفة إلى الدوبامين. بصراحة، هذا غير صحيح، ومن المهم فهم السبب. لأن الأمر يستغرق ما يصل إلى ثلاثة أسابيع ليموت هذا الوحش الصغير. يعتقد المستخدمون السابقون أن الوحش الصغير سيستمر في الرغبة بعد الزيارة الأخيرة للإباحية، وبالتالي يجب عليهم استخدام الإرادة لمقاومة الإغراء خلال هذه الفترة. هذا ليس صحيحًا، الجسم لا يتوق إلى دوبامين بالإباحية؛ هذا فقط للدماغ.

إذا وجدت نفسك متمنيًا أن تلقي نظرة خاطفة في الأيام القليلة المقبلة، يجب عليك أن تتخذ قرار. إما أن تقسر هذا الشعور على حقيقته، وهو شعور بالفراغ وعدم الأمان، نابع من تلك الزيارة الأولى للمواقع الإباحية على الإنترنت، وهو شعور يتجدد مع كل زيارة لاحقة، وتقول نفسك "عظيم! أنا لست مدمنًا!"

أو أن تسمح لنفسك بالشوق إلى المواقع الإباحية، وتعيش في صراع للأبد. توقف للحظة وفكر، أن يكون هذا بمنتهى الغباء؟ أن تقول "لن أرغب أبدًا في مشاهدة المواقع الإباحية مرة أخرى" ثم تقضي بقية حياتك قائلًا "أريد أن أشاهد" هذا هو المصير الذي يواجهه أولئك الذين يعتمدون على قوة الإرادة وحدها، لذا ليس مستغربًا أن يشعروا بالبؤس. وهكذا، يمضون أيامهم غارقين في اليأس، يحاولون الهروب من شيء يريدونه بشدة. لذا، ليس غريبًا أن يكون هناك القليل من الناجحين حقًا (باستعمال طريقة قوة الإرادة فقط)، والقلة الذين ينجحون لا يشعرون بالحرية.

" تخيل هذا المشهد بوضوح في ذهنك، فهو يمثل أداة قوية لتجاوز تأثير المحفزات الخارجية التي تسعى لإزعاجك. تصور نفسك وأنت تجلس في سكينه، تاركًا هاتفك يرن دون أن تلتفت إلى إشاراته، غير متأثر بتوجيهاته. برغم كونك على وعي بوجوده، لم تعد تأبه لهذه الإشارات أو تتبعها. من المهم أن تذكر أن الإشارة الخارجية ليست لها القدرة على التحكم بك أو دفعك للعمل؛ كنت في الماضي تستجيب لها بناءً على العادة. الآن، بإمكانك بالمثل تشكيل عادة جديدة تستند إلى عدم الاستجابة.

اعتبر أيضًا أن عدم استجابتك ليس عملاً يتطلب منك القيام بشيء محدد، أو بذل جهد، أو مقاومة، أو نزاع. بل هو ببساطة الامتناع عن الفعل، والانغماس في السكون. كل ما عليك هو أن ترتاح، متجاهلاً الإشارة، سامحًا لندائها بأن يتلاشى ويضيع في الفراغ. رنين الهاتف هنا ليس سوى تمثيل رمزي لأي محفز خارجي آخر قد تكون قد منحته السيطرة عليك من باب العادة، والذي تختار الآن تغيير تلك العادة بوعي وتصميم.

- ماكسويل مالتر، علم التحكم الآلي النفسي الجديد، الفصل الثاني عشر.

إن الشك والانتظار يجعلان الإقلاع صعبًا، لذا لا تشكك أبدًا في قرارك لأنك تعلم أنه القرار الصحيح. إذا بدأت في الشك، ستضع نفسك في موقف لا يمكنك الفوز فيه. ستكون بائسًا أثناء الرغبة في زيارة، وستكون غير قادر على الحصول عليها. مهما كان النظام الذي تستخدمه، ما الذي تحاول تحقيقه عند الإقلاع عن الإباحية؟ عدم المشاهدة مرة أخرى؟ لا! الكثير من المستخدمين السابقين يفعلون ذلك لكنهم يقضون بقية حياتهم يشعرون بالحرمان.

ما الفرق بين المستخدمين وغير المستخدمين؟ غير المستخدمين ليس لديهم حاجة أو رغبة في مشاهدة الإباحية، ليس لديهم ما يشدهم إليها ولا يحتاجون إلى استخدام الإرادة لعدم مشاهدتها. هذا ما تحاول تحقيقه وهو بالكامل في قدرتك على القيام به. لا تحتاج إلى الانتظار لتوقف الرغبة في الإباحية أو لتصبح غير مستخدم، يتم ذلك بمجرد إغلاق نافذة المتصفح الأخيرة، وقطع إمداد الدوبامين.

أنت بالفعل غير مستخدم سعيد!

للبقاء على مسار الرضا والسعادة كشخص تخلص من الإدمان، هناك مبادئ أساسية يجب الالتزام بها:

- 1- ألا تشك في قرارك
- 2- لا تنتظر التحول لشخص غير مستخدم. إن فعلت ذلك ستنتظر حدوث شيء لن يحدث وهذا سيخلق فوبيا وفراغ.
- 3- لا تحاول عدم التفكير في الإباحية ولا تنتظر لحظة "الإلهام" لتأتي، هذا أيضاً سيخلق فوبيا.
- 4- لا تستعمل البدائل
- 5- أنظر إلى المستخدمين بحقيقتهم، واشفق عليهم ولا تحسد

مهما كانت التقلبات التي تمر بها حياتك، لا ينبغي أن تشعر بالحاجة إلى إعادة تشكيل حياتك بالكامل فقط لأنك اخترت التوقف عن الاستخدام. الانخراط في تغيير جذري كهذا يعني تقديم تضحيات غير ضرورية. من الضروري أن تذكر نفسك دائماً بأنك لم تتسحب من الحياة بأسرها؛ بل على العكس، لم تتخل عن شيء مهم حقًا. بدلاً من ذلك، أنت قد شفيت نفسك من علة مدمرة ونجوت من قيود سجن خادع.

مع مرور الوقت، ومع تحسن حالتك الصحية، سواء كانت جسدية أو نفسية، ستلاحظ كيف أن الأوقات الجيدة تبدو أفضل، والأوقات الصعبة أقل وطأة، بالمقارنة مع تلك الفترات التي كنت فيها مستخدمًا.

في الأيام القادمة، وحتى لبقية حياتك، كلما خطرت ببالك فكرة المواقع الإباحية، قل لنفسك بكل فخر: "ما أروعها من لحظة! أنا الآن حر وغير مستخدم!"

## 28.1 التحذير النهائي

لو أُتيحت للشخص المدمن فرصة العودة بالزمن إلى اللحظة قبل أن يخوض تجربة الإباحية للمرة الأولى، مسلحًا بالمعرفة والخبرات التي اكتسبها، لاختار بلا شك تجنب تلك البداية تمامًا. ان العشرات الآلاف من الأشخاص الذين تمكنوا من الإقلاع عن هذا الإدمان بنجاح وعاشوا سنوات في سعادة واكتفاء، وجدوا أنفسهم، للأسف، يتعثرون ويسقطون في نفس الفخ مجددًا. أثق أن هذا الكتاب سيجعل رحلة التخلي عن الإدمان تبدو سهلة نسبيًا بالنسبة لك. ولكن، يجب أن تكون حذرًا بشكل خاص من حقيقة أن الأشخاص الذين يجدون الإقلاع عن الإدمان أمرًا سهلًا، قد يجدون سهولة في البدء مجددًا. لا تقع ضحية لهذا الفخ. بغض النظر عن طول مدة توقفك عن الاستخدام أو مدى ثقك بأنك لن تعود إلى الإدمان مرة أخرى، اتخذها كقاعدة ثابتة في حياتك ألا تشاهد المواقع الإباحية مهما كانت الأسباب. قاوم التأثيرات الخفية والإغراءات التي قد تصادفها في وسائل الإعلام، التي تحاول أحيانًا تقديم الإباحية كجزء من "الانفتاح الثقافي"، دون إدراك للتأثيرات السلبية العميقة للاستمناة القهري كنتيجة لمشاهدة هذه المواقع، والذي يُدمر العلاقات ويؤثر سلبيًا على الرفاهية الشخصية للكثيرين من الرجال، فضلاً عن أعداد متزايدة من النساء.

تذكر دومًا أن النظرة الأولى أو الزيارة العابرة لن تجلب لك أي فائدة حقيقية. بدلاً من التخلص من آلام الانسحاب وتسريع عملية الشفاء، سيؤدي هذا الفعل إلى تركك تغرق في شعور بالندم والذاتية المروعة. ما يحدث في الواقع هو أن هذه اللحظة تغمر عقلك ودماغك بلذة زائفة ناتجة عن إفراز الدوبامين، مما يثير صوتًا خافتًا في أعماق عقلك يوحي برغبة ملحّة في المزيد. عندئذ عليك ان تقف امام الخيارات؛ إما أن تعيش في بؤس مؤقت، أو أن تجد نفسك مجددًا في بداية دوامة مؤلمة ومعقدة تتطوي على العودة إلى نفس العادات السيئة التي قررت تركها وراءك.

## الفصل التاسع والعشرون

### ردود الفعل

الحرب ليست ضد المستخدمين، بل ضد فخ الصناعة الإباحية، وهي تُخاض لسبب بسيط وهو أنني أستمتع بخوضها. في كل مرة أسمع عن مستخدم استطاع الهرب من سجن الإباحية أشعر بسعادة هائلة. ولكن هذه المتعة لم تأت بدون إحباط كبير، والذي يسببه بشكل رئيسي فئتان من مستخدمي الإباحية. على الرغم من التحذير في الفصل السابق، أظن متفاجئًا بعدد أولئك الذين يجدون من السهل الإقلاع، ولكنهم لاحقًا يعودون للإدمان ويجدون أنهم لا يستطيعون النجاح في المرة التالية.

إنه مثل العنور على شخص غارق حتى رقبته في مستنقع وعلى وشك الهلاك. تساعده في الخروج ويكون ممتنًا، ولكن بعد ستة أشهر تراه يغوص مباشرة مرة أخرى في المستنقع. المستخدمون الذين يجدون من السهل التوقف ثم يعودون للإدمان يشكلون مشكلة خاصة. ولكن عندما تتحرر، أرجوك، أرجوك، لا ترتكب نفس الخطأ. يعتقد أن هؤلاء الأشخاص يعودون لأنهم ما زالوا

مدمنين ويفتقدون الدوبامين. في الواقع، يجدون التوقف سهلاً لدرجة أنهم يفقدون خوفهم من الإباحية. يفكرون، "يمكنني أن أحظى بجلسة غريبة، وحتى إذا عدت للإدمان مرة أخرى، سأجد من السهل التوقف".

للأسف هذا غير مجدٍ، لأنه من السهل التخلص من الإباحية لكنه من المستحيل التحكم في الإدمان. الشيء الضروري الوحيد للإقلاع عن الإباحية هو عدم العودة.

يعود الناس للإباحية بسبب سوء فهمهم لسهولة "الطريقة السهلة"

تصوّر لحظة، شخصاً يجلس على أرضية خرسانية باردة داخل غرفة مُعتمة وخالية. يوجد نافذة تطلّ على منظر ربيعي خلّاب، حيث الأشجار تتمايل بنعومة تحت نسمات الهواء الليل، وأصوات زقزقة الطيور تملأ المكان، ويجوارها باب مشرع يفتح نحو هذا العالم الخارجي المشرق.

هل يتطلب الخروج من هذه الغرفة الباردة قوة إرادة؟ كلا! هل الهروب أصعب من البقاء؟ بالطبع لا! لا يتطلب الانتقال من هذا المكان المظلم والبارد معركة مع الإرادة، ولا يعد الهروب أكثر صعوبة من الاستمرار في البقاء؛ بل على العكس، قد يكون الأمر أيسر بكثير، بفضل الحركة والنشاط الذي يجلبه الانتقال نحو الضوء. يثير السؤال نفسه بالحاح: لماذا يختار أي شخص، وهو في كامل قواه العقلية، أن يضع نفسه في مثل هذه الظروف التي تسبب الإحباط واليأس لأشهر أو حتى سنوات، إلا إذا كان مخدوعاً بطريقة ما؟

تفتح الطريقة "السهلة" الستائر على مصراعيها، مما يمكن المستخدم من رؤية العالم الخارجي بوضوح ويساعده على التحرر من الأوهام التي تصور الخارج كمكان مرعب والداخل كملاذ آمن.

من المزعج أيضاً أن هناك مجموعة أخرى من المستخدمين الذين يخشون بشدة مجرد محاولة التخلي عن الإستخدام، أو يكتشفون أن التحديات التي يواجهونها عند القيام بذلك هائلة. يمكن تحديد العقبات الرئيسية التي يواجهونها على النحو التالي:

- الخوف من الفشل: الفشل بحد ذاته ليس عاراً أو عيباً؛ يكمن العار الحقيقي في عدم الجرأة على المحاولة. أسوأ ما قد يحصل هو مواجهة الفشل، وفي هذه الحالة، لن تكون في وضع أسوأ مما أنت عليه حالياً. تخيل للحظة مدى الروعة التي ستشعر بها عندما تنجح. إن لم تقم بالمحاولة أصلاً، فإنك بذلك تكون قد ضمنت الفشل من البداية.

- الخوف من الألم والشعور باليأس. لا تقلق بشأن ذلك، فقط فكر: ما هو الشيء الرهيب الذي يمكن أن يحدث لك إذا لم تشاهد الإباحية مرة أخرى؟ لا شيء على الإطلاق. الأشياء الرهيبة ستحدث إذ شاهدت الإباحية؛ أعد قراءة الملاحظات عن رهان باسكال. في أي حال، الذعر ناتج عن الدوبامين سيزول قريباً. أكبر مكسب هو التخلص من ذلك الخوف. هل تعتقد حقاً أن المستخدمين مستعدون لتحمل تراجع الأداء الجنسي، أو المتعة الوهمية التي يحصلون عليها من الإباحية؟ إذا وجدت نفسك تشعر بالذعر، فإن التنفس العميق سيساعد. إذا كنت مع أشخاص آخرين ويجعلونك تشعر بالإحباط، اهرب منهم وذهب إلى أي مكان آخر.

إذا شعرت بالرغبة في البكاء، فلا تخجل. البكاء هو طريقة الطبيعة لتخفيف التوتر. أحد الأشياء الرهيبة التي نفعها للشباب هي تعويدهم على عدم البكاء. يمكنك رؤيتهم يحاولون مقاومة الدموع، ولكن انظر إلى الفك وهو يطحن بعيداً. نعم أنفسنا عدم إظهار العواطف، لكن لا ينبغي لنا أن نكبتها في الداخل. اصرخ، اهتف أو اصب بنوبة غضب. اركل شيئاً. اعتبر نضالك مباراة ملاكمة لا يمكنك أن تخسرها. لا أحد يمكنه إيقاف الزمن، كل لحظة تمر يموت ذلك الوحش الصغير بداخلك. استمتع بنصرك الحتمي.

-عدم اتباع التعليمات. من المدهش أن بعض المستخدمين يقولون إن الطريقة لم تنجح معهم. ثم يصفون كيف تجاهلوا ليس فقط واحدة، بل عملياً جميعها. للتوضيح، هذه التعليمات مخصصة في قائمة تحقق في نهاية هذا الفصل. سوء فهم التعليمات. المشاكل الرئيسية تبدو كما يلي:

"لا أستطيع التوقف عن التفكير في الإباحية."

بالطبع لا تستطيع، وإذا حاولت، ستخلق فوبيا، مما يجعلك بائساً. إنه مثل محاولة النوم ليلاً: كلما حاولت أكثر، أصبح الأمر أصعب. لا يهم إذا كنت تفكر في الإباحية لمدة تسعين بالمئة من وقتك، المهم هو تفكيرك وعقليتك. إذا كنت تفكر "أوه، أحب مشاهدة الإباحية" أو "متى سأكون حرًا؟" ستشعر بالبوؤس. أما إذا كنت تفكر "أنا حر!" ستشعر بالسعادة.

متى سيموت الوحش الصغير للإباحية؟

يترك تدفق الدوبامين جسمك بسرعة كبيرة، ولكن من المستحيل تحديد متى سيتوقف جسمك عن المعاناة من الإحساس الجسدي الطفيف لانسحاب الدوبامين. هذا الشعور بالفراغ والنقصان هو نفسه تمامًا مثل الجوع العادي أو الاكتئاب أو التوتر. كل ما تفعله الإباحية هو زيادة مستواه. لهذا السبب، المستخدمون الذين يتوقفون باستخدام طريقة الإرادة ليسوا متأكدين تمامًا مما إذا كانوا قد تخلصوا منه، حتى بعد أن يتوقف جسمهم عن المعاناة من انسحاب الدوبامين. إذا كانوا يعانون من الجوع العادي أو التوتر، لا يزال دماغهم يخبرهم أن هذا سبب وجيه لاستعادة جلستهم المستحقة. النقطة هي أنك لا تحتاج إلى الانتظار حتى تزول الرغبة، لأنها طفيفة جدًا لدرجة أننا لا نعلم حتى بوجودها، نعرفها فقط كإحساس بالرغبة. عندما تترك طبيب الأسنان، هل تنتظر حتى يتوقف ضرسك عن الألم؟ بالطبع لا، تتابع حياتك. حتى وإن كان ضرسك لا يزال يؤلمك، تستطيع أن تشعر بالسعادة. لا تنتظر حتى تزول أعراض الانسحاب لأنك ستخلق شكًا بطرح سؤال "كم من الوقت سيستغرق هذا؟ هل أنا حر حقًا إذا لم أشعر بأي اختلاف؟" الخوف هو الشعور الفعلي بالانسحاب، لذلك انتظر الحياة لتصبح أفضل بعد الإقلاع سيخلق شكوكًا. الانسحاب غير محسوس إلا إذا كنت تخافه، والتحسينات الكبيرة في الأعصاب بطيئة، لذا إذا انتظرت للشعور بالاختلاف، سيبدو كأن لا شيء يحدث، مما يخلق شكوكًا.

"لحظة الإلهام لم تحصل بعد."

إذا انتظرتها، فأنت فقط تخلق فوبيا جديدة. توقفت مرة لمدة ثلاثة أسابيع باستخدام طريقة الإرادة. أثناء حديثي مع صديق قديم، سألتني كيف حالتي. أجبت، "لقد نجوت لمدة ثلاثة أسابيع." سألت، "ماذا تعني بأنك نجوت لمدة ثلاثة أسابيع؟" أوضحت، "لقد مررت بثلاثة أسابيع دون الإباحية." قال، "ماذا ستفعل؟ هل ستجو بقية حياتك؟ ماذا تنتظر، لقد فعلتها. أنت الآن غير مستخدم." فكرت، "إنه محق تمامًا، ماذا أنتظر؟" للأسف، بسبب نقص الفهم للفخ، عدت بسرعة، ولكن تم تسجيل النقطة. تصبح غير مستخدم عندما تغلق المتصفح. الأهم هو أن تكون غير مستخدم سعيد منذ البداية.

"لا زلت أشعر بالرغبة في الإباحية."

إذا أنت تتصرف بغباء شديد. كيف يمكنك الادعاء بأنك تريد أن تكون غير مستخدم ثم تقول إنك تريد الإباحية؟ هذا تناقض. إذا قلت إنك تريد الإباحية، فأنت تقول إنك تريد أن تكون مستخدمًا. غير المستخدمين لا يريدون زيارة المواقع المقززة. أنت تعرف بالفعل ما تريد أن تكون، لذا توقف عن معاقبة نفسك.

"لقد انسحبت من الحياة."

لماذا؟ كل ما عليك فعله هو التوقف عن تثبيط نفسك والبدء في تحفيزها بدلاً من ذلك. لا تحتاج إلى التوقف عن العيش بأي شكل من الأشكال. الأمر بسيط، خلال الأيام المقبلة سيكون لديك صدمة طفيفة في حياتك. سيعاني جسمك من التهيج البسيط الذي لا يكاد يُلاحظ من الانسحاب بسبب طلب جسمك للدوبامين. الآن، ضع هذا عين الإعتبار: أنت لست في حال أسوأ مما كنت عليه. هذا هو ما كنت تعاني منه طوال حياتك. لم يبدو أنه أزعجك أثناء استخدامك وإذا لم تتوقف، ستستمر في المعاناة لبقية حياتك.

الإباحية والنشوة لا تصنع المناسبات، بل تحرمك منها. حتى أثناء استمرار جسمك في الرغبة في الدوبامين، تظل الوجبات والمناسبات الاجتماعية رائعة. الحياة رائعة، اذهب إلى الفعاليات الاجتماعية. تذكر أنك لست محرومًا، بل هم كذلك. كل واحد منهم يرغب في أن يكون في وضعك، لو كانوا يعلمون. استمتع بكونك الشخصية المركزية ومركز الاهتمام. التوقف عن الإباحية هو موضوع حديث رائع، يمنحك متعة سرية لا يستطيعونها. سيكون أصدقاؤك وزملاؤك مندهشين لرؤية أنك، الذي كان خجولًا وباهتًا، أصبحت الآن سعيدًا ومبتهجًا. ستستمتع بالحياة من البداية؛ لا حاجة لأن تحسد الفنانين في الحفلات، بل سيحسدونك هم لو كانوا يعلمون فقط.

"أنا بائس وسريع الغضب."

هذا فشل في اتباع التعليمات. اكتشف ما هي التعليمات التي لم تتبناها. بعض الناس يفهمون ويؤمنون بكل ما هو مكتوب، لكنهم يبدأون بشعور من الكآبة وكأن شيئًا فظيئًا يحدث. أنت لا تفعل فقط ما تريد أن تفعله، بل ما يرغب كل مستخدم على الكوكب في فعله أيضًا. في أي طريقة للإقلاع، يحاول المستخدم السابق تحقيق عقلية معينة، لذلك كل فكرة متعلقة بالإباحية يجب أن تُختتم بعبارة "أنا حر!" إذا كان هذا هو هدفك، فلماذا الانتظار؟ ابدأ بهذه العقلية ولا تقدها أبدًا. لا يوجد بديل.



"لقد قضيت أسبوعًا / شهرًا / ستة أشهر لكنني عدت إلى الفخ."

تذكر، الخوف والإضطراب هما نفس الشيء. الاستسلام للإضطراب يولد المزيد من الخوف، ويغذي الوحش الصغير الذي أصبح ضعيفاً وينجح في تخويف غير المستخدم ليعتقد أنه مدمن للأبد. في الواقع، لم يتغير فهمهم لغسل الدماغ، لكنهم أعطوا الدوبامين لعملية التفكير. هذا بحد ذاته تقدم إلى الأمام ولكنه فشل في اتباع التعليمات. افهم أي واحدة من الإرشادات أدناه وكن سعيداً.

## 29.1 قائمة التحقق لتحقيق النجاح

إن اتبعت هذه الإرشادات، لا يمكنك أن تفشل:

1. اتخذ عهدًا جدياً بأنك لن تستخدم المواقع الإباحية أبداً، ولن تستبدل الإباحية بالصور الثابتة، أو الرسومات المثيرة، أو أي شيء يحتوي على محفزات غير طبيعية، والتزم بهذا العهد.
2. ليكن هذا واضحاً في ذهنك: لا يوجد شيء لتخسره. ليس المقصود هنا أنك ستكون أفضل حالاً إن أقلعت عن الإباحية (هذا تحصيل حاصل)؛ ولا أن هناك سبباً منطقيًا لمشاهدة الإباحية، ولا أنك تحصل على بعض المتعة أو الدعم منها، وإلا لما كنت تفعلها. المقصود هو أنه لا يوجد متعة حقيقية أو إشباع جنسي في مشاهدة الإباحية. إنها مجرد وهم، مثل ضرب رأسك بالحائط للحصول على المتعة عند التوقف.
3. ليس هناك شيء اسمه إدمان مزمن أو إدمان أبدي. أنت مجرد واحد من مئات الملايين الذين وقعوا في الفخ الخفي. مثل الملايين من المستخدمين السابقين (المقلعين) الذين اعتقدوا أنهم لن يستطيعوا الهروب، أنت استطعت الهرب.
4. إذا قمت في أي وقت من حياتك بمقارنة الإيجابيات والسلبيات لمشاهدة الإباحية، فإن الاستنتاج الغالب دائماً سيكون "توقف عن فعلها. أنت أحمق!" لن يتغير شيء أبداً. لقد كان الأمر دائماً كذلك وسيظل دائماً كذلك. بعد اتخاذ ما تعرف أنه القرار الصحيح، لا تعذب نفسك أبداً بالشك. ينطبق رهان باسكال تماماً على الإباحية، دون أدنى فرصة للخسارة، وفرص كبيرة للفوز، وفرص كبيرة لتجنب الخسائر.
5. لا تحاول عدم التفكير في الإباحية، أو تقلق من أنك تفكر فيها باستمرار. كلما فكرت فيها، سواء اليوم، غداً، أو بقية حياتك، بل قل لنفسك، وصدقها! "أنا غير مستخدم للإباحية!"
6. لا تستخدم أي شكل من أشكال البدائل. لا تتحدى نفسك بوضع الكمبيوتر المحمول بجوارك أثناء النوم. لا تتجنب المسرحيات، الأفلام أو المجالات. لا تغير نمط حياتك بأي طريقة لمجرد أنك توقفت. إذا اتبعت التعليمات أعلاه، ستختبر قريباً "لحظة الإلهام"، ولكن:
7. لا تنتظر لحظة الإلهام لتأتي. فقط تابع حياتك، استمتع باللحظات الجيدة وتغلب على الصعاب. ستجد في وقت قصير أن اللحظة ستأتي.

## الفصل الثالثون

### إنقاذ الأشخاص على السفينة الغارقة

مستخدموا الإباحية يشعرون بالذعر في الوقت الحاضر، لأنهم لاحظوا تغييرات في منظور الناس للإباحية. يتم دراسة الطبيعة الإدمانية للإباحية على الإنترنت بشكل متزايد، والآن تُعتبر بشكل صحيح مختلفة عن الإباحية التقليدية (المجلات وما شابه). سهولة الوصول والتوافر يثيران القلق حتى في قلوب مؤيدي الإباحية. يشعرون أيضًا بأن حملتهم من أجل حرية التعبير والفكر يتم اختطافها من قبل عناصر مختلفة. فوضى الإنترنت غير المُراقب يجعل فرض قيود العمر على المحفزات الفائقة من شبه المستحيل. من المؤسف أن هذا لن ينتهي قريبًا، لكن مئات الآلاف من المستخدمين يتوقفون، مع إدراك معظم المدمنين للدراسات التي تظهر أوجه التشابه بين الإباحية وإدمان المواد (الكوكايين والهيرويين وما شابه). في كل مرة يغادر فيها مستخدم السفينة الغارقة، يشعر الذين بقوا على متنها بالمزيد من البؤس.

كل مستخدم يعرف غريزيًا أنه من السخيف أن يدمر نفسه وأن يقضي وقته أمام شاشات ثنائية الأبعاد، مما يزيد من نشاط دماغه بشكل مفرط وفي هذه العملية يطور مسارات عصبية تضمن أداءً جنسيًا ضعيفًا. إن كنت لا تعتقد أن هذا سخيف، حاول التحدث مع مجلة إباحية وأنت تقف في وسط مدينتك واسأل نفسك ما الفرق. فرق واحد فقط، لا يمكنك الحصول على متعة الدفء والحميمية بهذه الطريقة. إذا كنت تستطيع التوقف عن شراء الكحول والسجائر في كل مرة تذهب للتسوق، يمكنك بالتأكيد التوقف عن زيارة حريمك على الإنترنت. لا يمكن للمستخدمين العثور على أسباب منطقية لمشاهدة الإباحية، لكنهم لا يشعرون بالسخافة إذا كان الآخرون يفعلون ذلك أيضًا.

غالبًا ما يجد المستخدمون أنفسهم يخفون الحقيقة بشأن عاداتهم، ليس فقط أمام الباحثين والأشخاص في محيطهم، ولكن أيضًا يضللون أنفسهم. إنهم مضطرون، غسل الدماغ ضروري جدًا إذا أرادوا أن يحافظوا على إحترامهم لأنفسهم. يشعرون أنه يجب عليهم تبرير "عاداتهم" ليس فقط لأنفسهم، بل أيضًا لغير المستخدمين. يروجون فوائد الإباحية الوهمية بطرق مبثوثة.

إذا اعتمد المستخدم على قوة الإرادة وحدها للتوقف، قد يجد نفسه مكبلًا بمشاعر الحرمان والشكوى، مما يؤكد للآخرين أن الاستمرار في الاستخدام قد يكون مبررًا. لكن، عندما ينجح المستخدمون السابقون في تجاوز هذا الإدمان، يكتشفون شعورًا عميقًا بالامتنان لأنهم لم يعودوا يحيون حياة تعتمد على التدمير الذاتي أو إهدار الطاقة، وليس هناك حاجة بعد الآن لتبرير سلوكهم لأنفسهم أو للآخرين. تذكر دائمًا أن الخوف هو العائق الذي يبقي المستخدم في حالة من الإنكار، مع البدء في التشكيك في سلوكهم فقط عندما يقومون بالخطوة الأولى نحو التوقف. إن مساعدة المستخدم على التخلص من هذه المخاوف وتوضيح المزايا الحقيقية لحياة خالية من الإدمان يمكن أن يكون بمثابة قوة تحول حاسمة. أخبروهم عن الحرية التي تأتي مع العيش بدون القيود التي يفرضها هذا الإدمان، عن الجمال في الاستيقاظ كل صباح مفعمًا بالنشاط والصحة بدلاً من الشعور بالخمول والازدراء الذاتي. أخبروهم عن راحة التحرر من أغلال العبودية للإباحية، وعن استعادة السيطرة على حياتهم والتمتع بكل لحظة بعيداً الظلال السوداء التي تخيم فوق وجدانهم. أو شجعوهم على الاطلاع على هذا الكتاب.

من الضروري تجنب التقليل من شأن المستخدمين المتزوجين عن طريق الادعاء بأنهم يعرضون علاقاتهم للخطر بشكل متعمد، أو تصنيف تصرفاتهم كنوع من الخيانة. يوجد سوء فهم شائع يفترض أن الشخص الذي ألق عن هذا الإدمان قد يكون في وضع

أسوأ من حيث التأثير على الزواج. هذا المفهوم له أساسه إلى حد ما، لكنه في الغالب مرتبط بالإعتماد على قوة الإرادة فقط. قد يكون المستخدم السابق، رغم تخليه عن العادة، لا يزال يتعافى من بعض آثار "غسل الدماغ" وقد يظل يعتقد أنه قدّم تضحية كبيرة. قد يولد هذا الشعور بالفقدان لديه إحساساً بالضعف وآلية الدفاع الطبيعية لديهم هي مهاجمة مستخدمي الإباحية. قد يبدو الشعور بالتفوق الذي قد يحسّ به بعض الأشخاص بعد التوقف عن استخدام المواقع الإباحية، مرضياً لهم شخصياً، ولكنه في الحقيقة لا يقدم أي دعم حقيقي للمستخدمين الحاليين. كل ما ينتج عن هذا السلوك هو دفع المستخدم إلى الشعور بأنه محاصر ومعزول، مما يزيد من معاناته ويجعله يلجأ إلى المواقع الإباحية بشكل أكثر إلحاحاً كوسيلة للهروب. بالرغم من أن التغيير في موقف المؤسسات الطبية تجاه استخدام المواقع الإباحية قد شكل دافعاً لكثير من الأشخاص لمحاولة الإقلاع عن هذا الإدمان، إلا أن هذا التغيير بحد ذاته لا يجعل عملية التوقف أسهل. في الواقع، قد يضيف هذا الأمر طبقة إضافية من التحدي لأنه يضع ضغوطاً مجتمعية ونفسية على المستخدمين. يعتقد الكثيرون اليوم أنهم يسعون للتوقف عن استخدام المواقع الإباحية أساساً لأسباب صحية، ولكن هذا التبسيط قد لا يعكس الحقيقة بشكل كامل.

بينما تعتبر المخاطر الصحية المتنوعة دافعاً واضحاً للإقلاع عن استخدام المواقع الإباحية، فإن الواقع يشير إلى أن تأثيراتها السلبية على الهوية الذكورية على مر السنين لم تكن كافية لإحداث تغيير ملموس. إلا أن الدافع الرئيسي للتوقف عن هذا الإدمان يأتي من تحول في الوعي المجتمعي، حيث بدأ المجتمع يدرك طبيعة المواقع الإباحية كشكل من أشكال الإدمان المماثل لإدمان المخدرات. تتبدل مواقف المجتمعات تجاه الإباحية بشكل تدريجي، مما يؤدي إلى تغيير في السلوكيات الاجتماعية: بات الشركاء الآن أكثر ميلاً للتساؤل حول استخدام أحدهم للكمبيوتر المحمول في ساعات المساء المتأخرة.

يُعدّ الحظر الكامل على المواقع الإباحية في بعض الدول، أو عدم توافر خدمة الإنترنت عموماً، أمثلة كلاسيكية على معضلة المستخدم المسافر. عموماً، يتخذ المستخدمون موقفاً على أنه سيساعدهم في التخفيف من الإدمان على هذه المحتويات. والنتيجة هي أنهم، بدلاً من قضاء يوم أو يومين، لا يستمتعون بأيٍ منهما، بل يمتنعون عن الاستخدام لمدة أسبوع كامل. ولكن خلال هذه الفترة القسرية من الامتناع عن الاستخدام، لا يُحرمون عقلياً من انتظار مكافأتهم وحدها، بل يتوق جسداهم إليها أيضاً. فكم تكون زيارة المواقع الإباحية عبر الإنترنت ثمينة عندما يُسمح بها في النهاية!

لا يُقلص الامتناع القسري فعلياً من الجرعات، لأن المستخدم عندما يُسمح له أخيراً بالوصول إلى المحتوى سي شاهد الكثير وسيعوض ما فاتته. هذا يُعزز فقط الافتراض في عقل المستخدم بأن المواقع الإباحية على الإنترنت ذات قيمة وأنه بحاجة إليها. والجانب الأكثر خطورة لهذا الامتناع القسري هو تأثيره السلبي على المراهقين، حيث يُتاح لمنتهي المواقع الإباحية، تحت غطاء "حرية التعبير"، استهداف المراهقين سيئين الحظ ليصابوا بالإدمان. ثم، فيما هو على الأرجح أصعب فترة في حياتهم، عندما، في عقولهم المخدوعة، يحتاجون إلى الإباحية بشكل أكبر من أي وقت مضى، تقوم بابتزازهم لإيقافها بسبب الضرر الذي يلحقونه بأنفسهم.

لا يستطيع العديد منهم النجاح في الإقلاع، وهم مجبرون، على تحمّل عبء الشعور بالذنب لبقية حياتهم، دون أن يرتكبوا أي خطأ. ينجح بعضهم في هذا التحدي ويسعددهم هذا، يعتقدون فيها أنهم قد حلّوا المشكلة بالطريقة الصحيحة. "حسناً، سأبدأ الآن بمنع نفسي وعندما أنتهي، سأنسى كل شيء وأكون بخير." ثم يأتي الألم والخوف من البحث عن عمل ومعاونة البالغين الأخرى، تليها أعظم 'انتعاش' في حياتهم — العثور على وظيفة. الألم والخوف قد انتهى، والآن يشعرون بالأمان، وتعود آلية التنشيط

القديمة إلى العمل. جزء من غسل الدماغ لا يزال هناك، وقبل أن تختفي رائحة حاسوب العمل المحمول الجديد، يكون المستخدم على عتبة المواقع الإباحية. يحجب الفرح من الحدث نتن الخطيئة عن عقولهم، ليس لديهم أي نية للإدمان مرة أخرى، ولكن مجرد لمحة واحدة لا يمكن أن تضر... إنهم مدمنون مرة أخرى.

الرغبة القديمة من الوحش الصغير ستبدأ من جديد وحتى لو لم يصبحوا مدمنين مرة أخرى على الفور، فإن الاكتئاب بعد النشوة العالية سيمسك بهم على الأرجح. من الغريب أنه على الرغم من أن مدمني الهيروين يُعتبرون مجرمين في القانون، إلا أن المجتمع يساعد هؤلاء الأفراد. دعونا نتبنى نفس الموقف تجاه مستخدم الإباحية الفقير. إنهم لا يفعلون ذلك لأنهم يريدون ذلك، بل لأنهم يعتقدون أنهم يجب عليهم ذلك. على عكس مدمني الهيروين، فإنهم عادة ما يعانون سنوات طويلة من التعذيب العقلي والجسدي. نقول دائماً إن الموت السريع أفضل من الموت البطيء، لذا لا تحسد مستخدم الإباحية الفقير. إنهم يستحقون شفقتك.

## الفصل الحادي والثلاثون

### نصيحة إلى غير المستخدمين

#### **31.1 قم بمساعدة أصدقائك الذين يستخدمون المواقع الإباحية عبر تشجيعهم على قراءة هذا الكتاب.**

أولاً وقبل كل شيء، قم بالتعرف على محتويات هذا الكتاب وحاول وضع نفسك في مكان المستخدم. لا تجبرهم على قراءة هذا الكتاب عن طريق إخبارهم بأنهم يدمرون صحتهم أو أنهم يلعبون بالنار. إنهم يعلمون ذلك أفضل منك. لا يستمر المستخدمون في مشاهدة الإباحية لأنهم يستمتعون بها أو يرغبون في ذلك، بل يقولون لأنفسهم وللآخرين هذا فقط من أجل الحفاظ على احترامهم لأنفسهم. يفعلون ذلك لأنهم معتمدون على الإباحية ولأنهم يعتقدون أنها تهدئهم، أو تمنحهم الشجاعة أو الثقة، ولأنهم يشعرون أن الحياة لن تكون ممتعة بدون "الجنس" - على الأقل نسختهم منه. إذا حاولت إجبار المستخدم على التوقف، سيشعر وكأنه حيواناً محاصراً وسيريد الإباحية أكثر من أي وقت مضى. سيتحول هذا المستخدم إلى مستخدم سري وتصبح الإباحية أكثر قيمة في ذهنه.

بدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر من القضية. قم بجلبهم إلى مجموعة من المستخدمين السابقين (المدونات، المنتديات، YBOP، NoFap، إلخ، إحذر من مروجي طريقة الإرادة). اطلب منهم أن يخبروا المستخدم كيف كانوا يعتقدون أنهم مدمنون مدى الحياة وكم هي أفضل الحياة كغير مدمنين. بمجرد أن تُقنعهم بأنهم قادرون على التوقف، ستبدأ أذهانهم بالإنفتاح. بعد ذلك، ابدأ في شرح الوهم الذي تخلقه أعراض الانسحاب. جرعات الدوبامين المفرطة لا تغني المستخدم من شيء وتدمر ثقته بنفسه وتجعله سريع الإنفعال ومرهق.

يجب أن يكونوا الآن جاهزين لقراءة هذا الكتاب بأنفسهم، متوقعين قراءة صفحات وصفحات من القصص عن الانتصاب غير الموثوق، والتراجع في الأداء الجنسي، وضعف الإنتصاب الناجم عن الإباحية، والقذف المبكر، وما إلى ذلك. إشرح أن هذا النهج مختلف تمامًا وأن الإشارات إلى المرض تمثل جزءًا ضئيلاً من المادة.

باختصار، عليك أن تُخبر أصدقائك بشكل واضح وصريح حول هذا الكتاب وأهميته. إذا حاولت الحصول على "نقاش" أو التدخل بطريقة مباشرة، فقد يؤدي ذلك فقط إلى إبعادهم وشعورهم بالإزعاج.

### **31.2 هل ينبغي عليّ إخبار شريك حياتي؟**

هل يجب أن أخبر زوجتي أو صديقتي أو شريكتي عن عادتي؟ (النية هي مساعدتك في الإقلاع). هناك عوامل متعددة تلعب دورًا هنا.

إذا كنت قد فشلت بالفعل في الإقلاع باستخدام طريقة الإرادة وأخبرت شريك حياتك بالفعل، فأخبرهم عن نهجك الجديد واسمح لهم بتثقيف أنفسهم من خلال قراءة الكتاب. سيكونون قادرين على مساعدتك وتحفيزك خلال فترة الانسحاب ويكونون دعمًا قويًا عندما يحاول الوحش الصغير إفشالك.

إذا كنت قد أدركت للتو وجود فخ الإباحية ولم تحاول الإقلاع في الماضي، فاستخدم "الطريقة السهلة" بنفسك أولاً. كما تم شرحه سابقًا، يجب أن تكون هذه تجربة ممتعة. ومع ذلك، إذا وجدت صعوبة، فاطلب مساعدتهم. كن صريحًا وابدئي مشاكلك لشريكك وستقوى علاقتكما.

طالما أنك تستمتع بالإقلاع ولا تجد صعوبة بسبب التردد، فليس هناك الكثير من الأسباب لإخبار شريكك. إذا لم تكن هذه مشكلة في الماضي، دع الأمر. ومع ذلك، كن مستعدًا لأن شريكك قد تتساءل عن سبب تحسن مظهرك، شعورك، وأدائك!

### **31.3 عندما يتوقف شريكي عن استخدام المواقع الإباحية**

تُعتبر المواقع الإباحية مدمرة للعلاقات، وعلى الرغم من أن القدرة على التوقف عن استخدامها يمكن أن تحدث بشكل فوري، إلا أن الشفاء يستغرق وقتًا. نتيجة للمعتقدات غير المنطقية المتأتمية من إيمانهم، يُفرغ العديد من المستخدمين غضبهم على شركائهم وأحبائهم. تظهر هذه المعتقدات في السلوكيات التلاعب والكذب وإثارة المشاكل. ورغم أن هذه السلوكيات ليست شائعة بين جميع المستخدمين، إلا أنها تزداد انتشارًا في المراحل المتقدمة من الإدمان. لذا، يُعتبر من الأمور الهامة أن تتقّف نفسك حول هذه السلوكيات، وإذا ما تم التعرف عليها، فمن الجيد التفكير في التحدث مع متخصص في الإدمان الجنسي.

إذا كان شريكك في فترة الانسحاب، يجب الافتراض بأنه يعاني، سواء كان يظهر ذلك بوضوح أم لا. لا تحاول إنقاص صعوبة هذه الفترة عن طريق إخبارهم أنه من السهل التوقف عن الاستخدام، يستطيعون فعل ذلك بأنفسهم. بدلاً من ذلك، استمر في الثناء عليهم وتشجيعهم، وعبر عن فخرك بهم وتحسن مظهرهم، وعن سعادتك بالوقت الذي تقضونه معًا بشكل عام. يعتبر الثناء

والتشجيع مهمين بشكل خاص خلال هذه الفترة، حيث يمكن للسعادة الناتجة عن المحاولة والثناء من الأقران أن يساعد المستخدمين في المضي قدماً. ومع ذلك، قد ينسوا الثناء سريعاً، لذا يجب عليك الاستمرار في تقديم الثناء والتشجيع بشكل مستمر. بما أنهم لا يتحدثون عن المواقع الإباحية، قد يفترض أنهم قد نسوا تماماً هذه الجانب السلبي من حياتهم السابقة ولا يرغبون في ذكرها. الحقيقة عادة على العكس تماماً عند استخدام طريقة قوة الإرادة، حيث يميل المستخدم السابق إلى التفكير فيها والهوس بها. لذا، لا تتردد في استعراض الموضوع معهم والاستمرار في تقديم الثناء عليهم وتشجيعهم. (سيعلمونك إن لم يرغبوا في أن يتم تكبيرهم)

ابدل جهوداً إضافية لتخفيف الضغوطات عنهم خلال فترة الانسحاب، وفكر في طرق لجعل حياتهم سعيدة وممتعة. يمكن أن تكون هذه الفترة صعبة أيضاً على غير المستخدمين الذين لم يكونوا يعانون من الإدمان. إذا كان أحد أفراد مجموعة منزعجاً، فقد يسبب ذلك البؤس للجميع. لذا، توقع ذلك إذا كان المستخدم السابق يعاني من سرعة الإنفعال، فقد يفرغ ذلك عليك، ولكن لا تنتقم، ففي هذا الوقت يحتاجون إلى إشادتك وتعاطفك بشدة. إذا كنت تعاني من سرعة الإنفعال بنفسك، ومنتقم هذا، فحاول عدم إظهاره.

تعتمد إحدى الحيل التي يستخدمها المدمن عندما يحاول التخلص من إدمانه بواسطة طريقة قوة الإرادة على إثارة نوبة غضب، عسى أن يجبر شريكه أو صديقه على التساهل به قائلاً: "لا يمكنني أن أتحمّل مشاهدتك تعاني بهذا الشكل. يجب أن نتناول السم" (الإباحية) الذي لديك وتنتهي المشكلة. هنا يستطيع المستخدم السابق أن يحفظ ماء وجهه، لأنه لم "يستسلم"، بل تم توجيهه. إذا اعتمد المدمن هذه الحيلة، فلا ينبغي أبداً تشجيعه على الانتكاس. بدلاً من ذلك، قل له: "إذا كانت المواقع الإباحية تفعل هذا بك، فأنت محظوظ حقاً لأنك على وشك أن تحرر نفسك. ما أروع أن تمتلك الشجاعة للتخلص منها". تذكر، هناك طرفين يحتاجان للشفاء في رحلة الإقلاع. عندما يتوقف شريكك عن مشاهدة الإباحية، من المهم أن يكون لديك دعمك النفسي الخاص، وروتين العناية بالنفس، والحدود. هذه العملية لا تحدث في ليلة وضحاها، بل تتطلب الثقة والتواصل والمساءلة. يساعد في هذه العملية كتابة المذكرات، وتطوير شغفك الخاص، والأهم من ذلك، العلاج من الأخصائيين النفسيين.

#### **31.4 الإنتكاس**

"ينبغي أن يكون وجود هذا القسم تحذيراً لأولئك الذين أقلعوا. شخصياً، أنا لم أنتكس أبداً، ولكنني سأستخدم مواقف من مقابلات مع أعضاء المجتمع وأدوات من العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy) للتوضيح. أولاً، يعتبر تسميتها بـ "انتكاسة" غير منتج. كل ما حدث هو أنك انزلقت وأطعمت الوحش الصغير، الذي بدوره يبدأ وحش غسل الدماغ الكبير. ينتاب الأشخاص الذين ينتكسون (والذين هم فعلاً يسقطون إلى الأمام) عادة مجموعة من المعتقدات غير المنطقية:"

- لن أكون حرّاً أبداً - (تكبير الأمور)
- أنا يجب عليّ أن أتمرّن وأدرس وأن أجدّ في العمل كل يوم في حياتي لكي أستطيع أن أقلع - (غير صحيح)
- "اليوم فشلت وانتكست، فما كان الهدف من قراءة كل هذه الكتب والمنتديات... كان هدفي على الأقل ألا أمارس العادة السرية وحدها، لكن ها أنا... فاشل منتكس." - ضعف في تحمل الإحباط

- أصدقائي إستطاعوا أن يقلعوا لعدد كبير من الأيام، وأنا لم أستطع. لقد فقدت الأمل. كانت الأمور جيدة في البارحة لأنني درست جيداً وكانت أموري على ما يرام. لكن اليوم ليس كذلك. أموري تسوء أنا أفشل. - مقارنة نفسك بالآخرين
- "لا ينبغي لي أن يكون لديّ أفكاراً جنسية" - هم أو آباؤهم أو مجتمعهم بأسره قد تبنوا معتقدات صارمة فيما يتعلق بالجنس. اسأل نفسك إذا كان التقييم الذاتي يساعدك في تحقيق أهدافك، وإذا كان كذلك، هل تستمتع بالرحلة؟

العوامل التي تؤدي إلى غسل دماغ كل مستخدم لا حصر لها. أنت تعرف نفسك بشكل أفضل من أي شخص آخر، لكن من الواضح أن المشكلة هي فشل في اتباع التعليمات. تقول إنك رأيت القيمة في الإباحية، كيف؟

ما يتم تجاهله في كثير من الأحيان هو أن القضاء على غسل الدماغ يستغرق وقتاً. هذا لا يجعل الأمر أكثر صعوبة، ولكن كل الشركات تقريباً تستعمل الجنس أو النساء في منشوراتهم ودعاياتهم، ولذلك مكافحة غسل الدماغ عملية شبه دائمة (على الأقل في البداية)، سيستغرق الأمر وقتاً لترسيخ الدروس بشكل كامل. لذا، يُوصى بالقراءة المتكررة (يمكنك تخطي الفصول التي تواجه صعوبة فيها) ولا ينبغي أن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً.

تجربة شائعة بشكل مدهش للمستخدمين المتدينين الذين يتركون الفخ، هي الرغبة في أن يؤلمهم الإقلاع، كشكل من أشكال التكفير عن خطاياهم. يجدون الإقلاع سهلاً جداً، ثم يشعرون بالذنب لهذا الشعور. لكن لماذا التخريب الذاتي وجعل الأمر صعباً؟ الوحش الصغير ماكر للغاية في هذا الصدد.

انفصل عن الوحش الصغير، تمت إضافته من قبل صناعة الإباحية منذ فترة طويلة. تخيل متممراً يحدث حالة من الفوضى في ساحة المدرسة. ماذا تقول لمتتمر؟ إن لم تأدبه، فستقويه فقط. بعض الذين يقلعون يطعمون هذا "المتتمر"، وبالتالي يزيدون من غسل الدماغ، لكن تصورهم للفخ لم يتغير. انهض، وتعلم من أخطائك، وتمتع بالحرية!

أنت لست رغبتك. التأمل الواعي هو ممارسة ملاحظة الأفكار، وهناك دروس أساسية في طبيعة العقل يمكن العثور عليها. يُوصى بشدة بممارسة التأمل بشكل عام، وهو متوافق تماماً مع الممارسات الدينية أيضاً. لا يمكنك محاربة نفسك، أو مع الوحش الصغير. يجب عليك أن تحب نفسك بشكل مطلق ويجب أن تحب عملية الإقلاع أيضاً.

إحذف الفشل من ذهنك. إليك مقطعاً من "تأملات مدمن الإباحية" لجولياكو<sup>13</sup> (الرابط في قسم الموارد في نهاية الكتاب):

- "أحياناً أسمح لنفسي بشرب كأس واحد أو كأسين من الكلوركس (المبيض). أنا أعلم أن قصة "فقط قطرة واحدة" كذبة، لكنني لا أعتقد أن كأساً واحداً سيؤذي. كأساً واحداً لا يمكنه تدمير كل الساعات التي قضيتها محاولاً الإقلاع".
- "ليس لدي مشكلة في التوقف عن شرب الكلور، لكن في بعض الأحيان أتمشى في الشارع، وأرى شخصاً يشرب الماء، تعرف، في كوب، وأتخيل أن الكوب يحتوي على الكلوركس. بعد ذلك أشعر بالرغبة، وبعد مناقشة مع نفسي ما إذا كان يجب عليّ فعل ذلك أم لا، أخيراً أستسلم في الليل وأشرب كوباً".
- "انظر، مشكلتي هي أنني في بعض الأحيان، عندما أكون وحيداً في مطبخي، أبدأ في رؤية الأكواب، في بعض الأحيان أغرق نفسي بفتح الخزانة التي أضع فيها الكلور، في بعض الأحيان أشم الكلور فقط و... حسناً، أنتهي بالعودة إلى نقطة البداية. أنا يائس جداً لوقف هذا، ولكنني لست متأكداً مما إذا كنت سأتمكن أبداً من التوقف".

<sup>13</sup> تعليقات أحد المدمنين السابقين (إسمه جولياكو) على موضوع الإباحية

- "وقف شرب الكلور أمر مستحيل، ما أحاول قوله أن لدي فم، أتفهمني؟ كيف يمكنني التوقف إذا كان لدي دائماً حلق يذكرني بأنني يمكن أن أبتلع الكلور؟"
- "يا إلهي، كانت الأمور على ما يرام، 19 يوماً كاملة بدون القيام بذلك. الشيء المهم هو تعلم الدروس من الفشل! الآن أعرف ما يجب تجنبه: النظر إلى منتجات التنظيف في المتجر. سأحاول الوصول إلى شهر! سأعيد ضبط العداد. تمنى لي التوفيق!"

"إذا شعرت بالرغبة، اهدأ يا صديق! تذكر ما يقوله الكتاب المخترق:

"من الصعب التخلي عن الكلور بسبب الخوف من أننا نحرم أنفسنا من متعتنا أو دعامتنا. الخوف من أن الأوقات السارة لن تكون كما كانت من قبل. الخوف من عدم القدرة على التعامل مع الضغط النفسي. بعبارة أخرى، إنها آثار غسل الدماغ الذي يغيرنا بالاعتقاد بأن شراء الكلور وشربه، أمر ضروري لجميع البشر. والأبعد من ذلك، هو الاعتقاد بأن هناك شيئاً جوهرياً في الكلور المتاح بأسعار معقولة نحتاج إليه، وأنه عندما نتوقف عن استخدامه، سنكون نمنع أنفسنا ونخلق فراغاً. اجعل هذا واضحاً في عقلك: الكلور لا يملأ الفراغ، بل يخلقه!"

وأقول: "لنفترض أنك مضطر لمشاهدة كوب مليء بالكلور لمدة خمس دقائق. حاول أن تتذكر إحدى تلك العلامات التجارية أو الروائح التي كنت تحبها كثيراً. ربما يصاحبها بعض الأصوات، أو أنك تتذكر بعض التفاصيل المحددة. الكلور موجود أمامك ولا يمكنك إغلاق عينيك أو الإلتفات، لأن الكلور موجود في عقلك، إنه ذكرى عالقة في ذهنك.

هل تشعر بأي رغبة؟ هل تشعر بأي شيء على لسانك أو أي تغيير في تنفسك؟ ما هي مشاعرك حيال ما تتذكره؟ قم بتحديد ما، الكلور يريد تعكيرها، جعلها مربكة وجعلك تولي انتباهك فقط لما يريد أن يصطادك".

بما تم ذكره مسبقاً، أنا لست أحاول أن أنفي مشاعرك، ولا أقول شيئاً مثل "هاها أنا ذكي وأنت غبي"، ولكن لأعطيك وجهة نظر تدرك فيها مدى سهولة (وهذا هو الحال دائماً) التغلب على هذه الإدمان. مشاهدة الإباحية ليست كمفتاح تشغيل/إيقاف حيث تقول "حسناً، أنا في الوضع الفلاني، إذا سأشاهد الإباحية". أوهام! كذب! كم مرة تسمح لنفسك بشرب كوب من الكلور؟ أبداً؟ لماذا؟ لأنه شيء فظيع، هذا السبب! كيف يفترض بك الهروب من إدمانك إذا لم تدرك أن مشاهدة الإباحية شيء فظيع تفعله بنفسك.

### 3.15 ماذا عن العادة السرية؟

هذه العادة موجودة منذ القدم ولم يكن هنالك أي مشاكل. الإباحية هي المشكلة.

ومع ذلك، لا يزال بإمكانك أن تصبح مدمناً على العادة السرية لنفس الأسباب التي تجعلك تصبح مدمناً على الإباحية، عقلية "أنا بحاجة للوصول إلى النشوة"، والتصعيد العقلي، وفرض ممارسة الجنس على الجسم، والبحث عن المتعة التلذذية.

من المرجح للغاية أن الإباحية والعادة السرية قد تشابكا بشكل عميق في عقلك. يجد العديد من المستخدمين أنهم ينزلقون مجدداً نتيجة الإنغماس في تخيلات الإباحية أثناء العادة السرية. مع إعادة تشكيل دماغك، ستجد أن هذا غسل الدماغ يتلاشى في



النهائية، ولكن من الأفضل أخذ استراحة من العادة السرية لفترة من الوقت. يجب عليك أيضًا السعي إلى ممارسة الجنس الحقيقي لتسريع هذه العملية.

هذه ليست تعليمات، ولكن قيم الموضوع: فوائد احتفاظ السائل المنوي كثيرة - زيادة التركيز والطاقة، إزالة "ضباب الدماغ" وزيادة الثقة بالنفس، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الأخرى. من الخبرة الشخصية، هناك فارق واضح، وذلك يعود إلى كيفية إستعمال هذه الطاقة المتزايدة.

من المحتمل، وبدون معرفة علمية صارمة، أن تعود الفوائد إلى عوامل مختلفة.

- بعد النشوة، يفرز الدماغ مادة البرولاكتين، التي تعيق إفراز الدوبامين.
- منع الدوبامين عن عقلك (من العادة السرية) يجبر العقل على أخذ الدوبامين من أحداث الحياة الطبيعية، أي تصبح الحياة أجمل وتصيح المواقف الصعبة أسهل.
- تتم إعادة السائل المنوي من خلال الدورة الدموية بعد حوالي 78 يومًا من عدم الإخراج، وهو أحد أفضل المغذيات التي يمكن أن يحصل عليها جسمك.
- تحويل الطاقة الجنسية إلى عادات إنتاجية يجلب معه طبقة إضافية من الإنتاجية.

قد ترغب أيضًا في ممارسة الجنس من غير الوصول إلى النشوة، والتي كما ذكر سابقًا، تعتبر تجربة جنسية رائعة (يُشار إليها في كثير من الأحيان باسم كاريزا). يمكنك تعزيز قدرتك على القيام بذلك من خلال ممارسة تمارين كيجل. من الخبرة الشخصية، أسهل وأكثر طريقة فعالة لاستهداف هذا العضلة هو إيقاف التبول واستئنافه في منتصف الطريق (إحذر من المبالغة في ذلك، حيث يمكن أن تتسبب بمشاكل). فصل الأجزاء التناسلية والتكاثرية من الجنس هو واحدة من العديد من المكافآت للهروب من فخ الإباحية."

## 31.6 الإنحرافات عن النصائح

"هذا القسم جديد، ومكتوب بتردد بعض الشيء؛ ومع ذلك، يجب أن يُذكر.

بعض الأشخاص الذين يستخدمون الطريقة السهلة يجدون أن رغبتهم في مشاهدة الإباحية تتناقص بشكل لدرجة أنهم لا يستطيعون أن يضعوا جلسة نهائية لها. هذا أمر طبيعي، لكن لا تستهتر بقوة وجود جلسة واحدة. التصفح بتركيز وترسيخ مدى كراهيتك للإباحية يمكن أن يكون قويًا جدًا. شخصياً، وجدت أنه مفيد للغاية وكنت سعيدًا للتخلص منها نهائيًا، مشمولًا بالفرح لعدم الحاجة للقيام بذلك مرة أخرى أبدًا. ومع ذلك، قد تختلف النتائج بالنسبة لك.

إذا كنت قد تحررت من الفخ لفترة طويلة بالفعل وقمت بإزالة غسل الدماغ، فلا حاجة لإطعام الوحش الصغير لأنه سيُزعجك فقط. تمتع بالحرية بدلاً من ذلك!"

## 31.7 ساعد في إنهاء هذه الفضيحة

"الإباحية على الإنترنت هي واحدة من مخاطر المجتمع الحر، تستغل الإباحية الجهود النبيلة لدعاة الحرية الشخصية. إن أساس الحضارة الحقيقي، والسبب في تقدم الجنس البشري إلى هذا الحد، يكمن في القدرة على مشاركتنا لمعرفتنا وتجاربنا، ليس فقط مع بعضنا البعض، ولكن أيضًا مع لأجيال القادمة. حتى الحيوانات يجدون أنه من الضروري حماية صغارهم من مخاطر الحياة. منتج الإباحية لا يقومون بنشر الإباحية بنية حسنة، ولا هم مؤمنون بصدق بأنهم يساعدون البشرية، خاصة الآن بعد أن أصبح إدمان الإباحية على الإنترنت موضوعا للدراسة على نطاق واسع. في مراحلها الأولية، كان الناس يعتقدون بصدق أن الإباحية تتغف الناس عن الحميمة، ولكن السلطات تعلم أن هذه خرافة. لا تدعي أي من المواقع الإباحية تقديم محتوى تنقيفي. الطموحات الوحيدة المعلن عنها تتعلق بالصدمة والمحتوى الجديد وتساعد جودة منتجاتهم."

النفق المطلق مذهل: نتعامل مع التمر والتميز باعتبارهما مشاكل جدية - وهما كذلك بالفعل - لكن عندما نقارنهما بالتأثير الهائل للمواقع الإباحية، يبدو أننا نواجه مجرد طرف جبل الجليد. الإدمان على المحتوى الإباحي يزداد بوتيرة مقلقة، حيث يجد العديد من الأشخاص أنفسهم محاطين بعوالم خيالية تستنزف صحتهم، وطاقتهم، ورجولتهم، وأوقاتهم. إنها بلا شك أكبر قاتل للعلاقات الزوجية، مئات الآلاف يدمرون حياتهم كل عام بسبب الإدمان على الإباحية. لا يحتاج منتج المواقع الإباحية إلى الإعلان في وسائل الإعلام التقليدية؛ الدوافع البيولوجية تقود الأفراد مباشرة إلى أذرعهم المفتوحة، بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة عمل تجار المخدرات، مقدمين "عينات مجانية" لجذب مستخدمين جدد. في عصرنا الحالي، تحول تركيز شركات الإباحية من إنتاج المحتوى إلى تشجيع المستخدمين على المشاركة ونشر المحتوى بأنفسهم، مما يزيد من انتشاره ويجعل مكافحة هذه الظاهرة أكثر صعوبة.

يُعتبر من الإجراءات الشكلية أن تضع شركات المواد الإباحية تحذيرات تنص على أن المحتوى مخصص لمن هم فوق سن الثامنة عشرة، في محاولة لردع المستخدمين دون السن القانونية. على الرغم من ذلك، الواقع يكشف أن العديد من هذه الشركات لا تبذل جهدًا حقيقيًا لمنع الوصول غير اللائق. "لقد حذرناك من المخاطر، لذلك الاختيار لك"، يبدو أن هذا هو شعارهم، متجاهلين حقيقة أن المواقع الإباحية لها تأثير على الأفراد من كافة الأعمار. عندما يتعلق الأمر بالتحقق الفعلي من العمر، يظهر أن هذه الشركات تتجنب اتخاذ خطوات ملموسة قد تقلل من عدد زبائنهم. بالطبع، في حالة تشريع التحقق من العمر بشكل صارم، من المحتمل أن تبحث هذه الشركات عن بلدان أخرى تقدم قوانين أكثر تساهلاً لمواصلة عملياتها. وتطرح الفكرة المفارقة حول كيف قد يدفع ذلك بعض الأقلام "المختارة" للكتابة عن كيف أن تجريم الإباحية قد يؤدي إلى نتائج عكسية، مثل زيادة الأنشطة الإجرامية وظهور مافيا متخصصة في هذا المجال. يصبح من السهل في هذا السياق تجاهل الأسئلة العميقة حول سبب عدم نجاح سياسات الحظر في التاريخ، كما في حالة الحظر على الكحول في الغرب، والذي لم يفلح في تقليل المخاطر المرتبطة بالكحول وفشل في كبح جماح توسع المنظمات الإجرامية.

يمكننا استكشاف هذا الموضوع بطريقة مختلفة من خلال تثقيف الأجيال الجديدة. إذا استطاعوا شراء السجائر والكحول عند التسوق، فإنهم يمكنهم أيضاً الوصول إلى المواقع الإباحية عبر الإنترنت بسهولة. لقد شهدنا سابقاً تغيرات مجتمعية مثل انتشار "تونات نوفمبر"<sup>14</sup> و"كومر"<sup>15</sup>. أصبح المستخدمون في وضع يشبه وضع المدمنين على الهيروين. لم يختار المستخدمون أن يقعوا في دوامة الإدمان، بل تم استدراجهم إلى هذا الفخ. إن كان فعلاً عندهم حرية إختيار، فإن المستخدمين الوحيدين سيكونون المراهقين الذين بدأوا للتو في استخدام هذه المواقع، مع اعتقادهم الخاطئ بأنه بإمكانهم التوقف في أي وقت يرغبون.

لماذا نلتزم بالمعايير الزائفة؟ لماذا نعامل المدمنين على الهيروين كمجرمين، على الرغم من إمكانية تصنيفهم كمدمنين وتوفير الميثادون والعلاج الطبي المناسب للمساعدة في الإقلاع عن تعاطيها؟ فقط حاول التوجه للطبيب للحصول على مساعدة في التخلص من إدمان المواقع الإباحية - سيخبرك: "حاول التوقف عن استخدامها بكثرة، والتحكم في الاعتدال"، وهي النصيحة التي تعلم بالفعل أنها لا تفيد، أو ربما سيقدم لك علاجاً لعلاج "الإكتئاب". وما أسوأ من ذلك، يمكن أن يقترح عليك البعض البحث عن زوجة - هل فكروا يوماً في الأشخاص الذين يجدون الراحة في استخدام المواقع الإباحية والقيام بها دون علم شركائهم؟ يبدو أن بعض الناس لا يفهمون ذلك.

حملات التخويف لا تساهم في دعم المستخدمين للتوقف عن استخدام المواقع الإباحية، بل قد تجعل الأمور أكثر صعوبة بالنسبة لهم. حملات التخويف تساهم تشعر المستخدمين بالخوف والتوتر ما يدفعهم للمشاهدة أكثر. :ما أن هذه الحملات لا تمنع المراهقين من الإنزلاق في فخ الإدمان. المراهقون يعلمون أن الإباحية تؤثر سلباً على قدراتهم الجنسية، لكنهم أيضاً يعلمون أن نظرة واحدة لن تسبب أي مشاكل. هذا الإدمان شائع للغاية، عاجلاً أم آجلاً سيقوم المراهق بزيارة المواقع الإباحية بدافع المشاركة مع محيطه أو بدافع الفضولية. فرص إنزلاقهم إلى الإدمان عالية جداً.

لماذا نسمح لهذه الفضيحة بالاستمرار؟ لماذا لا تقوم الحكومات بإطلاق حملات مناسبة لتوعية الناس؟ لماذا لا يُخبرنا الجميع بأن المواقع الإباحية على الإنترنت تشبه المخدرات وسريعة الإدمان وتسمم العقول وتدمر الأعصاب، بدلاً من التصورات الخاطئة بأنها تُسكن الرغبات أو تزيد الثقة الذاتية؟ يجب على الحكومات تطبيق نظام التحقق من العمر عبر البطاقات الائتمانية المسجلة، مع إشراك جهات تالفة للتحقق من صحة البيانات. يحاول بعض أصحاب المواقع الرئيسية للإباحية خداع الحكومات من خلال تلاعبهم بنظام التحقق من العمر الخاص بهم، ويجب علينا ألا نسمح لهم بذلك! كما يروي الكاتب ه. ج. ويل<sup>16</sup> في كتابه "آلة الزمن" موقف في المستقبل البعيد حيث يقع رجل في نهر جارف ويستجد بأصدقائه من الغرق، إلا أن أصدقاءه يجلسون كالأنعام ولا يفعلون لغرق صديقهم ولا يساعدونه متجاهلين طلبه للنجدة. هذا الوضع غير إنساني ومزعج، هذا الموقف مشابه لعدم مبالاة المجتمع لآفة الإباحية.

<sup>14</sup> تحدي عدم القيام بالعادة السرية لشهر تشرين الثاني (no nut November)

<sup>15</sup> رسم كاريكاتوري لمدمن الإباحية (coomer)

<sup>16</sup> H.G. Well's (The Time Machine)

تشير الرياح إلى وجود تغيير في المجتمع. يبدو أن كرة الثلج بدأت في التدحرج نزولاً، ويأمل الجميع في تحويلها إلى كتلة ضخمة. هذا الكتاب قد يكون مفتاحاً لتحقيق ذلك، ونأمل أن يلهمكم لنشر الرسالة والمساهمة في تحقيق التغيير. لذا، أطلب منكم - إذا رأيتم أي شخص يكافح باستخدام قوة الإرادة، أو يحاول التوقف عن استخدام المواقع الإباحية، يرجى تعريفهم على هذا الكتاب. المهمة الحقيقية التي تنتظرنا هي تغيير السائد حول المواقع الإباحية. يرجى مراعاة العمل على محاربة التطبيع مع الإباحية أينما وجد ذلك وتحرير الأفراد من قيودها بكل احترام وتوجيه.

قد تحصل أحياناً على ردة فعل سلبية، ولكن في بعض الأحيان تحتاج فقط إلى تعليق منك على الموضوع. كما فعل الكثيرون قبلك، يمكنك أن تتوقع استلام رسائل من أشخاص ممتنين يشكرونك على حريتهم.

### **31.8 التنبيه الأخير**

الآن يمكنك أن تستمتع ببقية حياتك كشخص سعيد وغير مستخدم للمواقع الإباحية. لضمان ذلك، يجب عليك اتباع هذه التعليمات البسيطة:

1. احتفظ بالصفحة التالية في قائمة المفضلة لديك واستعن بها حسب الحاجة.
2. إذا شعرت بالغيرة تجاه مستخدم آخر، إعلم أنهم هم من يحسدونك. فأنت لست في حالة حرمان، بل هم.
3. تذكر أنك لم تكن تستمتع بكونك مستخدماً للمواقع الإباحية. ولهذا قررت التوقف عن ذلك. استمتع بكونك غير مستخدم.
4. تذكر أنه لا يوجد شيء اسمه "نظرة سريعة واحدة فقط".
5. لا تشك أبداً في قرارك بعدم مشاهدة المواقع الإباحية مرة أخرى. أنت تعرف أن هذا القرار صحيح.
6. إذا واجهت أي صعوبات، إبحث عن معالج متخصص في مشاكل إدمان المواقع الإباحية عبر الإنترنت وتواصل معه. يمكنك العثور على قوائم بهم على الإنترنت.

## الفصل الثاني والثلاثون

### التعليمات

1. اتبع كل التعليمات.
2. افتح ذهنك.
3. ابدأ بالشعور بالابتهاج.
4. تجاهل كافة النصائح والتأثيرات التي تتعارض مع الطريقة السهلة.
5. قاوم أي وعد بالعلاج المؤقت.
6. ضع في اعتبارك: لا تمنحك المواقع الإباحية أي متعة أو دعامة حقيقية، كما أنك لا تقدم تضحية. لا يوجد أي أمر للتلخي عنه وأي سبب للشعور بالحرمان.
7. لا تنتظر أن تتوقف عن الإستخدام، افعل ذلك الآن!
8. اتخذ قرارًا بعدم المشاهدة أبدًا مجددًا ولا تشكك في الأمر.
9. تذكر أنه لا يوجد شيء اسمه نظرة واحدة فقط.
10. لا تشاهد المواقع الإباحية أبدًا مجددًا.

### 32.1 التأكيدات

- لقد تحررت من قيود إدمان المواقع الإباحية.
- إنه من السهل تجاهل التفكير بالمواقع الإباحية.
- الوداع للأفكار والوداع للرغبات، وها قد ذهبت شهواتي.
- سأوجه تركيز عقلي الباطني لهزيمة إدمان المواقع الإباحية.
- المواقع الإباحية تسلب وقتي، طاقتي، وجوهر حياتي.
- يزداد التغلب على التعاطي مع المواقع الإباحية سهولةً مع مرور كل يوم وفي كافة النواحي.
- أجد البهجة والقيمة في نمط حياتي الخالي من المواقع الإباحية، الذي يتسم بالقوة، السعادة، الخفة والهناء.
- عندما أتأمل في تقدمي وأنظر إلى ما مضى، أشعر بالفرح العميق والاعتزاز بنفسي.
- كلما رأيت آخرين يستخدمون المواقع الإباحية، أزداد تحفيزًا لأرى نفسي وأنا أكسر هذه القيود.
- الطاقة التي كانت مكبوتة بداخلي أصبحت الآن تشفي جسدي وعقلي، مما يمكنني من القيام بأعمال أكثر إنتاجية وتحديًا، تتماشى مع قيمي وأهدافي.
- دماغي يعود تدريجيًا إلى حالته الطبيعية الصحية بينما أدربه على تجنب ما كان يفعل.
- أستخدم الآن قوة الإرادة التي كانت مكبوتة لمواجهة الضغوطات اليومية والمتاعب بسهولة.
- أنا الآن حر، تحررت من سلاسل العبودية التي كانت تعيدني

## الفصل الثالث والثلاثون

### نهاية الكتاب

أشكركم على تخصيص الوقت للقراءة؛ يغمرنى شعور بالسعادة العميقة لمعرفة ما أنتم قد اكتشفتم طريق الحرية. أتطلع إلى عالم لا يفرض فيه ذلك على أحد.

أحلم بعالم يبدأ الأشخاص فيه بالتساؤل حول استخدام المواقع الإباحية قبل حتى التعرض لها، متبنيين إلى تأثيراتها التي لم تُدرس لهم أبداً في المدارس.

في هذا العالم، عندما يذكر أحدهم ممثله الإباحية المفضلة، قد يشعر بلحظة من الحرج الاجتماعي تتبعها رغبة صادقة في تقديم المساعدة فوراً.

أحلم بعالم يكون فيه الجميع أقل توترًا، يتعاونون مع مجتمعاتهم المحلية نحو تحقيق استدامة أكبر وتعاضد أوثق وفهم أعمق. نحن أقرب إلى هذا الواقع مما قد تظنون.

### أين نحن الآن؟

أنت موجود حيث يتم تطبيع المواقع الإباحية في الثقافة، والوسائل الإعلامية، والحياة اليومية. كن على يقين أن هذا الأمر لن يستمر: العلم مطلق، ويجب أن يركز كل ما يستمر مع الوقت على الحق.

أنت تشهد على التحول الاجتماعي ضدها؛ المجتمعات عبر الإنترنت، وأشهر الامتناع الشهيرة، والمحادثات تدفع كرة الثلج – ولكن إلى متى تريد الانتظار؟

### كيف ذلك؟

أهدافنا بسيطة:

1. مع نهاية سنة 2023، يجب أن يصبح تعليم المواد الإباحية إلزامياً في جميع برامج التعليم الجنسية. ببساطة لا يوجد وقت للخسارة.
2. مع نهاية سنة 2024، تكون المواد الإباحية اختيارية ومقيدة بالعمر على مستوى مزود الخدمة حتى يتمكن الأطفال الصغار من تجنبها.

3. مع نهاية سنة 2025، يجب أن تكون الطريقة السهلة التي يعتمد عليها ألن كار في مقدمة الحملات التي تُعنى بالنيكوتين.

### كيف يمكنني المساعدة؟

أقوم الآن بصياغة مجتمعات عبر الانترنت للتسيق فيما بينها.  
يمكنك استخدام المنصات التالية.

Urbit ~mogsub-possum/coomer – يمكن أن تجد الإرشادات على (الانضمام إلى الشبكة) و(استخدامها) هنا.  
Discord – وهي حاليًا مجرد نشر مركزي ولم يزعجني التحقق منها، لكنني أعمل في خلفيتها مع الناس لتحويلها إلى شيء رائع.  
البريد الإلكتروني – حيث يمكنك تسجيل الدخول للحصول على رسائل البريد الإلكتروني الخاصة جدًا مني  
لذا إذا كنت أي شخص، ومن أي مكان، باستخدام أي مجموعة مهارات أو قدر من الوقت الإضافي، ستتمكن من المساعدة في تحرير الآخرين.

هي ليست جاهزة بعد لأنها يجب أن تكون منظمة بشكل مثالي، ولكن يمكنك الانضمام إلى عدة قنوات الآن والردشة.

### ماذا عنك؟

اسمي فريزر (Fraser) ، وأبلغ من العمر ثلاثة وعشرون، وأنا طالب في علم النفس، من أستراليا.  
أنا أستمع حقًا بمساعدة الناس، وأعتبر أنه كلما زاد عدد الناس الذين لا يستخدمون المواقع الإباحية، كلما كان أفضل!  
أفضل أن ألتقي بك شخصيًا، ولكنني متصل عبر الانترنت هنا.  
يو تيوب: Fraser Patterson – أنشر مقاطع فيديو هادئة عن حياتي، والقليل من درر الحكمة.  
إنستجرام – أحيانًا، صور عن الطبيعة، أو ماذا أفعل  
تويتز أو منصة أكس – لا أنشر أي شيء هنا.  
-أرجوك لا تجبر نفسك على متابعتي، أو أجبر نفسك قليلاً، كما تعرف، فهذا يمنحني المزيد من "الشهرة" حتى أتمكن من القول للبودكاست والمشاهير "مرحبًا يا صديقي أيمكنني الانضمام؟ (نشر المحتوى المعادي للإباحية)

### درر الحكمة

التوقف عن الإستخدام هو الجزء السهل، أما الجزء "الصعب" فهو الرحلة المقبلة.  
فيما يلي بعض الأمور التي قد تساعدك على ذلك.  
إذا شعرت أنك مدمنًا على التكنولوجيا، يجب أن تفهم أنّ أفكارك تتناسب مع سرعة الحياة.  
يجب أن تبطئ وتيرة حياتك من خلال الخروج للطبيعة، وممارس الصيام الجاف لمدة أربعة وعشرين ساعة في غرفة مظلمة.  
هذا ليس "علاجًا شاملاً"، ولكن يعطيك الوقت للتفكير والسلام مع أفكارك. وبالحديث عن ذلك، فقد تمت التوصية بالتأمل الذهني من قبل.

التأمل هو ممارسة فهم كيفية تفكيرك دائمًا. الأفكار تتشأ باستمرار، وتختفي.

ستفكر بالمواقع الإباحية - طبعًا - ويساعدك التأمل على إدراكها على هذا النحو: فقط أفكار.

أوصي للغاية بالحصول على (شهر مجاني من Waking Up) (لا يتم الدفع لي مقابل هذه التوصية، فهو تطبيق عظيم حقًا. أوصي للغاية بالدورة التمهيديّة أولاً، ثم بعض نصوص آلان واتس (Alan Watts) والحكمة لجاياسارا. (Jayasara) فهي جميعها تجارب جميلة.

وبطبيعة الحال، العمل على التنفس من شأنه أن يساعد حتى الآن.

أوصي بتقنيات التنفس التي يعتمدها بوكوكو (Bukeuko) وويم هوف (Wim Hof) .

ضع يدك على بطنك الآن، واليد الأخرى على صدرك.

ثم، تنفس بينما تخرج شفطيك على شكل حرف O (نعم.. هاها!!)

ستشعر بتنشيط الحجاب الحاجز لديك، أي كيف كنت تتنفس بشكل طبيعي عندما كنت طفلاً. إنه الأفضل لك من جميع النواحي، ويتطلب مجهودًا أقل من جسدك.

لقد التقطت التنفس الضحل لأن الجميع يفعل ذلك، ونحن بشكل طبيعي مرآة الناس.

هل يبدو ذلك مألوفًا؟

حسنًا، بما أننا نذكر الإدمان لا شك أنك ستستمتع بالإقلاع عن ...

الكحول!

إلى جانب خلق عشرة أيام من الانسحاب، تتجح الكحول في إغراء الشاربين ولا تمنحك المتعة، أو الثقة، أو الشجاعة، أو الاسترخاء.

يقوّض كتاب "التخلص من الشرب ... بسهولة!" لمؤلفه جاسون فيل (Jason Vale) شرب الكحول بشكل كامل وتام. يناقش مسألة عدم وجود شيء اسمه مدمن على الكحول - فالأشخاص الذين "يفقدون السيطرة" (على الفراغ الإدماني) يتعرضون للوصم والنبذ - وأن التوقف عن الشرب أمر سهل للغاية.

توقفت عن الكحول بعد الإقلاع عن المواقع الإباحية والعادة السرية وذروة النشوة الجنسية، ولقد وجدت أنّ الحياة والمناسبات الاجتماعية هي ممتعة أكثر وبشكل صادق من دونها.

إن تخدير وتسميم نفسك هو عقار سلبي للغاية، ألا تعتقد ذلك؟

ولكن ربما يكون الجميع ببساطة ضحايا...

الاستهلاك.

لذلك، هنا اقتباس حول هذا الموضوع.

...



نادرًا ما أجد المتعة أو القيمة في التحلل الزائد، لكن ثقافة الترفيه الحديثة تجربنا على اعتماد هذه العملية لكشف أساليب الإغراء التي تستخدمها. في عصرنا هذا، يميل الكثيرون إلى نسيان متى شاهدوا التلفزيون أو تصفحوا الهاتف؛ هم ببساطة يقومون بشيء ما، مهما كان سطحيًا أو مخدرًا للعقول. كل نشاط يُمارس بانتظام يصبح بمثابة عادة، في معنى ما، سواء كان ذلك مرضيًا لك أم لا. في صميمها، الحالة التي يجد فيها الشخص نفسه عند الانغماس في الترفيه الحديث هي اللامبالاة النشطة. بشكل مثير للدهشة، ابتكر الإنسان طريقة ليكون لا مباليًا بشكل فعّال، وحتى أكثر من ذلك، طور هذه الحالة لتصبح شيئًا يُحتقى به كفضيلة. الإعلان بفخر، "أخي، لقد قضيت عطلة نهاية الأسبوع كاملةً في مشاهدة نيتفليكس<sup>17</sup>!" (يُعتبر إنجازًا). دعونا نفكك هذه الظاهرة ونستكشف كيف يختار الإنسان قضاء الحياة التي أُعطيت له.

هناك شخص، سواء كان رجلاً أو امرأة، يجلس على الأريكة في وضع غير طبيعي وملتوي، يتخذون شكلاً مطويًا ومنحنياً، بلا هدف من حمل وزن أكثر من جسم عادي، يتحولون إلى كتلة لزجة. يقضون الوقت هكذا، جالسين فقط، في مساحة تبلغ 4 أقدام مربعة، لساعات طويلة - والعالم أوسع بكثير من هذا، بالمناسبة. قد يحركون ذراعيهم، ربما يغيرون وضعياتهم، لكن هذا هو مدى استخدامهم لأجسادهم. أما عقولهم، فتعمل على أدنى مستويات النشاط حرفياً. على عكس القراءة، أو التعلم، أو التأمل، أو الإنجاز، أو التركيز، فإن التسلية المعاصرة لا تطلب من المشاهد سوى شيء واحد: التحديق في اتجاه محدد. هم بذلك يمثلون أدوات اللامبالاة. أي شخص، إذا اختار أحدهم أن يُخدر كل جزء في جسده باستثناء عينيه، لفعل ذلك واستمر في "التسلية". هذا مدى بؤس الوضع.

ليست لدي مشكلة مع ما يُعرض على التلفزيون أو مع وسائل الإعلام البصرية بحد ذاتها، لكني أعارض تلك الوسائل التي أصبحت غاية في ذاتها. الناس لم يعودوا يشاهدون برامج تلفزيونية أو أفلاماً معينة؛ إنهم يحبون "نيتفليكس" كمفهوم، أو مجرد "مشاهدة التلفاز". أصبحت هواياتهم المفضلة هي اللامبالاة تجاه كل ما يمكن أن يكونوا. مرة أخرى، السؤال هو إذا كنت حقاً ترغب في ذلك من الأساس، أم أن هذا الرغبة فُرِضت عليك بواسطة الآخرين؟

- Meta Nomad، الخروج من الحداثة // (pdf)

تحسين صحة العين يمكن أن يأتي من قضاء وقت أقل أمام الشاشات، بالإضافة إلى بعض التمارين البصرية المفيدة... قصر النظر، وهو عدم القدرة على رؤية الأشياء البعيدة بوضوح، هو حالة يمكن علاجها بفعالية في معظم الأحيان. باختصار، الإفراط في التركيز على الرؤية القريبة يضعف عضلات العين (عدم القدرة على رؤية الأشياء البعيدة). استخدام النظارات كحل أولي يجعل العضلات أضعف، مما يؤدي إلى الحاجة لنظارات بدرجات أقوى. من الممكن إعادة تدريب هذه العضلات.

تحقق من،

<sup>17</sup> منصة لعرض الأفلام العادية

- إنهاء قصر النظر (EndMyopia)
- قصر النظر هي عملية عقلية (Myopia is Mental)
- رؤى الفرح (Visions of Joy)

كما أنك لا تحتاج إلى إنفاق المال على العلاج ...  
الصلح.

كما يمكنك علاج العديد من الحالات باستخدام تدليك بسيط لفروة الرأس.  
حسنًا، وفقًا لأحد زملائي الذي كثيرًا ما يجد أشياء "تبدو وكأنها هراء، ولكنها في الواقع حقيقية".  
ويوصي بـ <https://perfecthairhealth.com>، وأيضًا...

إزالة السموم من الزئبق.  
والذي اشار بأنها فعالة بالنسبة له.

باختصار، تحصل على الزئبق من البيئة (أحيانًا)، حشوات الأسنان الفضية القديمة وحتى في الرحم، وهو معدن ثقيل (وسام) لا  
يستطيع جسدك التخلص منه.

ومع ذلك، يمكنك إجراء عملية "الاستحلاب" الموضحة في "دليل إزالة السموم من الزئبق" للتخلص منه.  
(The Mercury Detoxification Handbook)

كما انه ينوه بأنه لا يصيب كل شخص، ولكنه من الجيد فقط مراعاتها: وخاصة إذا كنت تعاني من مشاكل صحية غريبة.

وعلى أية حال، أوصي بهذه الكتب الثلاث عن العلاقات الحميمة:

- الأنواع: جذب النساء من خلال الصدق لمارك مانسون لفهم التعرض العاطفي والتخلص من الاحتياج.  
Models: Attract Women Through Honesty by Mark Manson for understanding emotional vulnerability and removing neediness
- الرجل العقلاني لرولو توماسي، وهو كتاب مفيد لتجنب العلاقات السامة.  
The Rational Male by Rollo Tomassi, which is useful for avoiding toxic relationships
- طريقة الرجل الفوقي لدافيد ديبدا، ويعطي فهم أكثر روحانية للطاقات الذكورية والأنثوية والمتوازنة. "العصر الجديد"  
جميل ولكنه صحيح.

The Way of The Superior Man by David Dieda, giving a more spirital understanding of masculine, feminine and balanced energies. Pretty 'new-agey' but it's right.

وأيضاً، لأرسل لك السلام الصادق. لقد حررت نفسك للتو من مرض رهيب. انظر إلى العالم بعيون جديدة ومعنى متجدد، واستمتع دائماً بالرحلة.

مرحباً بك في بقية حياتك.

مع أطيب التمنيات،

فريزر باترسون

(Fraser Patterson)

## المصادر

**Meditations of a Porn Addict – Guillaco**

**EasyPeasy Statements Checklist – SWATxKATS**

**Minute Meditation – Sam Harris 9**

**Waking Up Meditation Course – Sam Harris**

**Exiting Modernity – Meta Nomad // (pdf)**

**Letter I'm sending to schools**

**Freedom Forever (PMO Hacknotes)**

**Why you're relapsing – u/Different\_Guide\_5205**

**Countering Fear – u/Different\_Guide\_5205**

تأملات المدمن على المواقع الإباحية – جيلكو

قائمة مراجعة بيانات الطريقة السهلة – SWATxKATS

التأمل لمدة 9 دقائق – سام هاريس

دورة التأمل في الاستيقاظ – سام هاريس

الخروج من الحداثة – ميتا نوماد // (pdf)

الرسالة التي أرسلها إلى المدارس

الحرية إلى الأبد (ملاحظات عن المواقع الإباحية والعادة السرية وذروة النشوة الجنسية)

لماذا تتعرض للانتكاس – u/Different\_Guide\_5205

مكافحة الخوف – u/Different\_Guide\_5205

## **بيانات التعامل مع العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)**

- "يمكنني التوقف عن استخدام المواقع الإباحية والعادة السرية وذروة النشوة الجنسية، على الرغم من أن القيام بذلك يبدو "صعبًا". إنه ليس صعبًا للغاية، وبغض النظر عن مقدار المتاعب التي يتطلبها الأمر، فهو يستحق ذلك!"
- "إذا استمررت في التجاهر ولم أستسلم أبدًا لرغباتي القوية باستخدام المواقع الإباحية والعادة السرية وذروة النشوة الجنسية، سأجعل الأمر أسهل وأسهل لمقاومتها."
- "يمكنني تقبل نفسي بشكل كامل وغير مشروط – أجل، حتى مع كافة أخطائي وفشلي."
- يبدو أن المواقع الإباحية والعادة السرية وذروة النشوة الجنسية "تعالج" مشاكلتي، ولكنها تجعلها أسوأ فعليًا."
- "في بعض الأحيان، أودّ بشدة أن أتخلص من مشاكلتي مع المواقع الإباحية والعادة السرية وذروة النشوة الجنسية، لكن هذا ليس سببًا للقيام بذلك أبدًا."

- "إنه أمر غير مريح للغاية عندما لا أحصل على ما أريده حقًا. لكنه ليس مريعًا أو فظيعةً ما لم أختار تصديق أنه كذلك (أن الأمر غير مريح)، وأختار أن أصدق شيئًا ما أكثر واقعية ومساعدة."
- "لن أحب المعاملة غير العادلة أبدًا، ولكنني أستطيع تحمل ذلك جيدًا وربما أخطط وأرسم لإيقافه."
- "بعض النظر عن عدد المرات التي أفضل في هذا المسعى المهم، لن يجعلني فشلي قملة غير كفؤة أبدًا. إنه يجعلني شخصًا ربما تصرف بطريقة غير كفؤة في ذلك الوقت."
- "لا أحتاج إطلاقًا إلى ما أريد، ولكنني ما زلت سعيدًا بشكل معقول، على الرغم من أنني لست سعيدًا بقدر ما أشعر به عندما لا أحصل عليه."
- "أفضل بشدة أن أكون متميزًا في عملي، لكن ليس من الضروري أن أكون كذلك. من المؤسف جدًا أن لا أكون كذلك، لكن هذا لا يجعلني أقل شأنًا. يمكنني دائمًا الاستمرار في محاولة القيام بعمل أفضل من دون الحاجة إلى القيام بعمل أفضل."
- "يمكن أن تدفعني العديد من الأمور إلى الحزن والخيبة، ولكن عندما أعارض وأطلب وأمر بعدم وجود هذه الأمور، سأشعر بالذعر والاكتئاب والغضب."
- "أجل، لقد فشلت غالبًا في القيام بما وعدت بالقيام به، ولكن هذا لا يعني أنني لا أستطيع أو أريد الإيفاء بهذا الوعد."
- "أكره إلى حد الجحيم كوني أشعر بالقلق والاكتئاب، لكن ليس من الضروري أن أتخلص من هذه المشاعر الخاصة باستخدام المواقع الإباحية والعادة السرية وذرورة النشوة الجنسية على الفور. عند استخدام المواقع الإباحية والعادة السرية وذرورة النشوة الجنسية، أشعر مؤقتًا بالتحسن بشأن مشاكلي، ولكنني لن أتحسن. على المدى البعيد، تجعل المواقع الإباحية والعادة السرية والنشوة الجنسية الأمور أسوأ."
- "لا يغيظني الناس بمعاملتي بشكل سيء. لقد اخترت بعناد أن أغضب نفسي بشأن معاملتهم السيئة من خلال مطالبتهم وأمرهم بالتصرف بشكل أفضل."

### الجمع بين الطريقة السهلة وميزة التعرف على تقنية التعرف على الصوت المسببة للإدمان لجاك تريمبي (AVRT)

الفضل لـ az#8773 في Discord

هذه الرسالة موجهة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في استخدام "الطريقة السهلة" لأن كار للتعافي من الإدمان، حتى بعد تجاوز عقبة غسل الدماغ. أفترض أن كل من يقرأ هذه الكلمات قد اطلع بالفعل على أحد كتب آلن كار وأدرك مبادئ "الطريقة السهلة" (المعروفة أيضًا بـ Easypeasy). إذا لم تكن قد قرأتها بعد، أنصحك بشدة بالقيام بذلك. كما أن الاطلاع على كتاب "التعافي العقلاني" لجاك تريمبي سيكون مفيدًا. إذا لم تكن قد قرأته، لا داعي للقلق لأنني سألخص أهم نقاطه هنا، لكنني لا زلت أوصي بقراءته للغوص أعمق في الموضوع مما سأفعل. الهدف هنا ليس التركيز على إدمان محدد، إذ يمكن تطبيق هذه المبادئ على أي نوع من الإدمان.

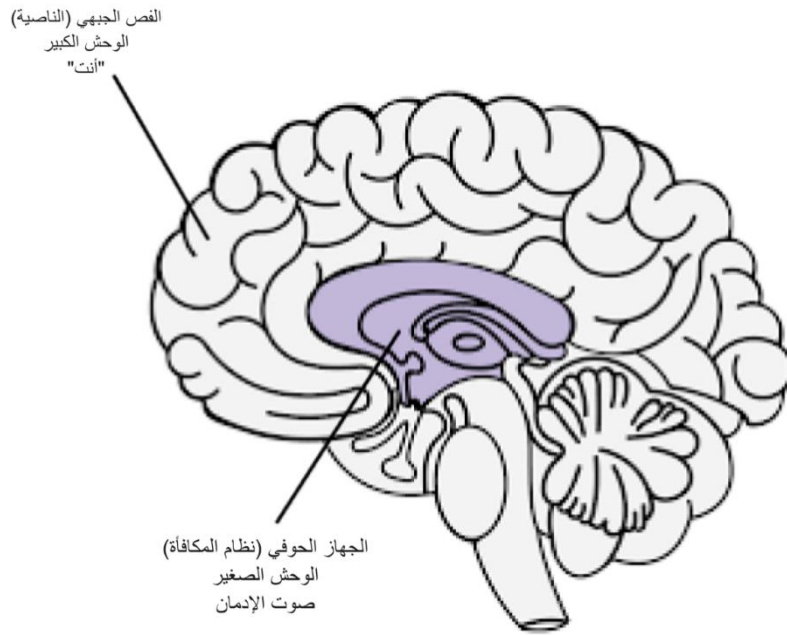
الغاية من هذه الكتابة هي مقارنة "الطريقة السهلة" بأسلوب آخر فعال للتعافي يُعرف بتقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان، ودمج الاثنين معًا. بينما أؤمن بأن "الطريقة السهلة" تتفوق على غيرها من أساليب التعافي، أعتقد أيضًا أن فهم تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان قد يشكل القطعة الناقصة لكثيرين ممن لم يتمكنوا من الاستفادة الكاملة من "الطريقة السهلة" رغم التغلب على الوحش الكبير.

توجد عدة استراتيجيات متنافسة لمكافحة الإدمان، كل منها بنسب نجاح متفاوتة. سأتجنب الخوض في تفاصيلها جميعًا لأجل الإيجاز، خاصةً وأن الكثير منها قد لا يكون فعالاً بالقدر الكافي. سأركز بدلاً من ذلك على منهجين ذوي فعالية مثبتة: "الطريقة السهلة" لآلن كار و"تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان" لجاك تريمبي، مبتكر العلاج العقلاني. كلتا الطريقتين تتمتعان بمعدلات نجاح مرتفعة لكنهما تستهدفان أجزاء مختلفة من عملية الإدمان.

يتشابه كل من "الطريقة السهلة" و"تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان" في أن الأولى تفرق بين "الوحش الصغير" و"الوحش الكبير"، فيما تقسم الثانية العقل إلى "الصوت المدمن" (أو الوحش) والذات الحقيقية. "الصوت المدمن" و"الوحش الصغير" يمثلان نفس الفكرة، بينما "الوحش الكبير" يشير إلى نظام الاعتقادات الذي يوهم الفرد بأن الإدمان يقدم له فائدة أو دعمًا ما. "الطريقة السهلة" تُركز على التخلص من "الوحش الكبير" مع الاهتمام الطفيف بـ"الوحش الصغير"، في حين تُعنى "تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان" بالتغلب على "الوحش الصغير" دون التطرق إلى "الوحش الكبير". بينما تقضي "الطريقة السهلة" على الإدمان النفسي، تُعلمك تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان كيفية التعرف على الإدمان الجسدي المتخفي داخلك وكيفية فصل نفسك عنه. من المثير للانتباه أن كلا من "الطريقة السهلة" و"تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان" تحققان نجاحات كبيرة على الرغم من تركيزهما على جوانب معاكسة من الإدمان.

الفكرة الأساسية وراء "الطريقة السهلة" هي التمييز بين مكوني الإدمان: الإدمان الجسدي المرتبط بالدوبامين، والإدمان النفسي الذي ينبع من اعتقادات مغلوطة (أو ما يُعرف بغسل الدماغ) بأن الإدمان يوفر نوعًا من المتعة أو الدعم. هذان المكونان يُسميان بـ"الوحش الصغير" و"الوحش الكبير"، على التوالي. "الطريقة السهلة" تصف الوحش الصغير على أنه مجرد شعور سطحي ومؤقت بالفراغ أو الانعدام الأمني، شبه ملحوظ. بمجرد إزالة غسل الدماغ عبر فهم أن الإدمان لا يقدم أي فائدة حقيقية، وأن أي متعة أو دعم يُعتقد أنه يوفره هو في الحقيقة وهم، وبالأهمية نفسها، إدراك أنه لا يوجد شيء مخيف بحدٍ من غير إدمان، فإن الرغبة الشديدة تبدأ بالتلاشي. هذه الرغبة عادة ما تنشأ من الخوف من فقدان "الدعم" المزعوم الذي يوفره الإدمان، والذي يثير الشك في إمكانية الاستغناء عنه. الانتصار على هذا الخوف يأتي من تقدير جمال الحياة بدون الإدمان والحفاظ على هذا الإحساس بالفرح. بينما أؤمن بأن هذه الطريقة تعد الأفضل للتعافي من الإدمان، إلا أنها لا تُعير اهتمامًا كافيًا للوحش الصغير. النظرية تُشير إلى أنه بمجرد التعامل مع الوحش الكبير، سيتلاشى الوحش الصغير، الضعيف والعاجز بنفسه، وهو في الأساس شبه غير ملحوظ، فلماذا الاهتمام؟ بالنسبة للكثيرين، قد يبدو الوحش الصغير غير مهم، لكن من خلال تجاربي وتجارب الآخرين، يتضح أن الأمور ليست كذلك دائمًا. "الطريقة السهلة" تقترح أن فشل الناس في الاستفادة منها يعود إلى سببين فقط: إما عدم الالتزام الدقيق بالتعليمات أو الفشل في القضاء على الوحش الكبير. أعتقد أن هذا التفسير قد يكون مضرًا، وسأوضح الأسباب لاحقًا.

تقنية التعرف على الصوت المسبب للإدمان تقسم الدماغ إلى قسمين: القسم السفلي (الجهاز الحوفي)، الذي يتواجد فيه الإدمان، والقسم العلوي (قشرة الفص الجبهي)، حيث تكون أنت أو بمعنى أدق، حيث توجد أفكارك وشخصيتك. جاك تريمبي يصف الصوت المدمن كوحش لأنه يقطن في الجزء البدائي من الدماغ، ولديه دافع بسيط: "أريده الآن". من وجهة نظري، لا أجد فائدة كبيرة في وصفه بأنه وحش، لكن يمكن فهم ذلك كمحاولة للتمييز بينه وبين الذات الواعية. الصوت المدمن أو الوحش الصغير، يمكن أن يتسلل إلى تفكيرك ويستغله لدفعك نحو الإدمان. يضطر لهذا السلوك لأنه بنفسه لا يمكنه التحكم في حركتك. يمكنك التحقق من هذه الحقيقة بنفسك الآن: ارفع يدك أمام وجهك وحرك أصابعك. ثم حاول أن تجعل إدمانك يقوم بالشيء ذاته. بالطبع، هذا مستحيل. هذا يبرهن أنك، في النهاية، تمتلك السيطرة الكاملة.



### الرسم 33.1: نموذج الإدمان "لجزئي الدماغ".

الصوت المدمن لا يتسلل إلى أفكارك فحسب، بل يتخفي أيضًا بمكر وراء الإستخدام المضلل لضمير المتكلم "أنا". يهمس بأشياء مثل: "أحب أن يكون عندي X الآن بكل تأكيد"، "أنا متأكد من أنني أشتاق للقيام بـX"، "لن يكون من الرائع إذا قمت بـX الآن؟ بعد كل شيء، أنا أستحق ذلك بعد يوم مثل هذا". تقنية التعرف على الصوت المسببة للإدمان تؤكد بشدة على أنك لست الصوت المدمن؛ أنت فقط تظن أنك كذلك. عند إدراك أن الصوت المدمن "ليس أنت" ورفضه بقول "لا"، ينكشف استخدام ضمير "أنا" كواجهة وتبدأ بدلاً من ذلك في استخدام "أنت"، "لنا"، أو "نحن". هذا يؤكد على أن الصوت المدمن ليس وعيك (أنت).

عندما ترفض الاستسلام لصوت الإدمان، يتحول الحوار الداخلي بمهارة من: "أحب أن يكون عندي X الآن بالتأكيد" يتغير إلى "أوه، تعال، بالطبع يمكنك أن تحصل على X الآن وأنت تعلم ذلك جيدًا". "أنا متأكد من أنني أشتاق للقيام بـ X" يتبدل إلى "أوه، تعال، بالتأكيد تشتاق للقيام بـ X، أليس كذلك؟ ألا تشعر بذلك؟". "لن يكون من الرائع أن أفعل X الآن؟ بعد كل شيء، أنا أستحق ذلك بعد يوم مثل هذا" يتحول إلى "نحن نستحق أن نفعل X الآن بعد كل ما مررنا به. كيف يمكنك حرماننا من ذلك؟".

من الضروري توضيح نقطة مهمة هنا. الوضع الذي نواجهه ليس بمثابة "لعبة شد الحبل" التي يتحدث عنها آلن كار. هذه اللعبة هي في الواقع تمثيل للتناظر المعرفي، حيث يتصارع في داخلك معتقدان متضاربان أو أكثر، وهذا ينشأ عادةً من فشل في القضاء على الوحش الكبير. "لا أرغب حقًا في التعامل مع X بسبب تأثيره الضار، ولكنه يجعلني أشعر بالراحة، لذا أرغب في ذلك." هذه هي جوهر "لعبة شد الحبل" وهي تعكس تأثير الوحش الكبير. بمجرد أن يُهزم الوحش الكبير عبر التخلص من غسل الدماغ، الأصوات التي تحتك على العودة للإدمان تأتي فقط من الوحش الصغير (الصوت المدمن). نظرًا لأن الصوت المدمن يستخدم الضمير "أنا"، قد يحدث الخلط بينه وبين الوحش الكبير.

من الضروري التأكيد على أن الصوت المدمن يتميز بالخداع والكذب، حيث يهتم فقط بتحقيق جرعه من الدوبامين بأي ثمن. هذا الصوت قد يدفعك لوضع نفسك في مواقف خطيرة إن كان ذلك يعني الوصول إلى ما يرغب.

كما ذكرت سابقًا، "عندما يفشل الناس في التعافي باستخدام 'الطريقة السهلة'، يُعزى ذلك في الغالب إلى عدم الالتزام بالإرشادات بدقة أو الفشل في التخلص من الوحش الكبير. وأنا أرى أن هذا التفسير قد يكون ضارًا، وسأوضح لماذا لاحقًا." الاعتقاد بأن فشلك يعود لعدم قتلك الوحش الكبير بالكامل قد يكون مضللًا، مما يدفعني وآخرين لإعادة قراءة الكتاب في محاولة لتحليل عملية غسل الدماغ مجددًا، بالرغم من أننا قمنا بهذه الخطوة فعلاً. عدم التعرف الصحيح على الصوت المدمن والاعتقاد بأن الفشل في اتباع 'الطريقة السهلة' يعود إلى عدم القضاء على الوحش الكبير يمكن أن يجعلك تركز جهودك مجددًا على معركة قد انتهت فعليًا. هذا قد يؤدي إلى دورة مستمرة من إعادة قراءة كتب آلن كار، مع التعرض للانتكاسات المتكررة.

عندما يعبر الصوت المدمن عن رغباته بأقوال مثل "أريد أن أقوم بـ X الآن لأنه يمنحني X"، وأنت لم تتخلص بعد من غسل الدماغ ومن الوحش الكبير، قد تجد نفسك تفكر "أدرك أن هذا غير صحيح، فلماذا ما زلت أميل لتصديقه؟ هل يعني هذا أنني لم أنجح في التخلص من غسل الدماغ بشكل كامل؟" الحقيقة هي أن التخلص من غسل الدماغ قد حدث بالفعل، الدليل على ذلك هو أنك تستطيع التمييز بين الحقيقة وما يحاول الصوت المدمن إقناعك به. المشكلة الأساسية تكمن في اعتقادك بأن الصوت المدمن هو جزء من ذاتك لأنك تستخدم ضمير "أنا". تغيير طريقة تحدثك عن الصوت المدمن، من استخدام ضمير "أنا" إلى "أنت"، "نحن"، أو "لنا"، يُظهر بوضوح أن الوحش الكبير ليس المشكلة هنا؛ بل إن القضية تتعلق بالوحش الصغير. إذا كان الأمر يتعلق حقًا بالوحش الكبير، لما كان هناك تحول في استخدام الضمائر.



عندما يستجدي الصوت المدمن "أرجوك، دعنا نقوم بـ X مرة أخرى، فقط للمرة الأخيرة، مرة واحدة فحسب؟" وترد بـ "لا"، قد تتلقى رد فعل عاطفي قوي. قد تشعر بالخوف أو الحزن. من الضروري جدًا إدراك أن هذه المشاعر لا تتبع من جوهرك، بل من الصوت المدمن. إذا لم تستطع التمييز بين ذاتك والصوت المدمن، قد تعتقد خطأً أن هذه العواطف الناجمة عن الرفض هي مشاعرك الأصلية، ما يجعلك تشعر بالرضا لأنك تعتقد أنها تتبع من ذاتك.

الجمع بين هذين المنظورين (عند الحاجة، إذ ليس كل شخص يواجه صراعًا مع الوحش الصغير) والحفاظ على مشاعر الفرح والرضا كلما تعرفت على الصوت المدمن يعزز فرصك في النجاح. فالنجاح هو حليفك.