



## الفصل الثاني

### لماذا نتجه إلى الإباحية؟



إنك تعرف من قبل أن الإباحية سيئة لك.

ربما لأنها تُسبب التوتر في حياتك الزوجية، أو ربما لأنها تُسبب لك ضعفًا عضويًا في حياتك الجنسية، أو ربما لأنها تشعرُك بالدونية والخطيئة، لكنك لا تستطيع أن تتوقف.

إنه مساعد بل حتى من المهم أن تعرف تأثير الإباحية عصبياً على دماغك عندما تشاهدها، فإن هذا يمكنه إعطاؤك دافعاً إضافياً للإقلاع عنها، ولكن لأن الإباحية إدمان فنحن نحتاج أكثر من هذه المعرفة؛ لتتحرر منها نهائياً.

**باختصار:** الإباحية تُغيّر تفكيرك.

كمثالين فقط فإنها تجعل الناس ينظرون بدونية للمرأة ويقبلون بالعنف.

### ”الإباحية تُعيد تشكيل رغباتك الجنسية“

الإباحية تُغير كيميائية الدماغ، وعلى المدى البعيد يطلب المشاهد المزيد والمزيد، ولا يكتفي بحدٍّ معين؛ فتُصبح زوجته أو زوجها غير كافٍ



أو لا يقدر على إيقاظ رغباته الجنسية، فشخص واحد لا يستطيع أن يُنافس ملايين الفيديوهات والصور المتنوعة في الإباحية.

## ١١ التوقف عن مشاهدة الإباحية

### يُسبب أعراضاً انسحابية مؤقتة

فالذين يتوقفون عن مشاهدة الإباحية وممارسة العادة السرية يُعانون من أعراضٍ جانبية مؤقتة، تتضمن مشاعر غير مستقرة وفقداناً للرغبة الجنسية لعدة أسابيع. هذه الأعراض الجانبية تمر لدى معظم الرجال، لكنها من الممكن أن تحبط صاحبها إذا لم يعرفها، ويحسن التعامل معها.

باختصار هذه التفاصيل تُرينا محتويات الماء الممزوج بالمخدر في أفقستنا، إذًا، لماذا نحن نستمر في شربه، حتى لو ترك مرارة في فمنا؟!

### الأقفاص التي تقودنا إلى الإباحية:

الحقيقة أنه ولمعظمنا فإن الطبيعة الإدمانية للإباحية ليست هي التي تبقينا في بحث دائمٍ عن الإباحية، إنه جزء من اللغز بالطبع، بل إن الطبيعة الإدمانية للإباحية لديها الكثير لفعله من جهة: لماذا نواجه الأوقات الصعبة عندما نريد أن نفلح عنها أكثر من: لماذا نحن اتجهنا إليها في بداية الأمر.



## لماذا نستخدم الإباحية؟

بينما أسباب استخدام الإباحية تختلف من شخص لآخر إلا أن هناك عوامل عديدة مختلفة ربما تكون هي السبب في الغالب.

## الإباحية وقوالبنا الجنسية:

كأطفال فإن أدمغتنا تكون مرنة بصورة كبيرة، هذه المرونة شيء رائع، فهي تسمح للأطفال بتعلم اللغات والمهارات بسهولة وسرعة عن الكبار.

ورغم ذلك فإن هذه المرونة العصبية لأدمغة الأطفال تكون السبب في أن تشكل أدمغتهم بالخبرات والتجارب السلبية، مثل شجيرة صغيرة في مهب الريح، فلو أن شخصاً ما ربط ساقها بعصا صغيرة بينما هي تنمو فإنها سوف تنمو قائمة معتدلة، بينما إذا مالت العصا أو لم تُربط الشجيرة فإن الشجيرة ستميل أو ستنحني.

الآن فإن الأطفال سيتعرضون لبعض الرياح وبعض الانحناءات أثناء نموهم، هذه هي حقيقة عالمنا المُحطَّم، باختصار قوالبنا تُشكّل باكرًا، وغالبًا قبل أن نكون واعين بأن ذلك يحدث.

هذه القولية المبكرة تكون واضحة بصورة خاصة حينما تتعلق بالجنس، فالمحرك الجنسي هو واحد من وظائفنا البيولوجية الملحة، وخبراتنا الجنسية المبكرة من الممكن أن تنتج عنها معاناة طوال الحياة.



**✍ يقول جاي سترينجر:** أن الإباحية قد تكون سببها اعتداءات جنسية حدثت لصاحبها في فترة الطفولة.

في هذا الكتاب لن نغطي استخدام الإباحية التي تنتج عن الاعتداءات الجنسية؛ لأن ذلك من وظيفة مستشار صاحب رخصة في هذا المجال، ولكنها تستحق أن تذكر لعدة أسباب:

**أولاً:** حتى ولو كنت تعتقد أنك لا تحتاج إلى استشارة، فإن هذا ربما يكون مساعداً لك بأن تفحص نفسك واستخدامك للإباحية، ما الذي يجذبك؟ ما الذي جذبك في بداية الأمر؟ وتسأل نفسك: ما الذي ربما قادك في طفولتك لهذا النوع من الإباحية؟ حتى وإن لم تتعرض إلى صدمات جنسية في الطفولة.

**ثانياً:** الإباحية نفسها من الممكن أن تكون عاملاً صادمًا لأجيال الألفية بصورة خاصة، فهؤلاء الذين وُلدوا بين ١٩٨٠-١٩٩٥ كانوا الجيل الأول الذي قضى سنوات تكوينهم على الإنترنت، فنحن كنا على الإنترنت قبل أن يفهم أي واحد ما الذي يحدث حقيقة، وهذا يعني أننا كنا أكثر احتمالاً لتعثرنا في المحتويات الإباحية، وقبل أن يعرف الآباء أن الوصول إلى الإباحية سهل جداً، فلقد تعثرنا في الإباحية وأحببنا ما شاهدناه، وأصابنا العار مما كنا نفعل، وتحول ذلك ببطء إلى عادة لدى الكثيرين منا.



في مسح عام ٢٠١٦ قامت به مجموعة بارنا، وجدت أن ٣٨٪ من أعمارهم بين ١٨-٢٤ يشاهدون الإباحية على الأقل أسبوعياً، وتقريباً ٢٥٪ من المراهقين الذين أعمارهم بين ١٣-١٧ أيضاً يشاهدونها أسبوعياً، وبالنسبة للكثير من هؤلاء فقد أصبحت الإباحية هي تسليتهم في مساء الأحد، أو من طقوسهم قبل النوم، وسرعان ما تحوّلت لدى الكثير من فضول ممزوج بالعار إلى عادة.

### الإباحية تُستخدم كماوى

مشاهدو الإباحية الذين يستخدمون الإباحية يومياً وأسبوعياً هم جزء صغير من جمهور مستخدمي الإباحية، ولكن الكثير يستخدمونها من حين لآخر. فدراسة بارنا كشفت عن أن ٣٩٪ من الناس الذي تتراوح أعمارهم بين ١٨-٥٠ يشاهدون الإباحية شهرياً أو من حين لآخر.

هؤلاء المستخدمون للإباحية يستخدمونها كاستجابة عاطفية لشيء ما، هذه المثيرات ربما تتضمن المنازعات أو يوم متوتر في العمل أو حتى رغبة جنسية خفيفة.

### اللحظات التي تكون القابلية فيها كبيرة للوقوع في استخدام

#### الإباحية هي:

- ١- الجوع.
- ٢- الغضب.
- ٣- الوحدة.
- ٤- التعب.



أيضًا هناك عوامل عاطفية ربما تلعب دورًا مثل التوتر والقلق والاكتئاب والخوف والملل والعار.

الإرادة تضعف في هذه المواقف، فإنك إذا كنت جائعًا فإنك ربما تود أن تشتت ذهنك عن تبرم معدتك! أو كنت غاضبًا أو متعبًا؟ فالإباحية تلتطف عنك! أو وحيدًا؟ والإباحية تقدم لك حميمية كاذبة، ورفقة خادعة.

كل هذه المشاعر معتادة، فالبعض قد يتجه في تلك المواقف إلى الطعام، إلى ألعاب الفيديو، أو إلى الأفلام، أو إلى الكتب. وبالنسبة للبعض الآخر يتجه إلى الكحوليات أو المخدرات.

دعونا نواجه ذلك، فمعظمنا لو أصبح نهماً للآيس كريم، أو حتى نفس عن غضبه في صالات الجيم، فإن هذا لن يعطينا نفس التأثير الذي تحدثه الإباحية؛ لأن الإباحية تفرع على أقوى محرك لدينا، وهو المحرك الجنسي؛ لأنها سهلة الوصول إليها عبر الإنترنت، وأصبحت الإباحية هي المخدر المفضل للكثيرين، ومن الممكن أيضًا أن يكون أصعبهم في الإقلاع.

**واجب:** خذ وقتًا لعمل جرد بكيف تقضي أوقاتك يوميًا، وما هي المثيرات التي تدفعك إلى الإباحية حتى تتجنبها؛ وبالتالي تستطيع أن تكون واعيًا، ولا تقع في الإباحية التي تدمرك.