



كيف تقلم عن الإباحية للأبد

HOW TO QUIT PORN FOR GOOD

تأليف شون راسيل

ترجمة

د محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

كيف تُقلع عن الإباحية للأبد

برنامج شون راسيل

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعى)





المحتويات



- ١ - شون راسيل يحكي تجربته عن الإقلاع عن الإباحية..... ٥
- ٢ - لماذا يجب عليك أن تترك الإباحية؟! ١٢
- ٣ - لماذا تركت الإباحية؟ ٢٦
- ٤ - فوائد الإقلاع عن الإباحية ٣٢
- ٥ - القواعد العشر لطريق التعافي من الإباحية ٣٩
- ٦ - الخطوات العشر للتعافي من إدمان الإباحية ٤٢
- ٧ - كيفية بناء عادات جديدة من خلال الاستفادة من الإباحية ٥٦
- ٨ - كسر الإباحية ثم استبدالها..... ٦٢
- ٩ - ما هو المتوقع حدوثه في رحلة التعافي من إدمان الإباحية؟ ٨٩
- ١٠ - لا للعودة إلى الإباحية ٩٨
- ١١ - ما قبل خط نهاية رحلة التعافي ١٠٣
- ١٢ - نموذج ليوم بلا إباحية ١٠٧



إلى فريق واعى...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميز والأفكار النيرة.. أذكى التحيات وأجملها وأندأها وأطيبها.. أرسلها لكم بكل ودّ وحب وإخلاص.. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُثير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

شون راسيل يحكي تجربته في الإقلاع عن الإباحية



كتب شون راسيل في مقدمة كتابه: كيف تقلع عن الإباحية؟ يقول:

شباب:

قبل كل شيء، مبارك على أنكم اتخذتم تلك الخطوة الأولى نحو تحسين حياتكم والإقلاع عن الإباحية؛ من أجل أن تكونوا أشخاصًا صالحين. اسمحوا لي أن أقول لكم: إن الإقلاع عن الإباحية ليس بالأمر السهل. أنا أعرف ذلك من تجربتي الشخصية. منذ ٣ سنوات كنت واحدًا من أكبر مدمني الإباحية. حسنًا ربما قضيت أكثر من ١٠ أعوام وكأني عبد للإباحية وممارسة العادة السرية، لقد أحببتها كثيرًا.

أستطيع أن أتذكر بوضوح أول مرة ألقى فيها نظرة على موقع للإباحية، كان ذلك في مكتبي مع أصدقائي، وكنا نقوم بأشياء كان من المفترض ألا نفعلها.

لما شاهدت تلك المشاهد أضاءت ذهني مثل الألعاب النارية في جاذبيتها. منذ تلك اللحظة أصبحت مدمنًا للإباحية.

قضيت بقية سنوات المراهقة في الإباحية وأنا أعيش في ضبابية. كنت طفلًا طبيعيًا، ولكن كانت أيامي تدور حول مشاهدة الإباحية مرتين على الأقل يوميًا.

ولم أكن أبالي بعواقبها وأضرارها ومخاطرها. معظم الرجال أيضًا كذلك، لا يُدركون خطورة ما يقومون به إلا بعد أن تظهر لهم المشاكل.

مررت بفترة الدراسة الثانوية، ولم أقع في الفاحشة مع فتاة واحدة. كنت كابتن لفريق كرة القدم، وكنت حسن المظهر، ولكن الإباحية سلبت مني رغبتني في التفكير في أي فتاة حقيقية من الممكن أن أرتبط بها في المستقبل وأتزوجها، وبكل صراحة أفقدتني الثقة بنفسني.

وفي مرحلة الجامعة كانت القصة مماثلة بعض الشيء، ولكن وقعت في الفاحشة، وقتها كنت لا أعرف معنى أن يكون هناك علاقة زوجية مستمرة بين رجل وامرأة.

أعود بذاكرتي إلى كل تلك السنوات الآن، يالها من ذكريات وحشية شاذة تعصف بذهني حينما أتذكر تلك المشاهد الإباحية التي حُفرت كالآخاديد في دماغي، كما تسجل معلومات على سي دي! عندما بلغت سن ٢٣ عامًا ساءت الأمور. كنت أدرس، وكنت أقضي غالب وقتي بالمنزل؛ فأصببت باضطراب القلق، وعانيت كثيرًا، حيث كانت الإباحية مهربي الوحيد من ضغوط الحياة اليومية والقلق، والعثور على وظيفة، ومعرفة ما أريد أن أفعله في حياتي، ومن تحمل المسؤولية.

ولحسن حظي، عاد إليّ عقلي مرة أخرى، وأفقت فأبصرت حياةً غير الحياة؛

«كنت أعمى والآن أبصر».

كان عمري حوالي ٢٣ ونصف حين أفقت على فكرة أن الإباحية من الممكن أن تكون سبب مشاكل، تصفّحت أحد المواقع التي فهمت منها أن الإباحية والعادة السرية شر كبير، كانت نفسي تقاومني، ولكنني كنت وقتها قد عرفت الحقيقة.

عرفت أنه يجب عليّ ألا أكون عبدًا للإباحية.

كنتُ أعرف أنني لم أعد أريد أن أكون عبدًا للإباحية.

لم أكن أريد أن أستيقظ بعد ١٠ سنوات أخرى وأنا فاشل في حياتي الزوجية بسبب إدماني، كانت مهمتي أن أكون الشخص الذي أتمناه لنفسي، وليس شخصاً آخر سيئاً.

ومنذ ذلك الحين، وأنا مستيقظ.

بدأت -بعد تفكيري في الإقلاع عن الإباحية- تتوالى على ذهني الرغبات للدفاع عن نفسي وعن حياتي، وبدأت أفكر في الزواج والمال والعمل الحر والحياة بشكل عام.

وأدركت أنه لا يمكن أن يحدث هذا إلا إذا اتخذت الخطوة الأولى؛ وهي الإقلاع عن الإباحية.

أستطيع أن أقول هذا ويدي تحمل قلبي، تشد من أزره حتى يقاوم، وأنا أريدك أن تفعل مثلي،

أريدك أن تستيقظ كل يوم وأنت حر من هذه العبودية للإباحية.
لا أريدك عبداً لهذه الأجهزة من الكمبيوتر المحمول، أو الهاتف أو DVD.

لا أريدك عبداً للإباحية.

أنا أريد منك أن تعيش الحياة الحقيقية، وأن تمتلك السعادة الحقيقية، وأنا سأبني لك كيف يكون هذا.

هذا البرنامج، سوف يُعلِّمك كيفية وقف مشاهدة الإباحية وممارسة العادة السرية.

من أجل أن تكون صالحًا فلسوف أغرس المهارات التي تحتاجها في نفسك؛ لكي تتعافى من الإباحية، وكذلك سأعلِّمك عادات من شأنها أن تجعلك حرًا طليقًا من قيدها.

الحقيقة أن استبدال عادات أخرى حسنة خيرة بعادات الإباحية السيئة هو مفتاح الحل.

يجب أن تملأ الفراغ، ويجب أن تُحدث تغييرًا نمطيًا في حياتك. سأروي لكم كل ما فعلته واستخدمته للتحرُّر من الإباحية على مدى أكثر من سنتين...

كما ذكرت لكم، لم يكن هذا من السهل. إلا أنها الخطوة الأولى لحياتك الجديدة. وبعد تحقيق ذلك، سيكون كل شيء ممكنًا.

يقول شون راسيل: إن هدف هذا البرنامج -يقصد برنامج تعافيه- بسيط، وهو أن تتخلص من الإباحية وللأبد، وبعدها سيمكنك أن تسحق حياتك القديمة، وتعيش وكأنك مولود من جديد. إنها أساليب بسيطة. وباختصار يمكننا تقسيمها إلى أربعة أجزاء:

١- الفهم:

كلما فهمت لماذا أنت أدمنت الإباحية في المقام الأول، وفهمت كيف تؤثر الإباحية على دماغك وعلاقاتك، وفهمت مخاطرها، عرفت المزيد حول كيفية الإقلاع عنها، استطعت أن تكافح بصورة أفضل، فلا تبخل على نفسك بمحاولة ذلك الفهم.

٢- التفكير العقلاني:

تفكيرك العقلي هو مفتاح النجاح على المدى الطويل، فسوف أعلمك أدوات ستحتاجها للتخلي عن الإباحية والبقاء حرًا بعيدًا عنها وللأبد، وهذه الأدوات قابلة للتطبيق على كل مجال من مجالات حياتك فهي ذات ضربة مزدوجة.

٣- إعادة التشغيل:

عملية إعادة التشغيل هي عملية استعادة مستويات الناقلات العصبية - وخاصة الدوبامين - إلى مستوياتها الطبيعية.

الطريقة التي يتم بها تحقيق ذلك هي من خلال الامتناع عن ممارسة الجنس سواء الوصول إلى النشوة الجنسية أو الخيال، فمع مرور الوقت، ستكون مستقبلات جديدة، وستعرف كل شيء عن هذا فلا تقلق.

٤- إعادة تشكيل المسارات العصبية والاستبدال (تغيير العادات):

الخطوة الأخيرة هي تغيير الدماغ، حقيقة إنك الآن لديك مسارات دافعة قوية نحو الإباحية، ومسارات أخرى لاتخاذ القرار لكنها ضعيفة عندما يتعلق الأمر بالإباحية.

سنقوم بعكس ذلك وإضعاف مسارات الإدمان مع مرور الوقت، وسنعمل على تشكيل مسارات صحية جديدة لتحل محل الإباحية؛ مما سيؤدي إلى التحرر السريع وتحسين الحياة.

كانت هذه أول مقالة من سلسلة مقالات مترجمة عن كتاب شون راسيل الشيق: كيف تقلع عن الإباحية؟ فتابعونا.

