



## الفصل الثالث

### سُرَّ الحرية



في الآونة الأخيرة، لاحظ بعض العاملين بالخطوط الأمامية في حرب إدمان المواد الإباحية كيف ساعدت بعض العوامل الفريدة التي تبدو منفصلة عن الإباحية في المساهمة في الإقلاع بنجاح عن الإباحية.

جاي سترينجر مستشار الصحة العقلية لاحظ في السنوات التي قضاها في تقديم المشورة للرجال والنساء بخصوص السلوكيات الجنسية غير المرغوب فيها، وبما في ذلك استخدام المواد الإباحية، حيث بدأ في ملاحظة مرضاه، وربط بعض صدمات الطفولة أو بعض مواقف الحياة ببعض أنواع المواد الإباحية، وقد كُلف مؤخرًا بدراسة واسعة النطاق لمستخدمي المواد الإباحية، والتي أكدت إلى حد كبير نتائجه الشخصية.

وفي حين أن نتائج دراسة سترينجر لا تزال قيد التقييم، إلا أنه قد أعلن عن أن أحد العوامل المتكررة الكبيرة في استخدام الإباحية هو الشعور بعدم الأهمية، وغالبًا ما يرى مستخدمو الإباحية أنفسهم كفاشلين، ولديهم احتياجات لم تتم تلبيتها، ويشعرون بالذنب والارتباك، فهم عالقون في كثير

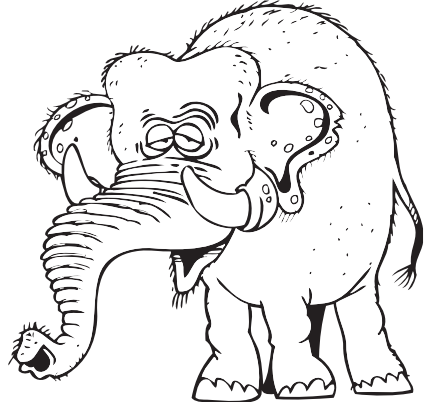
من الأحيان في طريق مسدود دون أمل في الحركة. باختصار، لم يعرفوا من هم، أو أين يسرون في الحياة؛ مما دفعهم إلى الإباحية لمعالجة وتهدة أنفسهم.

في هذه الأثناء، لاحظ ألكسندر رودس، مؤسس ومدير مؤسسة «لا للاستمناء» *NO FAP* للتعافي من إدمان الإباحية والعادة السرية عبر الإنترنت، وجود اتجاه ذي صلة، ومن خلال دراسة البيانات التي تم جمعها بشكل غير رسمي من مستخدمي برنامجهم وجد أن أولئك الذين كانوا الأكثر نجاحًا في الامتناع عن الإباحية شغلوا أوقاتهم بالأنشطة الأخرى - كالرياضة والهوايات وغيرها - كجزء من عملية التعافي.

### تمرين الفيل:

ممارسة بسيطة ستوضح أهمية تغيير نمط الحياة: خذ لحظة للنظر إلى صورة الفيل هذه، ادرس تفاصيله لمدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى يمكنك إغلاق عينيك وتصوره.

الآن أخرج هاتفك واضبط مؤقتك لمدة دقيقتين، في هاتين الدقيقتين أريدك أن تفعل شيئًا واحدًا: لا تفكر في الفيل.





لا تفكر في ذلك.

لا تفكر في جذعه الطويل، وأنيابه، وآذانه، وجلده المترهل.

لا تسأل نفسك عما إذا كان يعيش في حديقة حيوان، أو إذا كان لديه أي عائلة.

لا تفكر في الفيل.

طوال دقيقتين، لا تفكر في الفيل.

### هل نجحتم؟

**إذا كان الجواب: لا، لماذا لا؟ إذا كان الجواب: نعم، لماذا؟**

هناك احتمالات جيدة، إذا كنت تواجه مشكلة في عدم التفكير في الفيل، فذلك لأنك كنت تقوم بالتركيز على المهمة، ربما كرّرت حتى عبارة: «لا تفكر في الفيل» لنفسك عدة مرات.

ولكن إذا كنت ناجحًا، فربما بسبب أنك لم تفكر في المهمة على الإطلاق. ربما كنت تفكر في خطط العشاء، أو فيلم شاهدته مؤخرًا، ربما بدأت حتى التفكير في الفيل، ولكن بعد ذلك فكرت في التجول لرؤية حيوانات حديقة الحيوانات الأخرى.

### ”العثور على الحرية من خلال تغيير تركيزنا“

في كثير من الأحيان، عندما نقرر الإقلاع عن الإباحية نركز اهتمامنا عليه؛ مما يجعل من الصعب علينا أن نقاومه. قد نعتقد أن التفكير العقلي،

«لا، لا تذهب إلى هناك! لا تنقر فوق ذلك»، ستساعدنا في مقاومة الإغراء، وفي لحظات، قد يساعد ذلك. لكن في النهاية، عندما نركز كل إرادتنا على عدم القيام بشيء ما، فإنه من المفارقة أنه قد يصعب مقاومة ذلك الشيء... وفي نفس الوقت يجعل من الصعب مقاومة الإغراءات الأخرى كذلك.

وقد تأكد ذلك في بحث أجراه عالم النفس الاجتماعي دانييل فيجنر في الثمانينيات، وقرر اختبار عمل تجربة بسيطة: طلب من المشاركين ألا يفكروا لمدة خمس دقائق في دب أبيض، وإذا ظهر دب أبيض في الذهن، أخبرهم بأنه يجب عليهم قرع الجرس، على الرغم من التعليمات الواضحة لتجنب ذلك، والنتيجة أن المشاركين فكّروا بدب أبيض أكثر من مرة في الدقيقة، في المتوسط.

بعد ذلك، طلب فاغنر من المشاركين القيام بنفس التمرين، لكن هذه المرة بأن يحاولوا التفكير في دب أبيض، عند هذه النقطة، فكر المشاركون في دب أبيض أكثر من مجموعة مختلفة أخرى من





المشاركين الذين تم إخبارهم من البداية بالتفكير في الدببة البيضاء. أشارت النتائج إلى أن كبت الفكرة في الدقائق الخمس الأولى دفع عقول المجموعة الأولى إلى «الارتداد» بشكل أكبر للتفكير في الدببة فيما بعد.

فاغنر وجد دليلاً على أنه عندما لا نحاول التفكير في شيء ما، فإن أحد أجزاءنا يتجنب التفكير الممنوع، لكن جزءاً آخر «يتحقق» في كثير من الأحيان للتأكد من عدم ظهور الفكرة؛ وبالتالي يعود للذهن.

بعد أكثر من ربع قرن من هذا البحث، قال فيجنر: إنه أدرك أنه عندما يشرح عمله يتابع المستمعون كلامه عادة بسؤال واحد: «حسناً، ماذا أفعل حيال ذلك؟ هل هناك أي طريقة لتجنب الأفكار غير المرغوب فيها؟».

وصف فاغنر العديد من الإستراتيجيات التي أوضحها للمساعدة في «قمع الدببة البيضاء» وشملت:

اختر أحد مشتتات التركيز والتركيز عليها بدلاً من ذلك: في إحدى الدراسات، طلب فاغنر وزملاؤه من المشاركين التفكير في سيارة فولكس فاجن حمراء بدلاً من الدب الأبيض، ووجدوا أن إعطاء المشاركين شيئاً آخر للتركيز عليه ساعدهم على تجنب الدببة البيضاء غير المرغوب فيها.

**حاول تأجيل الفكرة:** وجدت بعض الأبحاث أن مطالبة الناس ببساطة بتخصيص نصف ساعة في اليوم تسمح لهم بتجنب القلق أثناء بقية يومهم،



على حد قول فاغنر، لذا في المرة القادمة التي تظهر فيها فكرة غير مرغوب فيها فقط حاول أن تقول لنفسك: «لن أفكر في ذلك حتى الأربعاء القادم».

**التأمل واليقظة:** هناك أدلة على أن هذه الممارسات التي تعزز السيطرة العقلية، قد تساعد الناس على تجنب الأفكار غير المرغوب فيها حسبما قال فاغنر.

### وتركيزاً على الطريقة الأولى..

فبدلاً من مجرد عدم التفكير في المواد الإباحية بعد الآن، فإن الخيار الأفضل هو التفكير في شيء آخر بدلاً من ذلك.

التركيز هناك «التفكير في شيء آخر»، افترض أرسطو ذات مرة أن «الطبيعة تمقت الفراغ». إنها حقيقة الطبيعة البشرية أيضاً. لا يمكن ببساطة التفكير في لا شيء، وإذا لم تتمكن من اختيار ما يجب التفكير فيه بدلاً من ذلك، فقد ينتهي بنا الأمر إلى التفكير في أمور أسوأ.

كثير من الناس يعاملون المواد الإباحية بالمثل. تركوا الإباحية بشكل قطعي لبعض الوقت، لكنهم لم يجدوا شيئاً يملأ الفراغ الذي تركته الإباحية، وهم في النهاية يعودون إلى الإباحية أو يتحولون إلى رذيلة مختلفة.



أخبرنا شخص ما حاول أن ينقذ زواجه بالإقلاع عن الإباحية ليخسره في النهاية؛ لأنه كما أخبرنا: «لم أستبدل أبداً الإباحية بشيء آخر».

إذا أردنا إيجاد حرية دائمة من المواد الإباحية، فإن الإقلاع عنها ببساطة لن يكون كافياً، نحن بحاجة إلى إيجاد مجتمعٍ جديدٍ، وتغيير بيئتنا (ليس فقط الطلاء على الجدار، ولكن بأشياء جديدة جوهرية)، وتدريب أنفسنا على عادات جديدة.

هل تذكر فأرنا مدمن المورفين؟ المورفين مادة قوية الإدمان، ولكن الفئران الذين غادروا إلى المتنزه كانوا أكثر قابلية لتجنب المورفين من الفئران المعزولين، حتى ولو عانوا في البداية من أعراض انسحابية ناتجة عن التوقف عن تعاطي المورفين.

### هناك ثلاثة مكونات أساسية لتقليل رغبتهم في المخدر:

تحرك الفئران من العزلة إلى المجتمع.

تحرك الفئران من القفص إلى بيئة تشبه المتنزه.

متنزههم الجديد به الكثير من النشاطات.

إذا أردنا الحرية التامة من الإباحية ببساطة: ترك الإباحية لن يكون كافياً؛ فنحن نحتاج أن نجد مجتمعاً ندمج فيه، ونغير بيئتنا، ونقود أنفسنا إلى عادات صحية جديدة.



وهذا هو الهدف من هذا الكتاب، سوف نستعرض فيه كيف أن العادات  
وبيئتنا يمكنها أن تقلل الإغراء نحو مشاهدة الإباحية، وكيف يمكننا أن  
نستخدم هواياتنا وعاداتنا؛ لبنني حاسة تحقيق الأهداف في حياتنا، وببطء  
سوف نتعلم كيف نستبدل لهفتنا للإباحية بشيء آخر أفضل.  
ويمكنك الاستعانة بورقة تغيير العادات الملحقة في آخر الكتاب.

