

## لماذا يجب عليك أن تترك الإباحية؟



يقول شون راسيل في كتابه؛ كيف تقلع عن الإباحية من أجل الخير؟

(دليلك لإدارة حياتك باتخاذك الخطوة الأولى)؛

### لماذا يجب عليك أن تقلع عن الإباحية؟!

هناك الكثير من الأدلة على أن إدمان الإباحية بل والإباحية بشكل عام

تضرّ الدماغ البشري.

فمن خلال خبرات استمرت قرابة ١٥ عامًا أثبتت الاختبارات أن

استخدام الإباحية له آثار جانبية خطيرة على البشر.

فما هو المهم لكي نفهمه عما يحدث لدماغنا عندما نشاهد الإباحية؟

## هيا لنلقي نظرة..

العلم فسر لنا ما يحدث داخل أدمغتنا، وقد يكون من الصعب علينا فهمه، ولكن سأحاول جعله سهلاً يسيراً، وستفهمه بغير صعوبة.

## دعونا نبدأ...

الإباحية عبر الإنترنت هي مثير كبير، فأدمغتنا لم تر مثل ذلك من قبل! منذ آلاف السنين لم تكن الأدمغة تتعرض لتأثيرات مثيرة كما في الإباحية عبر الإنترنت إلا خلال ١٥ عامًا الماضية.

عندما ترى فتاة فإن دماغك البدائي مبرمج على أنك تريد أن تتزوجها. فإذا شاهدت أي امرأة في الأفق!!! فتفكير دماغك البدائي تلقائياً سيكون في التزواج فالدماغ عبر الإنترنت قد يتعرض لمشاهد مثيرة في أسبوع خلال السنوات الأخيرة بما يعادل ما قد رآه الناس في الزمن الماضي طوال حياتهم. الدماغ البدائي بعقلنا الباطن لا يفهم أنك تبحث في الكمبيوتر. هو يفهم الصورة ولا يفكر.

فإذا رأى صورة فإنه يريد التزواج فقط!!!!

## تأثير كوليدج «Coolidge effect»:

تبين التجربة الأسترالية أنه ليس مجرد العري هو الذي يُثير الناس، ولكنه «التجديد اللاحدود».

فعند تعرّض الرجال لمشاهدة الإباحية فإن تبديل أشرطة الفيديو المختلفة هو الذي يخلق هذا الارتفاع الهائل في إثارتهم وكذلك في قوة الانتصاب. كما يمكن ملاحظة ذلك في دراسة أجريت على الفئران الذكور.

سيناريو التجربة كان كالآتي: يتم وضع الفأر الذكر في قفص مع أنثى، ويكون الفأر متحمسا جدا في البداية لإشباع غريزته بها، ثم مع الوقت يفقد مزاجه السابق، ويصبح غير مهتمّ بها، وبمجرد إدخال أنثى أخرى جديدة سرعان ما يتغلب على الملل ويتخطّاه ليرتبط بالأنثى الجديدة، ومع الوقت يُصيبه الملل مرة أخرى حتى يتم إدخال أنثى جديدة، ويستمر السيناريو نفسه؛ حتى يُصاب الفأر بالإرهاك البدني.

فكما حدث مع الفئران، فإن أصحاب هذه النظرية يرون أن الإنسان مبرمج طبيعياً على الزواج المتعدد، ولكن أنا لن أقرب من هذا الموضوع.

وقد بيّنت التجربة أيضاً أن الفأر عند تزواجه بنفس الأنثى يأخذ وقتاً أطول للإنزال بينما يقل الوقت مع إناث عديدات.

وهذا ما يسمى بتأثير كوليديج.

فإن تأثير كوليديج يفسّر انحدار الاهتمام الجنسي بالشريك الوحيد، وزيادة الرغبة الجنسية مع تعدّد الشركاء.

وفي نفس الوقت يقلّ الوقت المستغرق للقذف في كل مرة يتمّ فيها تقديم شركاء جدد.

عقلك يتعامل مع النساء عبر الشاشة كأنهن شركاء جدد.  
هذا يتم في غياب الفلتر المعرفي؛ مما يسمح للمشاهدين بمواصلة السعي عبر كميات لا حصر لها من الإباحية لتلبية الاحتياجات البدائية لديهم.  
فلا مهرب منه، وهذا هو السبب في أن الإباحية تسبب الإدمان.



**تعليق:** من المؤكد أن التزواج لدى الإنسان عمومًا أكثر تعقيدًا من

ذلك ورغم ذلك فإن التجديد في العلاقات الجنسية يمكن أن يؤثر على النشاط الجنسي للإنسان أيضًا.

### التجديد اللانهائي؛

فبينما يراقب الدماغ الإباحية فإن دماغك البدائي «الزاحف» يحصل على المزيد والمزيد والمزيد من الشركاء الجنسيين في ٢٠ دقيقة فقط عن أي وقت سابق في الماضي؛ فيديو جديد، بنات جديدة، مشاهد جديدة. والدماغ لن يكتفي أبدًا، بينما الشيء الوحيد الذي سيتوقف هو القذف. هذا ممتع بجنون، ونحن جميعا نعرف ذلك. ولكن لا يمكنك أن تحصل على هذه المتعة الاصطناعية دون أن تسقط. شاهد هذا الفيديو المترجم لجاري ويلسون لمزيد من الفهم.

### الدماغ الحوفي «limbic brain»؛

الدماغ الحوفي هو الجزء البدائي من الدماغ، فالرغبات الجنسية وتأثير كوليدج يأتيان منه، وهذا هو أصل كل أنواع الإدمان. في حين أن قشرة الفص الأمامي من الدماغ تسيطر على تفكيرنا، وتفهم عواقب التصرفات، أما الدماغ الحوفي فلا.

**الدماغ الحوفي ووظيفته باختصار:** كيف نتجنّب الألم ونشعر بالمتعة.

فالمياه المغلية خطرة، الإباحية جيدة.

وداخل هذا الدماغ الحوفي سوف تجد مركز المكافأة وهذا هام جداً.

فعند إدمانك لشيء ما، مثل الإباحية، فسوف يتم ربط مشاهدتك للإباحية بمكافأة؛ حتى يضمن عودتك لها ثانية، ويكون هذا أيضاً مع أي متعة أخرى من تناول طعام محبوب أو شيء من هذا القبيل.

### **الدوبامين:**

الدوبامين هو الناقل العصبي المسئول عن الشعور الجيد بالسعادة.

فقد تحصل عليه عند تناول الطعام، أو عندما ترى فتاة، أو عندما تشاهد الإباحية.

الدوبامين هو الغاز الذي يشغل دوائر المكافأة.

فأنت في الحقيقة، لا تشتهي الطعام أو الإباحية، ولكنك تشتهي زيادة

الدوبامين الناتج من المثير.

إنه الدافع لك لفعل أي شيء، وكلما كانت جرعة الدوبامين أكبر، زاد

احتياجك له.

التجديد أفضل صديق للدوبامين (أفلام حديثة، ومشاهد لا نهاية لها

من الإباحية).

الدوبامين هو القوة الدافعة الكاملة لتأثير كوليدينج في الفئران، وتحفيز لدوائر المكافأة أكثر وأكثر مع كل شريك جديد.

فالفئران ليس لديها قشرة الفص الأمامي للدماغ حتى توقفهم. مع كل فيديو جديد تشاهده، تُفرز دفعة جديدة في الدوبامين. هذا شعور رائع، ولكنه غير طبيعي.

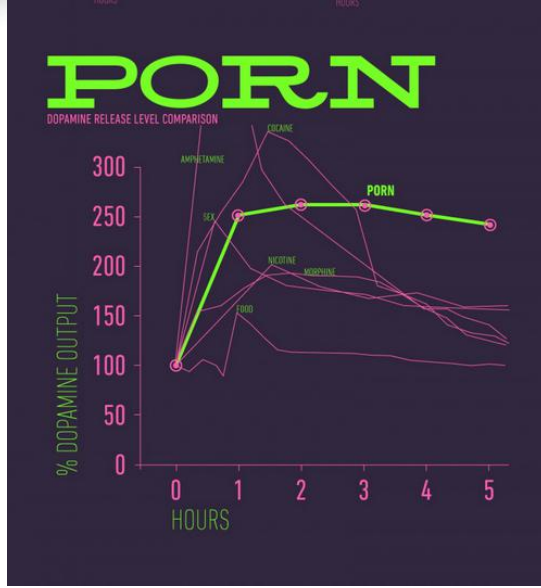
هذا يشبه تمامًا مصدرًا لا ينتهي للمخدرات المجانية في يديك، إنه يسبب تجاوزًا شديدًا للحدود.

هذا ما يسببه لك الدوبامين في النهاية من فقدان التوازن.

نعم، مثلما يحدث مع المخدرات، والقمار وأنواع الإدمان الأخرى، فكذلك إدمان الإباحية؛ فإنه يغير عقلك بنفس الطريقة بالضبط.

الإباحية تثير الدوبامين، وتزيد من إفرازه بنسبة أعلى من تناول الطعام (والجنس)، وعلى الرغم من أنك لا تستطيع أن تأكل إلى الأبد، فكذلك فإنه لا يمكنك مشاهدة الإباحية إلا عند استطاعتك جسديًا.

فالإباحية ترفع مستوى الدوبامين إلى هذا المستوى العالي لفترة أطول مما تسببه ممارسة الجنس بصورة طبيعية.



نلاحظ في المخطط السابق أنه يوضح المقارنة بين نسبة الدوبامين التي تفرز في الجسم استجابة لمؤثرات مختلفة كالطعام والنيكوتين والمورفين والإباحية والجنس والكوكايين والأمفيتامين.

ونلاحظ أن نسبة الدوبامين التي تفرز مع مشاهدة الإباحية تفوق التي تفرز عند تناول الطعام والمورفين والنيكوتين، وتتساوى تقريباً مع الجنس، وأقل من النسبة المفرزة مع الكوكايين والأمفيتامين.



لكن هل لاحظتم شيئاً فارقاً هاماً بين الإباحية كعامل مفرز للدوبامين والمؤثرات الأخرى؟ ستلاحظون أن الدوبامين مع الإباحية يتصاعد، ويظل عالياً في الدم فترة أطول من غيره من المؤثرات، حتى أطول من ممارسة الجنس الواقعي مع الزوجة، انظر إلى الشكل التالي:



حيث تكون النتيجة أن الشخص المدمن للإباحية يشتهي الشاشات ولا يشتهي زوجته، نسأل الله العافية.

**معادلة:** الإثارة الشديدة + التجديد + الإمداد اللا محدود + النهم العالي = الإدمان على الإباحية.

### النتيجة: فقدان الحساسية «Desensitization».

مع الوقت سيصبح الرجل المشاهد للإباحية متحسسًا فقط للصور المتجددة عبر الشاشات، ويفقد حساسيته للأسف تجاه زوجته في الواقع. كما إنه يُصاب بملل لو أنه شاهد مشاهدًا إباحيًا مرارًا وتكرارًا. دوائر أو مسارات المثوبة والدوبامين يُصيبها الشلل وفقدان الحساسية. ففي نقاط الاشتباك العصبي «synapses» يؤدي إفراز كميات كبيرة من الدوبامين إلى تدني في عدد مستقبلات الدوبامين، ومع الوقت تُقلل نهائيًا؛ مما يؤدي مع الوقت إلى فقدان الاستجابة للمتعة واللذة. هذا النقص في مستقبلات الدوبامين يؤدي إلى الحاجة إلى إعصار من الدوبامين غير الطبيعي!!

وهذا مُشاهد لدى مدمني الكوكايين، فمع الوقت يحتاجون لزيادة الجرعة من المخدر للوصول لنفس الشعور بالنشوة التي حصلوا عليها في بداية إدمانهم، وكذلك مدمنو الإباحية!!

نعم، أيضًا يحدث هذا لدى مدمني الإباحية.

وهذا يؤدي إلى البحث عن إباحية أعلى جودة، ومشاهد أكثر، ومزيد من الفتيات، ومشاهد مفرزة بل مقرفة وشاذة، بل وأكثر حتى إن البعض قد تحول لمشاهدة مثليي الجنس!!!

وفي نهاية المطاف سوف تُصاب بضعف الانتصاب والملل وتضيق مزيد من الوقت في مشاهدة الإباحية.

لكن الوضع لن يتوقف عند هذا الحد، بل سيتسرب الفشل إليك خلال حياتك اليومية، فالأشياء ستصبح رتيبة، وستصبح الحياة مملة.

وبعد فقدان مستقبلات الدوبامين الممتعة ستفقد معها الشعور بالمتع الأخرى في الحياة، وستصبح الحياة بلا هدف واضح، وستفتقد الدافع للشهوة تجاه زوجتك.

معظم الرجال الذين توقفوا عن مشاهدة الإباحية يتحدثون عن هذا الحماس الهائل للحياة والنجاح الذي وجدوه بعد إقلاعهم عنها، وستشعر بذلك قريباً فكن على ثقة بذلك.

كل شيء كميائي، فالدماغ سيستعيد بعد الإقلاع مستواه الطبيعي من الحساسية، وسيحدث له ما يُسمى بإعادة تشغيل.

وهذا هو السبب في أن الكثير من مستخدمي الإباحية قد مروا بتجربة الاكتئاب والقلق أثناء الاستخدام، وهم غير مدركين ماهية المشكلة الحقيقية، ويلجؤون إلى الأدوية الخطرة التي من الممكن أن تسبب لهم مزيداً من الفوضى.

### إنها كارثة!!

نعم، مستقبلات الدوبامين تترد مرة أخرى بعد فترة من الشفاء أو الانسحاب، ولكن المتعة لا تعود بسرعة، وكلما كانت المشاهدة مبكرًا، كان تأثيرها أسوأ، فإذا كنت مثلاً قد بدأت في سن ١٤ عامًا فسيكون لديك خلل في التوازن الكيميائي بالدماغ في سن الـ ٢٢.

وفقًا للباحث الكندي سيمون لاجوانيز فإنه يقول: إن معظم الأولاد يبدوون مشاهدة الإباحية في سن العشر سنين!!!

لقد عانيت من اضطراب القلق، ولكن بعد ترك الإباحية قلَّ هذا القلق، ولقد أخذ مني وقتًا طويلاً، ولكنني كنت فاقداً لدماغي لمدة ١٠ سنين.

### هل لا زلت غير مقتنع أن الإباحية إدمان؟

إنها دراسة نتائجها مثيرة للصدمة، فعندما قام الباحثون بعمل مسح إشعاعي على نوعين من الأدمغة المختلفة لرجال وصلوا القمة نشوتهم الجنسية أثناء الإباحية وآخرين أثناء ممارسة الجنس الطبيعي فقد كانت النتائج مخيفة.

مسح الدماغ الإشعاعي للرجال الذين وصلوا القمة شهوتهم مع زوجاتهم أظهرت وجود أماكن مضيئة في الدماغ في الأماكن المسؤولة عن الرحمة والمحبة.

في حين أظهرت نتائج المسح الإشعاعي لأدمغة الرجال الذين وصلوا لقمة شهوتهم مع الإباحية وجود أماكن مضيئة مختلفة، وهي بالضبط عمرات الإدمان التي تضيء عندما يتعاطى المدمن جرعة من الهروين.

ويمكنكم الرجوع إلى الدراسة من هنا Valeria Voon Study.

أثبتت الدراسة -باختصار شديد- أن أدمغة مدمني الإباحية تستجيب للمواد الإباحية مثلما تستجيب أدمغة مدمني المواد المخدرة من الكحوليات والهروين؛ وهذا يعني أن المواد الإباحية يمكنها أن تسبب الإدمان مثل بقية المواد المخدرة.

بل هناك ما هو أكثر من ذلك، فلقد وجدوا أن مستخدمي الإباحية يشتهون الإباحية لكنهم لا يملكون رغبات جنسية أعلى من نظرائهم غير المشاهدين لها، فهم فقط يشتهون الشاشات!!!!

**وأخيراً إليكم الآتي:**

**بعض الحقائق المثيرة للاهتمام حول إدمان الإباحية:**

- في هذه الثانية هناك أكثر من ٣٠٠٠٠ شخص يشاهدون الإباحية.
- ٧٪ من مستخدمي الإنترنت يشاهدون الإباحية.
- ٥٦٪ من حالات الطلاق تتضمن شخصاً مُشاهدًا للإباحية.
- عدد الرجال المتابعين للإباحية ٦ أمثال النساء المتابعات لها.

- لكن ١٧٪ من النساء لا زلن مدمنات لها.
- يوميًا يوجد ٠,٠٠٠,٠٠٠, ٦٨ بحث عن محتوى إباحي بما يساوي ربع البحث عبر الإنترنت.
- والمدهش أن دخل منشورات صناعة الإباحية أكبر من دخل الإيرادات المجمعة لشركات: مايكروسوفت، وجوجل، وأمازون، وإي باي، وياهو، وأبل، ونيستليكس.
- ولاية أوتا الأمريكية لها أعلى معدل استهلاك للإباحية لكل فرد.

هذه الإحصائيات مصدرها Chris Haven.

وأقول لكم ها هي الحقائق بين أيديكم الآن، ويمكنكم فهم ما يحدث لكم عند مشاهدة الإباحية، ولعلكم أدركتم الآن خطورتها الشديدة؛ فاتركوها لله، واعقدوا العزم أن تكونوا أحرارًا من الليلة وإلى الأبد.

