



## الفصل السابع

### أنت ما تستهلكه



سكوت هو موظف بمؤسسة *covenanteyes* قرر ذات مرة أن يأخذ راحة فقط ليفعل شيئاً فيه مرح، وهو مع أصدقائه اختاروا أن يشاهدوا فيلماً كوميدياً! وأثناء المشاهدة مر مشهد فيه عري، سكوت أمسك الريموت بسرعة؛ لكي يسرع المشهد وبدلاً من تسريعه ضغط على زر التوقف. أصاب سكوت الحرج، وحاول مرة أخرى أن يسرع المشهد لتمريره وبدلاً من تسريعه ضغط على زر التراجع. وأخطأ للمرة الثانية. في النهاية مجموعة الأصدقاء بدلاً من أن يتجنبوا مشاهدة المشهد شاهدوه ثلاثة أو أربع مرات.

إنها تبدو حادثة سخيفة، والشخص كان بإمكانه أن يجنب المجموعة مشاهدة ذلك المشهد والذي ربما يكون ببساطة أول مشهد فيه عري يشاهدونه في حياتهم.

**سكوت أكد على مبدأ وهو:** أن ما نشاهده يحتل اهتمامنا، الرسائل التي تصلنا عبر وسائل الإعلام والتلفاز والموسيقى وألعاب الفيديو والكتب تحتل اهتمامنا، إنها تغذي أرواحنا بطريقة واعية أو غير واعية.



الرسائل التي نستهلكها عبر وسائل الإعلام تصبغ عقولنا وتقود تفكيرنا سواء اعتقدنا ذلك أم لا فعليك أن تبقي قلبك دائماً متيقظاً.

فلو شاهدنا فيلماً للممثل كل همه الجنس فسوف نعتقد أن ذلك هو أهم شيء. ولو استمعنا إلى أغنية تعظم وتمجد خيانة الأزواج فسنود أن نشارك في هذا المجد.

الإباحية بالطبع هي نموذج بارز لذلك. هناك دراسة نقلت في كتاب *your brain on porn* وجدت أن مجرد مشاهدة ٣ ساعات من الإباحية في الأسبوع تؤدي إلى تدني النظرة إلى النساء، وتقليل الاكتفاء الجنسي بزوجاتهم وأزواجهن.

ولذلك فإن خيارات التسلية ربما تجعلنا نتكيف مع الإباحية والسلوكيات غير الصحية الأخرى، الأفلام على سبيل المثال تقدم المرأة على أنها جوائز يفوز بها الأبله ذو الشخصية البشعة.

في ألعاب الفيديو تجد المرأة مرتدية الدرع وتستخدم جنسياً، وفي الأنيمشن الشخصية المنحرفة تصور كشخصية كوميدية بدلاً من أن تكون مخيفة. في الأغاني العنف الجنسي والانتقام غالباً يتم تمجيده، في كتب الكوميديا أيضاً تصور النساء في أوضاع مغرية، والقائمة تطول.



هذه هي المبادئ الأساسية، حقًا. إذا أردت أن تتوقف عن تدريب عقلك على الإباحية، فأنت تحتاج أن تتوقف عن التهوين من خطر الإباحية، وتحتاج أن تتعلم خطورة أن تعامل البشر كأشياء تباع، وتستهلك، ثم تلقى، وهذا يعني أنك ربما تحتاج أن تقاطع بعض الأفلام والألعاب طوال حياتك.

## بعيداً عن الرسائل القديمة ..

### حدد مثيراتك :

أحيانًا الإعلام يكون ضرره واضحًا، فالأفلام عبارة عن أندية للبنات وربما من الحكمة للناس أن يختاروا التوقف عن مشاهدة الإباحية.

فعلى سبيل المثال الإعلام المثير ربما يكون أيضًا غير واضح، فلو أنت في كل مرة تشاهد فيها الإباحية تبدأ بمشاهدة الكوميديا الرومانسية على سبيل المثال، فأنت بحاجة إلى أن تتوقف عن مشاهدة تلك الأفلام.

ابدأ بتحديد مثيراتك، فهي ربما تتضمن مثيرات عاطفية أو جسدية أو فكرية لكنها من الممكن أن تكون أشياء أكثر وضوحًا.

هل أنت غالبًا ما تشاهد الإباحية بعد مشاهدة الانيستجرام؟

أو بعد التصفح في صفحة كوميدية على الفيس بوك؟

فعليك أن تتوقف عن ذلك!



وبينما أنت تفكر في هذا، اعمل جردًا حول كيفية قضاء وقتك بصورة عامة، كم من الوقت تقضيه في مشاهدة التلفاز أو في لعب ألعاب الفيديو أو أنك فقط تجلس هناك لتقتل الوقت على الفيس بوك كل يوم أو كل أسبوع؟

البحث في أوقاتك سوف يساعدك بصورة كبيرة لتبدأ في ممارسة الهوايات الجديدة؛ كي تحل محل الإباحية.

قم بعمل جدول لجرد الوقت والمثيرات، لكن هذا ربما يمكنه أن يكون مفيداً لك في تحديد مسار حياتك في خلال أسبوع أو أسبوعين، ويساعد أيضاً في تحديد المثيرات والتي لم تكن يوماً تعتقد أنها من الممكن أن تكون مثيرات لك.

### اعرف ما هو الجيد لك؟

اجلس مع صديق التعافي (وزوجتك/ زوجك لو كنت متزوجاً) وتحدثوا عن وسائل ومواد الميديا التي لديك، ويتضمن هذا لو لديك نسخ من الدي في دي والفيديوهات وشرائط الألعاب والسيدات.

وعليك بعمل هذا الاجتماع في منزلك أو أحضر معك كل ما تمتلكه منها. معاً علينا أن نقرر تعريفنا لما هي تسلية «جيدة» أو «آمنة».



ينبغي أن يكون تركيزنا الأكبر على إنشاء تعريف لما هي «ميديا جيدة»  
على أساس:

الرسالة العامة للمادة المعروضة.

ما الذي ربما يثيرك أنت بصورة شخصية؟

”مع غض البصر عامة عن أي امرأة“

