

فوائد الإقلاع عن الإباحية



يقول شون لاسيل في كتابه ؛ كيف تطلع عن الإباحية؟

إن الفوائد من ترك الإباحية هي:

١ - تحسين الثقة النفسية والجنسية:

مدمنو الإباحية مشهورون بانعدام الثقة الجنسية، فماذا تتوقع حينما تشاهد رجالا بأحجام غير طبيعية وهم يمارسون الفاحشة مع فتيات أيضا يظهرن في شكل غير طبيعي؟ بالطبع سيؤثر ذلك على ثقتك بنفسك وبقدراتك البشرية، حيث تتصور أنك لو تزوجت ستكون معوقًا عن فعل أي شيء مما يفعلون.

هذا بالطبع غير مقبول، ولكن عند التوقف عن مشاهدة الإباحية ستعود إليك ثقتك بنفسك وبقدرتك الجنسية، وستكون هذه من أعظم الهدايا التي ستحصل عليها.

٢- صورة ذاتية أفضل:

لا أعتقد أن أي مُشاهد للإباحية لديه صورة ذاتية قوية وكافية لمواجهة تجارب الزمن، فإذا كنت مدمناً للإباحية فأنت تعاني من الشعور بالذنب والخلل يومياً، وهذا ينخر في نسيجك الأخلاقي.

أنا لا أريد تجربة هذا الشعور بالذنب أو الخجل مرة أخرى في حياتي، ولا أريد أيضاً أن أفعل شيئاً أخجل منه في المستقبل.

«المقياس الحقيقي للرجل هو ما يفعله من وراء الأبواب المغلقة».

٣- المزيد من التحفيز:

الرجال الذين يقلعون عن الإباحية يلاحظون الزيادة الهائلة في الدافع لديهم للعمل من أجل النجاح.

علمياً، يرجع هذا الدافع بعد الإقلاع عن الإباحية بسبب عودة مستقبلات الدوبامين إلى وضعها الطبيعي، فالدوبامين هو الناقل العصبي المحفز الذي يجعلك تسعى لفعل الأشياء؛ لكي تحصل على مكافأة.

٤- علاقات حميمية أفضل:

وهذا واضح جداً، ولكن عندما تكون مدمناً على الإباحية، فإن العلاقات الحميمة ستكون أول مَنْ تتأثر، حتى قبل أن تعاشر زوجتك.

٥- تحسين الحياة الاجتماعية:

هذا يسير جنباً إلى جنب مع فقدان القلق الاجتماعي؛ لأن مدمني الإباحية قد يُصابون بالرهاب الاجتماعي، فالرجال الذين تركوا الإباحية سجلوا أنهم أصبحوا ينظرون بشكل أفضل لزوجاتهم، واستجابتهم صارت أفضل عن ذي قبل، وغير المتزوجين منهم بدؤوا يبحثون عن الزواج، وأصبح لديهم ثقة اجتماعية.

فحينما ترى الدلائل على هذا الكلام من شهادات مختلفة تشعر بأنه شيء مذهل حقاً.

٦- زيادة السعادة:

عندما يتم تنظيم الدوبامين داخل جسدك، فإنك ستجد السعادة في الحياة اليومية، وهذا شيء في الحقيقة ممتع.

يجب ألا تكون الحياة مملة، فاستيقاظك من جديد على حياة نظيفة يعتبر هدية رائعة جداً.

٧- تقليل القلق والاكتئاب:

وهذا مكسب كبير، فكثير من الناس من مدمني الإباحية أصيبوا بالقلق والاكتئاب ببساطة؛ لأن الناقلات العصبية اضطربت بسبب الإباحية. كثير من الرجال (مثلي) وجدوا أن القلق والوسواس القهري والاكتئاب وغيرها من الأمراض النفسية تحسنت أو اختفت تمامًا بعد الإقلاع عن الإباحية.

٨- سوف تجد النساء أكثر جاذبية:

أعتقد أن أعظم هدية سيتلقاها من سيترك الحياة الإباحية هي البدء في الإحساس بالرغبة في الزواج، أو من كان متزوجًا سيشعر بالرغبة في زوجته.

بعد أشهر خالية من الإباحية، ستتحسن بصورة ملحوظة تجاه هذا الأمر، ويمكنك الاستمتاع بحياتك والزواج أيضًا إذا كنت عزبًا، وسوف ترى زوجتك أكثر جاذبية بعدما كنت تراها غير جذابة.

٩- ستكون أفضل مع زوجتك؟!

ينبغي أن يكون هذا سببًا كافيًا لأي واحد لأن يتوقف عن مشاهدة الإباحية عبر الإنترنت.

توقفوا وأنا أعدكم أنه بعد أشهر من حياة بلا إباحية، أو ممارسة للعادة السرية، فسوف تكونون أفضل مع زوجاتكم بالضرورة، وليس فقط أفضل قليلاً، ولكن أفضل كثيراً.

ستصبح في أفضل حال، وبدلاً من أن تشتهي فيديوهات الإباحية ستشتهي زوجتك، ما هو أول شيء تفعله عندما تُثار شهوتك؟

ستمسك بحاسوبك!!

تخيل أن هذا لم يعد خياراً، فإنك ستشتهي زوجتك، وتتمنى لو كان لك زوجة وتسعى للزواج.

١٠ - المعاشرة الزوجية ستكون أكثر إرضاءً:

فبدلاً مما كنت تعاني منه من ضعف في الانتصاب وانعدام الاكتفاء بزواجك أو قلته.

فبعد أشهر من الإقلاع عن الإباحية سيصبح استمتاعك بالعلاقة الزوجية صاروخياً.

حيث تزداد حساسيتك بصورة مذهلة، وكذلك مستوى الحميمية بينك وبين زوجتك سيصبح كشيء لم تجربه من قبل.

١١ - ستكون نسخة أفضل من نفسك:

إنها حقيقة، حيث إنك إذا تمكنت من التخلي عن الإباحية فسوف تكون أفضل نسخة تتمناها من نفسك.

- سوف يكون تفكيرك أكثر وضوحًا وأقل توترًا.
 - سوف تجد زوجتك أكثر جاذبية.
 - ستكون علاقتك معها طيبة وفي أحسن حال.
 - ستبحث عن الزواج.
 - ستصبر وسيكون لديك الرغبة في أن تعيش حياة نظيفة؛ حتى يتيسر لك الزواج.
 - ستتحسن حالتك النفسية والجنسية.
 - سيكون لديك المزيد من الطاقة.
- جربها، إذا لم تحصل تلك المكاسب فإن الإباحية هناك في انتظارك في المكان الذي تركتها فيه، ولكنك لن تخسر أبداً، بل الخسارة الكبيرة مع الإباحية.

إذا كنت لا تزال غير متأكد من أنك مدمن اسأل نفسك هذه

الأسئلة :

- هذه الأسئلة نموذجية كما في أي اختبار للإدمان.
١. هل استخدامك للإباحية واحتياجك لمزيد منها يزيد مع مرور الوقت؟
 ٢. عند التوقف عن المشاهدة، هل واجهت أعراضاً انسحابية جسدية ونفسية؟

٣. هل تفعل ذلك بغض النظر عن العواقب السلبية تجاه (الزوجة، والصحة، والحياة الاجتماعية)؟
٤. هل تغضب عندما تواجه بإدمان الإباحية؟
٥. هل سبق لك تأجيل نشاط لمشاهدة الإباحية؟
٦. هل تنفق قدرًا كبيرًا من الوقت في مشاهدة الإباحية، وتخفي نشاطك الخاص باستخدام الإباحية؟
٧. هل ترغب في التوقف عن مشاهدة الإباحية ولكن لا يمكنك فعل هذا؟
٨. هل تستمتع بالإباحية أكثر من علاقتك بزوجتك؟
٩. إذا كنت مؤهلًا لأن تتزوج الآن فهل سيكون لديك أي قلق جنسي عن أي وقت مضى؟

إذا كنت تستطيع الإجابة بنعم على معظم هذه الأسئلة التي هي الأكثر احتمالًا، فأنت مدمن على الإباحية.

فإذا كنت بالفعل كذلك فهيا نجعل هذا شيئًا من الماضي!
ستتعلم في المقالات القادمة كيف نجعل هذا الإدمان شيئًا من الماضي.

