

📖 പോൺ നിർത്താനുള്ള ബുക്ക്

🌟 ബിലീഫ് മെത്തേഡിലൂടെ

- 🧠 വിൽപവർ (Willpower) ഇല്ലാതെ
- 😞 പിൻവാങ്ങൽ വേദനകൾ (Withdrawal Pangs) ഇല്ലാതെ
- 😞 ഒന്നും നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്ന തോന്നൽ (Feeling Deprived) ഇല്ലാതെ

📖 ഒരു പുനരാലേഖനം

അജ്ഞാതനായ ഒരു രചയിതാവ് എഴുതിയ യഥാർത്ഥ ഗൂഗിൾ സൈറ്റ്സ് ഹാക്ക്ബുക്കിന്റെ (Google Sites hackbook) പുനരാലേഖനമാണ് ഈ ബുക്ക്. പോൺ ആസക്തി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനായി അലൻ കാറിന്റെ (Allen Carr's) മെത്തേഡ് ആണ് അതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഈ ബുക്ക് കൂടുതൽ ഫലപ്രദവും ✅, വിഷയത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കാത്തതും, കൂടുതൽ പൂർണ്ണവുമാക്കുന്നതിനായി വളരെയധികം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും വലുപ്പം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

👋 ആമുഖം (Introduction)

👋 ഹായ്. നിങ്ങൾ ഇവിടെയെത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, പോൺ ആസക്തിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാനുള്ള ഒരു വഴി തേടുകയാണെന്നാണ് അതിനർത്ഥം, കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി ഞാനും അതുതന്നെയായിരുന്നു ചെയ്തിരുന്നത്. First off, ഞാൻ ഒരു ഡോക്ടറോ 🧑, പ്രൊഫസറോ 🧑 അല്ല. അക്കാദമിക് തലത്തിൽ ഞാൻ പോണോഗ്രാഫിയെയോ ആസക്തികളെയോ കുറിച്ച് പഠിച്ചിട്ടില്ല, അതിനാൽ എടുത്തു കാണിക്കാൻ എനിക്കെന്തെങ്കിലും വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതകളുമില്ല.

എനിക്ക് നിങ്ങളോട് പറയാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കാര്യം, കഴിഞ്ഞ എട്ട് വർഷമായി ഞാനൊരു പോൺ അടിമയായിരുന്നു എന്നതാണ്. പാഴായിപ്പോയ ഈ എട്ട് വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് എനിക്കുണ്ടായ ഒരേയൊരു പ്രയോജനം, ഈ വിഷയം സംസാരിക്കാൻ എനിക്കും അർഹതയുണ്ടെന്ന് സ്ഥാപിക്കാൻ ഒരു "യോഗ്യതയായി" എനിക്കിത് ഉപയോഗിക്കാം എന്നതാണ്. സാധാരണയായി, എന്തെങ്കിലും ക്വാളിഫിക്കേഷൻ ഉള്ള ഒരാളെ വിശ്വസിക്കാനാണ് എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് എന്ന് എനിക്കറിയാം, അല്ലേ?

മിക്ക കാര്യങ്ങളിലും ഞാൻ നിങ്ങളോട് യോജിക്കുന്നു. എന്നാൽ പോണോഗ്രാഫിയുടെ കാര്യത്തിൽ, തലച്ചോറിലും, ബന്ധങ്ങളിലും, മോട്ടിവേഷനിലും, ലൈംഗികതയിലുമെല്ലാം പോണോഗ്രാഫി ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രീയ രേഖകൾ വായിക്കാനായി

ഞാൻ വർഷങ്ങൾ മുഴുവനും ചെലവഴിച്ചിട്ടുണ്ട്. പോണിനെക്കുറിച്ചുള്ള രസകരമായ പഠനങ്ങൾ നിറഞ്ഞ, പ്രശസ്തരായ ഡോക്ടർമാരുടെ നിരവധി പുസ്തകങ്ങൾ ഞാൻ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ **എത്രയൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ വായിച്ചാലും, ഞാൻ എപ്പോഴും തുടങ്ങിയ ഇടത്തുതന്നെ നിൽക്കുകയായിരുന്നു. Stuck at the starting point!** ❄ ഞാനൊരു മതവിശ്വാസിയല്ല, അതിനാൽ ആ വഴിയിലൂടെ എനിക്ക് സഹായം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ല. വർഷങ്ങളായി എനിക്കറിയാവുന്ന മറ്റ് അടിമകളിൽ ഭൂരിഭാഗം പേർക്കും അതിലൂടെ സഹായം ലഭിച്ചിരുന്നില്ല.

vòng തുടരുന്ന പോരാട്ടം

അതുകൊണ്ട് ഞാൻ പോണോഗ്രാഫിക് മെറ്റീരിയൽ കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്നു. ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ മാനുവലുകളും പ്രസ്താവിന് ചുറ്റും കറങ്ങുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി, പക്ഷെ എനിക്ക് വേണ്ടത് ഒരു **പ്രായോഗിക സമീപനം (practical approach)** ആയിരുന്നു. അതോടെ എന്റെ പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയ ലോകത്തിലുള്ള വിശ്വാസം എനിക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടു. പോൺ കാണുമ്പോഴെല്ലാം ഞാൻ വിഷാദത്തിലേക്ക് (depression) വീണുപോയിരുന്നു. ഞാനൊരു **ക്രോണിക് യൂസർ (chronic user*)** ആണെന്ന് ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിച്ചു.

👉 **യൂസർ (user)** = പോണോഗ്രാഫി കാണുന്ന ആളുകളെ സൂചിപ്പിക്കാൻ നമ്മൾ ഈ വാക്ക് ഉപയോഗിക്കും.

ഈ എട്ട് വർഷക്കാലവും, ഞാൻ ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ തവണ സ്ഥിരമായി പോൺ കാണുമായിരുന്നു. പലതരം പോൺ വിഭാഗങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയി, മണിക്കൂറുകൾ ചെലവഴിച്ച്, എന്റെ ഉറക്കം പോലും മാറ്റിവെച്ച് ഞാൻ പോൺ ഡോസ് എടുക്കുമായിരുന്നു. ഈ ആസക്തി എന്റെ ആത്മവിശ്വാസത്തെയും, ബന്ധങ്ങളെയും, ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുകയാണെന്ന് വ്യക്തമായ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ഞാനെത്തിയിരുന്നു. ഉത്കണ്ഠ (anxiety) എന്നെ കീഴ്പ്പടുത്തി, ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും, പഠിക്കുന്നതിനും, ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനും, യഥാർത്ഥ ആളുകളുമായി എന്റെ ലൈംഗികതയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഞാൻ പാടുപെട്ടു. ഞാൻ ഇങ്ങനെത്തന്നെ ജീവിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവനാണെന്നും, "മോട്ടിവേഷൻ ഇല്ലാത്ത" ആൾക്കാരിൽ ഒരാളാണ് ഞാനെന്നും ഞാൻ കരുതി.

വർഷങ്ങളോളം "**വിൽപവർ മെത്തേഡ്**" (willpower method) ഉപയോഗിച്ച് ഞാൻ ഉപേക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. 😞 എന്താണ് ഈ മെത്തേഡ്? നിങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ടെങ്കിൽ, മുൻപ് പോൺ ആസക്തി ഉപേക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ മിക്കവാറും ഈ മെത്തേഡ് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഇത് വളരെ സിമ്പിൾ ആണ്: നിങ്ങൾ പോൺ കാണുന്നത് നിർത്തുന്നു, വീണ്ടും കാണാൻ പ്രലോഭനമുണ്ടാകുമ്പോഴെല്ലാം, അത് ചെയ്യാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കുന്നു. ഫലപ്രദമാണ്, അല്ലേ? **അല്ല. ❌** ഞാനും ആയിരക്കണക്കിന് മറ്റ് അടിമകളും ഈ രീതി പലതവണ പരാജയപ്പെട്ട് പരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഞാൻ മുന്നുമാസം വരെ പോൺ

കാണാതെ മുന്നോട്ട് പോയിട്ടുണ്ട്. ആ സമയത്ത് എന്റെ ആത്മാഭിമാനം കുതിച്ചുയരുകയും, എന്റെ സാമൂഹിക ജീവിതം ആഴത്തിൽ മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്തു. എനിക്ക് പുതിയ ആശയങ്ങളും പ്രോജക്ടുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു, എന്റെ ജീവിതം ശരിക്കും നല്ലതിനായി മാറുകയായിരുന്നു. എന്നാൽ, ഒറ്റയ്ക്ക് ചെലവഴിച്ച ഒരു വൈകുന്നേരം, "ആ സൈറ്റിൽ ഒന്ന് എത്തിനോക്കിയാലോ" എന്ന ചെറിയൊരു ചിന്ത എന്റെ മനസ്സിൽ വരാൻ ധാരാളമായിരുന്നു. 🙄

🌀 കെണിയിലേക്ക് വീണ്ടും

ഒരൊറ്റ നിമിഷം കൊണ്ട് ഞാൻ പോൺ എന്ന കെണിയുടെ കറുത്ത കുഴിയിലേക്ക് വീണ്ടും വഴുതി വീണു. വിൽപവർ കൊണ്ട് ഉപേക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുടെ വിധി അതാണ്.

അതിനുശേഷം എനിക്കുണ്ടായ നാണക്കേടിന്റെയും കുറ്റബോധത്തിന്റെയും (shame and guilt) വികാരം ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയില്ല, കാരണം അത് നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനകം തന്നെ നന്നായി അറിയാം. 🙄

- പോൺ എന്റെ വ്യക്തിജീവിതത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണെന്ന് വ്യക്തമായിരുന്നിട്ടും എനിക്ക് എന്തുകൊണ്ട് ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല?
- മൂന്നുമാസത്തെ ഉപയോഗമില്ലായ്മ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും, എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഈ ലജ്ജാകരമായ ശീലം (ക്ഷമിക്കണം, ആസക്തി) ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയാഞ്ഞത്?

How on earth, എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് എപ്പോഴും ആ സൈറ്റുകളിലേക്ക് തിരികെ പോകേണ്ടി വന്നത്? എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പോൺ ഉപയോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരമായ ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ഇന്റർനെറ്റിൽ വായിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു. ഞാൻ ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരു എക്സ്പെർട്ട് ആയിരുന്നു, എനിക്ക് മണിക്കൂറുകളോളം അതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാമായിരുന്നു. ഉത്കണ്ഠയുണ്ടാക്കുമെന്ന് എഴുതിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അതെന്നിരിക്കിവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. ബന്ധങ്ങളിലെ തകർച്ചയെക്കുറിച്ച് അവർ സംസാരിച്ചു. അത് കണ്ണാടിയിൽ നോക്കുന്നതുപോലെ എനിക്ക് തോന്നി. കുറഞ്ഞ മോട്ടിവേഷൻ, ലൈംഗികാസക്തിയുടെ നഷ്ടം എന്നിവയെക്കുറിച്ചെല്ലാം ഞാൻ വായിച്ചു... അതെല്ലാം ഒരു ആത്മകഥ പോലെയായിരുന്നു.

ഒരു ദിവസം വരെ, എനിക്കൊരു **വെളിപാടുണ്ടായി (revelation)**. അല്ല, ഒരു മാലാഖയും ആകാശത്ത് നിന്ന് വന്ന് എന്നോട് ഒരു രഹസ്യം പറഞ്ഞില്ല. നനയാൻ കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരു വിത്തുപോലെ, ഒരു ചെറിയ ആശയം എന്റെ മനസ്സിൽ വന്നു:



💡 "ഇത്രയും കാലം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചത് എന്തിന് പോൺ നിർമ്മാണം എന്നതിലായിരുന്നു, അതുണ്ടാക്കുന്ന ഓരോ ദോഷത്തെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്കറിയാം. ഒരുപക്ഷേ പ്രശ്നം ഇതായിരിക്കാം: ഒടുവിൽ

ഉപേക്ഷിക്കാൻ, നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്തിനാണ് പോൺ കാണുന്നത് എന്ന കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കണം."

കാര്യം ഇതാണ്, പോണിന്റെ എല്ലാ ദോഷവശങ്ങളും ഒരു സ്വയം വിലയിരുത്തലിന് നല്ല മോട്ടിവേഷൻ നൽകുന്നു, "ശരി, ഞാൻ നിർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, ദോഷങ്ങൾ വളരെ കൂടുതലാണ്" എന്ന് പറയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഒരു കാർ ഉപമ

ഇതുവരെ എല്ലാം നല്ലതാണ്, പക്ഷെ സത്യം എന്തെന്നാൽ **ഈ കാരണങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നില്ല!**

ഒരു ഉദാഹരണം പറയാം, നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ കുഴപ്പമില്ല, പിന്നീട് മനസ്സിലാകും:   ഞാൻ മണിക്കൂറിൽ 120 മൈൽ വേഗതയിൽ പോകുന്ന ഒരു കാറിലാണ്, എനിക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. തീർച്ചയായും, ഞാൻ ഓടുവിൽ അപകടത്തിൽപ്പെടും (crash ) എന്ന് എനിക്കറിയാം, ഈ ഭയം കാറിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ഓടുവിൽ നിർത്താൻ എനിക്ക് മോട്ടിവേഷൻ നൽകുന്നു. പക്ഷെ വാസ്തവത്തിൽ, കാറിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ ഭയം എന്നെ ശരിക്കും സഹായിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് ഒരു ഡ്രൈവിംഗ് മാനുവലോ, അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ അറിയാവുന്ന ഒരാളെയോ ആണ് ആവശ്യം. നിങ്ങൾ എന്നോട് ഞാൻ മരിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, അത് കാർ ബ്രേക്ക് ചെയ്യാനും നിർത്താനും എന്നെ സഹായിക്കില്ല! നിങ്ങൾ എന്നെ കൂടുതൽ പരിഭ്രാന്തനാക്കുകയും കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്!





ഇതാണ് വിശദീകരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ് യൂസേജിന് പോൺ എത്രത്തോളം അപകടകരമാണെന്ന് ആരും പറഞ്ഞു കൊടുക്കേണ്ടതില്ലാത്തതെന്ന്. അവർക്ക് അത് ഇതിനകം നന്നായി അറിയാം! അവർ ഓരോ ദിവസവും സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ അതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്! അവരെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല, ഈ സമീപനം ഫലപ്രദമായിരുന്നെങ്കിൽ, അവരെല്ലാം പണ്ടേ നിർത്തിയേനെ. അവർക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ വേണ്ടത്, ആസക്തി ഉപേക്ഷിച്ച് ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ കാറിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ഒരാളെയാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ, **ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള ഒരു വഴി.**

ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ കുറ്റബോധം ഉണ്ടാക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ വിൽപവർ ഉപയോഗിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുകയോ ചെയ്തില്ല എന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം ഇതാണ്, **അതിന്റെ ആവശ്യമില്ല.** തലച്ചോറിലും, ബന്ധങ്ങളിലും പോൺ ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയില്ല. ഈ മെത്തേഡ് നിഗൂഢമായ മാന്ത്രിക വിദ്യകളെക്കുറിച്ചോ,

ഹിപ്നോസിസിനെക്കുറിച്ചോ, അല്ലെങ്കിൽ പോൺ ഡയറ്റുകളെക്കുറിച്ചോ (x ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ പോൺ കാണുന്നത്) അല്ല. ഒരു യൂസർ അല്ലാതിരിക്കുന്നതിന്റെ ചില ഗുണങ്ങൾ നമ്മൾ കാണും, പക്ഷെ അതല്ല യഥാർത്ഥ മെത്തേഡ്. സ്വതന്ത്രനായിരിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നില്ല.

ഈ ബുക്കിന്റെ വാഗ്ദാനം

അതിനാൽ, ഇതൊന്നുമല്ലാതെ, ഈ ബുക്ക് നിങ്ങളുടെ പോണോഗ്രഫി ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങളെ നയിക്കുന്ന ഒരു സഹായിയായി പിറവിയെടുത്തിരിക്കുന്നു, അതും:

-  എക്കാലത്തേക്കുമായി (Forever)
-  "ഭീകരമായ" പിൻവാങ്ങൽ വേദനകൾ ഇല്ലാതെ
-  വിൽപവർ ഇല്ലാതെ
-  "ആനന്ദം" എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ഒന്നിനായി കൊതിച്ച് ഉറക്കമില്ലാത്ത രാത്രികൾ ഇല്ലാതെ

ഇത് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയാത്ത അത്ര നല്ലതായി തോന്നുന്നുണ്ടല്ലോ? I know. നിങ്ങൾക്ക് അൽപം സംശയമെങ്കിലും തോന്നിയില്ലെങ്കിൽ, ഞാൻ നിങ്ങളെ ഒരു വിഡ്ഢിയായി കണക്കാക്കും. എന്തായാലും, ഈ മെത്തേഡ് എന്നെ പോൺ ആസക്തിയിൽ നിന്ന് എന്നെന്നേക്കുമായി മോചിപ്പിച്ചു. ഓരോ ദിവസവും ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തിയതിൽ ഞാൻ കൂടുതൽ സന്തോഷവാനാണ്. ഞാനും, മറ്റ് ആയിരക്കണക്കിന് യൂസേഴ്സിനെപ്പോലെ, പോൺ ആസക്തിയുടെ കറുത്ത ഗർത്തത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്ന് വീണ്ടും ശ്വാസം കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇതെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഫാൻറസി പോലെ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, സ്വയം ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക: ഇതുവരെ എന്താണ് ഫലം കണ്ടത്? ഡോക്ടർമാർ നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ ശരിക്കും സഹായിച്ചോ? പോൺ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് എത്ര നാളായി? നിങ്ങൾ വീണ്ടും ശ്രമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, എപ്പോൾ നിർത്തും? നാളെ? അടുത്ത മാസം? സ്വയം കളിയാക്കുന്നത് നിർത്തുക, നിങ്ങൾ അത് തകർക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇതൊരു അനന്തമായ വലയമാണ്.

ഞാൻ ഈ ബുക്ക് എഴുതാനുള്ള ഒരേയൊരു കാരണം, പോൺ കെണിയുടെ യഥാർത്ഥ പ്രവർത്തനം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ ഞാൻ അനുഗ്രഹീതനായി കരുതുന്നു എന്നതാണ്. സഹായം ആവശ്യമുള്ള എല്ലാവരെയും അറിയിക്കാനുള്ള ഒരു വഴി ഉണ്ടെന്നുള്ള തീവ്രമായ ആവശ്യം എനിക്ക് തോന്നുന്നു. നിങ്ങൾ മാത്രമാണ് അടിമയെന്ന് കരുതരുത്: ഡോക്ടർമാർ, രാഷ്ട്രീയക്കാർ, എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള, എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള, രണ്ട് ലിംഗങ്ങളിലും, എല്ലാ മതങ്ങളിലും പെട്ട പ്രധാനപ്പെട്ട ആളുകൾ പോൺ കെണിയിൽ നിരാശയോടെ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പോണിൽ നിന്ന് വിജയകരമായി രക്ഷപ്പെടാനും എന്നെന്നേക്കുമായി ഉപേക്ഷിക്കാനും എന്ന പ്രാപ്തനാക്കിയ ഒരേയൊരു മെത്തേഡ് ഇതാണ്. ഇന്ന്

ഞാൻ സന്തോഷവാനാണ്, കെണിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടന്ന ദിവസം എനിക്ക് തോന്നിയതുപോലെ തന്നെ. ഞാൻ വലിയ വാഗ്ദാനങ്ങളാണ് നൽകുന്നതെന്ന് എനിക്കറിയാം, പക്ഷേ അവ വെറും സംസാരങ്ങളല്ല.

ബിലീഫ് എന്ന ആശയം

മറ്റുള്ള ബുക്കുകൾ അത്തരം വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകാത്തത് അവർക്ക് അതിന് കഴിയില്ല എന്നതുകൊണ്ടാണ്, വിൽപവർ മെത്തേഡ് ഒരിക്കലും ശാശ്വതമല്ലെന്ന് അവർക്ക് നന്നായി അറിയാം.

ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, ഈ ബുക്ക് ഒരു **മാജിക് അല്ല**, മറിച്ച് **"ബിലീഫ്" (വിശ്വാസങ്ങൾ)** എന്ന സൈക്കോളജിക്കൽ ആശയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണെന്ന് നിങ്ങൾ അറിയണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പോൺ കാണുന്നതിൽ എന്തെങ്കിലും യഥാർത്ഥ നേട്ടങ്ങളുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അത് എത്ര അപകടകരമാണെങ്കിലും നിങ്ങൾ അത് കണ്ടുകൊണ്ടേയിരിക്കും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഈ വിശ്വാസം മാറ്റുകയും പോൺ കാണുന്നതിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്താൽ, ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള യുക്തിപരമായ തീരുമാനം എടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ഈ തീരുമാനത്തിലേക്ക് വരുന്നതിനുമുമ്പ്, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം മനസ്സാക്ഷിയോട് അഭ്യർത്ഥിക്കാനും പോൺ ഉപേക്ഷിക്കാൻ **പോസിറ്റീവായി** തീരുമാനിക്കാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ ബുക്കിനെയും ഈ മെത്തേഡിനെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും, സ്വയം പറയുക: **"ശരി, ഇന്ന് നമുക്ക് ഒരു തവണ കൂടി ശ്രമിക്കാം"**. ഈ ബുക്ക് ഒരു പത്രം പോലെ വായിക്കരുത്, ഓരോ വാക്യവും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ഒരു **പോസിറ്റീവ് മൈൻഡ്സെറ്റ് (positive mindset)** നിലനിർത്തുക, എന്നാൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമായി:

 ഒരു തുറന്ന മനസ്സ് സൂക്ഷിക്കുക (Keep an open mind).

ഞാൻ പറയുന്നതെല്ലാം നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കണമെന്ന് ഞാൻ പറയുന്നില്ല. അതിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമായി, ഞാൻ പറയുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും **ചോദ്യം ചെയ്യാൻ** ഞാൻ നിങ്ങളോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ തല ഉപയോഗിച്ച് ചിന്തിക്കുക. അതേ സമയം, നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനകം അറിയാവുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും ചോദ്യം ചെയ്യുക. സമൂഹം, മാധ്യമങ്ങൾ, സ്കൂൾ, നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ, നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവർ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും സംശയാലുക്കളായിരിക്കുക.

പോണോഗ്രാഫി അത്ര അപകടകരവും എല്ലാവരും അത് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ആരോ ചില നൂണുകൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്ന് അർത്ഥം.

ഉദാഹരണത്തിന്, "പോണോഗ്രാഫി ലൈംഗികതയ്ക്ക് നല്ലതാണ്" എന്ന് നിങ്ങൾ ഇതിനകം കേട്ടിരിക്കാം, ഈ വിശ്വാസത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുക. 🤔

ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക: **"ഇതൊരുപക്ഷേ ശരിയല്ലെങ്കിലോ? Am I perfectly sure this is true? ഇതിന് എന്തെങ്കിലും യഥാർത്ഥ അടിസ്ഥാനമുള്ളതുകൊണ്ടാണോ**

ഞാൻ ഇത് വിശ്വസിക്കുന്നത്, അതോ ഞാൻ ഇത് എവിടെ നിന്നോ കേട്ടതാണോ?
ആരും അറിയാതെ തന്നെ എല്ലാവരും എന്നോട് തെറ്റായ ഒരു കാര്യം
പറഞ്ഞിരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ?".

!! അവസാന മുന്നറിയിപ്പ്

60-കൾക്ക് മുൻപ് സിഗരറ്റുകൾ അപകടകരമാണെന്ന് **ആർക്കും (NOBODY)** അറിയില്ലായിരുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ആർക്കും അറിയില്ലായിരുന്നു, കൗമാരക്കാർ പോലും ഒരു ആശങ്കയുമില്ലാതെ പുകവലിച്ചിരുന്നു! ഇന്ന് അത് ഭ്രാന്തമായി തോന്നാം, പക്ഷെ കുറേനേരം സത്യം എല്ലാവരും തെറ്റായിരുന്നു എന്നതാണ്. ഈ അവിശ്വസനീയമായ കണ്ടുപിടുത്തം നടത്തിയ ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ സംഘം കോടിക്കണക്കിന് സംശയാലുക്കൾക്കെതിരെ തന്നിച്ചായിരുന്നു, എന്നിട്ടും അവർ ശരിയായിരുന്നു. ഇന്ന് ചരിത്രം ആവർത്തിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ? അതാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു.

പലരും പോണോഗ്രഫി ആരോഗ്യകരമാണെന്നും അത് ഒരു ദോഷവും വരുത്തുന്നില്ലെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു, പക്ഷെ നിങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് സത്യമല്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാം എന്നാണ് അർത്ഥം. അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞപക്ഷം ഒരു ബൾബ് കത്തിയിട്ടുണ്ടാകാം, നിങ്ങൾക്ക് പോണിനോട് ചില സംശയങ്ങൾ തോന്നിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ, ഇത് നിങ്ങളെ കെണിയിൽ കുടുക്കിയിരിക്കുന്ന പോണിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങളെ ഞങ്ങൾ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്ന ഒരു പ്രോസസ്സ് ആണ്. ഞങ്ങൾ അവയെ പുതിയതും ശരിയായതുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മാറ്റിസ്ഥാപിക്കും, അത് നിങ്ങളെ എന്നെന്നേക്കുമായി പോൺ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ വിശ്വാസങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ച് നിങ്ങൾ വായിക്കാൻ പോകുന്ന കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവയെല്ലാം അസംബന്ധമാണെന്ന് നിങ്ങൾ നിഗമനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പഴയ വിശ്വാസങ്ങൾ തിരികെ എടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്.

● അതിപ്രധാനമായ അവസാന മുന്നറിയിപ്പ്:

!! ചാപ്റ്ററുകൾ ഒഴിവാക്കരുത് (DO NOT SKIP CHAPTERS) !!

നിങ്ങൾ ചാപ്റ്ററുകൾ ഒഴിവാക്കാതിരിക്കുന്നതും, തിടക്കം കാണിക്കാതിരിക്കുന്നതും അത്യാവശ്യമാണ്, ശാന്തമായി വായിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ പിന്നീട് വായിക്കാനായി മാറ്റിവെക്കുക. എല്ലാം ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിലാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്, അതിനാൽ നിങ്ങൾ ആദ്യത്തെ ചാപ്റ്റർ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് രണ്ടാമത്തേത്

മനസ്സിലാക്കും, അങ്ങനെ തുടർന്നുപോകും, പക്ഷെ നിങ്ങൾ ചാപ്റ്ററുകൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ അതെല്ലാം ഉപയോഗശൂന്യമാകും.

കൂടാതെ, നിങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ ഹൈലൈറ്റ് ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ ശീലമാണെങ്കിൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാനും, അല്ലെങ്കിൽ നോട്ടുകൾ കുറിക്കാനും ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇത് നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ വളരെ ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് ഞാൻ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

തീർച്ചയായും, ആവശ്യപ്പെട്ട പ്രകാരം രണ്ടാമത്തെ ഭാഗം നൽകുന്നു. ആദ്യ ഭാഗത്തിലെപ്പോലെ Markdown, ഐക്കണുകൾ, നിറങ്ങൾ, മംഗ്രീഷ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കുറിപ്പ് (P.S.)

😬 P.S. വായിക്കാൻ പേടിയുണ്ടെങ്കിൽ: ഈ ബുക്ക് വായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പോൺ കാണുന്നത് നിർത്തേണ്ടതില്ലെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക.

ചാപ്റ്റർ 1 – ദി ബേസിക്സ് (The Basics)

ആദ്യമായി, ഈ ബുക്ക് വായിക്കുമ്പോൾ പോൺ മെറ്റീരിയൽ കാണുന്നത് നിർത്തേണ്ട ആവശ്യമില്ലെന്ന് ഞാൻ ഊന്നിപ്പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന അളവ് കുറയ്ക്കേണ്ടതുപോലുമില്ല, നിങ്ങൾ സാധാരണ ചെയ്യുന്നതുപോലെ തന്നെ തുടരാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഇതിനർത്ഥം, നിങ്ങൾ ഇതിനകം വിട്ടുനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ (abstaining) നിങ്ങളുടെ ആ തുടർച്ച (streak) നിർത്തണം എന്നല്ല. നിങ്ങൾ ഇതിനകം ചെയ്യുന്നത് നല്ല കാര്യമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് വേണമെങ്കിൽ അത് തുടരാം.

!! എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങൾ ഒരു 'സെഷനിൽ' ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഈ ബുക്ക് വായിക്കരുത് എന്നത് അടിസ്ഥാനപരമാണ്. ആദ്യം സെഷൻ പൂർത്തിയാക്കുക, അതിനുശേഷം ബുക്ക് വായിക്കുക. ⚠ ഈ നിർദ്ദേശം പാലിക്കാത്തത് ഒരുപക്ഷേ മാർകമായേക്കാം.

ഇപ്പോൾ, താഴെ പറയുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ നിങ്ങൾക്ക് ശരിയാണോ എന്ന് പരിഗണിക്കുക:

- ✓ പോൺ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്.
- ✓ നിങ്ങൾ ആദ്യം ഉദ്ദേശിച്ചതിലും കൂടുതൽ സമയം പോൺ കാണാൻ ചെലവഴിക്കുന്നു.
- ✓ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യങ്ങളേക്കാൾ (sentimental, professional, relational, etc.) പോൺ ഉപയോഗത്തിന് നിങ്ങൾ മുൻഗണന നൽകിയിട്ടുണ്ട്.
- ✓ നിങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നിങ്ങളുടെ റൊമാന്റിക് ബന്ധത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

- ☒ നിങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, ഉത്തേജനത്തിനും തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന വെറുപ്പിനും കുറ്റബോധത്തിനും ഇടയിലുള്ള ഒരു അവസാനിക്കാത്ത വലയമാണ്.
- ☒ നിങ്ങൾക്ക് വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്ന പോൺ മെറ്റീരിയൽ കാണുന്നതായി നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തി, പക്ഷേ അതിനെക്കുറിച്ച് ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.
- ☒ മറ്റെന്തെങ്കിലും ചെയ്യുമ്പോഴും നിങ്ങൾ പലപ്പോഴും പോണിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാറുണ്ട്.

നിങ്ങളൊരു പോൺ അടിമയാണെങ്കിൽ (ഒരു യൂസർ), ഈ പ്രസ്താവനകളിൽ കുറഞ്ഞത് ഒന്നെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായിരിക്കും, ഒരുപക്ഷേ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ. ഈ ഘട്ടത്തിൽ, ഉപേക്ഷിക്കുക എന്ന ചിന്ത പോലും നിങ്ങളിൽ ഒരുതരം പരിഭ്രാന്തി (panic) നിറച്ചേക്കാം, പക്ഷേ വിഷമിക്കേണ്ട, നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് തുടർന്ന് വായിക്കുകയും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്.

1.1 – എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷയുണ്ടോ? (Is there any hope for me?) 🙄

നിങ്ങളൊരു ക്രോണിക് യൂസർ ആണെന്നും, ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഒരു പ്രതീക്ഷയുമില്ലാത്ത ഒരാളാണെന്നും നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ഇരുണ്ടതും വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതുമായ പോൺ വിഭാഗങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടാകാം, നിങ്ങളെത്തന്നെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതിയേക്കാം. വിഷമിക്കേണ്ട, ഞാൻ എല്ലാവരേക്കൊളും മോശമായിരുന്നു, ഞാൻ ഒരുപാട് വേദിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ ഈ മെത്തേഡ് ഉപയോഗിച്ച് ആർക്കും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കുള്ള സ്വന്തം വഴി കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

✦ സത്യത്തിൽ, നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം 'ക്രോണിക്' യൂസർ ആണോ, അത്രയും നന്നായി നിങ്ങളുടെ പഴയതും തെറ്റായതുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ മാഞ്ഞുപോകുന്നത് നിങ്ങൾ കാണും. ശരിക്കും, അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് 'റോക്ക് ബോട്ടം' (rock bottom) അടിച്ച ആളുകൾക്ക് കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

ഇടയ്ക്കിടെ മാത്രം പോൺ കാണുന്നവരോട് അസൂയപ്പെടരുത്. അവരും നിങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ ഇതിന് അടിമകളാണ്, എന്നാൽ ചില മാനസികവും വ്യക്തിപരവുമായ ഘടകങ്ങൾ കാരണം അവർ അതിൽ ആഴത്തിൽ പോയിട്ടില്ല, അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്താൻ കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കുന്നു. ഇതും നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്യും.

നിങ്ങൾ വായിക്കാൻ പോകുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ആദ്യം വിശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും, എന്നാൽ നിങ്ങൾ ബുക്ക് പൂർത്തിയാക്കിക്കഴിയുമ്പോൾ അവശേഷിക്കുന്ന ഒരേയൊരു ചോദ്യം ഇതായിരിക്കും: "അവർക്ക് എങ്ങനെയാണ് എന്നെ മറ്റൊന്ന് വിശ്വസിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത്?".

1.2 – നമ്മൾ പോൺ കാണാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണോ? (We choose to watch porn?) 🤔

നമ്മൾ പോൺ മെറ്റീരിയൽ കാണാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്നത് ഒരു പൊതുവായ വിശ്വാസമാണ്. ഒരു മദ്യപാനി മദ്യപാനിയാകാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി അടിമകൾ പോൺ കാണാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

ചിലർ ഇത് ശരിയല്ലെന്ന് പറഞ്ഞ് പ്രതിഷേധിക്കുന്നു. അവസാനം, നിങ്ങളുടെ ബ്രൗസർ തുറന്ന് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പോൺ സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കാൻ നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്നത് ശരിയാണ്.

ഞാൻ ഇടയ്ക്ക് എന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്ക്രീമിംഗ് പ്ലാറ്റ്ഫോം തുറന്ന് ഒരു ടിവി സീരീസ് കാണാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാറുണ്ട്, എന്നാൽ എന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ എല്ലാ ദിവസവും ആ സ്ക്രീമിംഗ് പ്ലാറ്റ്ഫോമിലേക്ക് തിരികെ വരേണ്ടിവരുമെന്ന് അറിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ ഒരിക്കലും ആ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എടുക്കില്ലായിരുന്നു! എനിക്ക് ടിവി സീരീസുകളും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്നതും ഇഷ്ടമാണ്, അതിനാൽ ഞാൻ തുടക്കത്തിൽ ഒരു ഫ്രീ ട്രയൽ എടുത്ത് എങ്ങനെയുണ്ടെന്ന് നോക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. എന്നാൽ ✨ അതൊരു ആസക്തിയായി മാറുമെന്നും, എന്റെ ആത്മാഭിമാനത്തെയും, ബന്ധങ്ങളെയും, ലക്ഷ്യങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുമെന്നും അറിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ ഒരിക്കലും അത് ചെയ്തില്ലായിരുന്നു!

ഒന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ:


- നിങ്ങളുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും, അല്ലെങ്കിൽ ദിവസവും, അതുമല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം പലതവണ പോൺ ആവശ്യമായി വരുമെന്ന് എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ തീരുമാനം എടുത്തത്?
- പോൺ ഇല്ലാതെ ജീവിതത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അസഹനീയമാകുമെന്ന് എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചത്?
- ഒരു പ്രണയബന്ധത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ പോലും അത് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചത്?
- 'റിലാക്സ്' ചെയ്യാനുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രധാന ഉറവിടം ഇതായിരിക്കുമെന്ന് എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചത്?
- പോൺ ഇല്ലാതെ ജീവിതത്തെ നേരിടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചത്?

പോൺ സൈറ്റുകളുമായി ഒരു ചർച്ചാ മേശയിലിരുന്ന്, ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും തൂക്കിനോക്കി, ഈ അടിമത്തത്തിനായി എന്നെന്നേക്കുമായി സൈൻ ചെയ്യാൻ യുക്തിപരമായി തീരുമാനിച്ച ഒരു ദിവസമുണ്ടായോ? ഒരു സ്ക്രീമിംഗ് പ്ലാറ്റ്ഫോം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ സാധാരണ

ചെയ്യുന്നതുപോലെ? അതോ നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടത്തിന് വിരുദ്ധമായി ഒരു കെണിയിലേക്ക് വലിച്ചിഴക്കപ്പെട്ടതായി നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ?

കെണിയുടെ യാഥാർത്ഥ്യം


മറ്റനേകം ദശലക്ഷം ആളുകളെപ്പോലെ, മനുഷ്യൻ ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിച്ചതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മവും, വികൃതവും, ദുരുപദിഷ്ടവുമായ കെണിയിൽ നിങ്ങൾ വീണു: **പോണോഗ്രാഫി**. തങ്ങളുടെ മകനോ മകളോ പോൺ കാണുന്നു എന്ന ചിന്ത ആർക്കും ഇഷ്ടമല്ല, അതിനർത്ഥം ആരും, അവരുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ, പോൺ കാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്നാണ്. ഇതിനർത്ഥം ആരും ഇത് തുടങ്ങാൻ ആഗ്രഹിക്കില്ലെന്നും, **പോൺ കാണുന്നത് ഒരു ചോയിസ് അല്ല** എന്നുമാണ്.

ഓരോ യൂസറെയും അവരുടെ ആദ്യത്തെ പോൺ സൈറ്റ് സന്ദർശിച്ച ദിവസത്തിലേക്ക് തിരികെ പോകാനും  മറ്റൊരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്താനും അനുവദിക്കുന്ന ഒരു ബട്ടൺ ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. അടുത്ത ദിവസം അടിമകളായി അവശേഷിക്കുന്നത് ആരായിരിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? പോൺ ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷങ്ങൾ ഇതുവരെ അനുഭവിക്കാത്ത പാവം കുട്ടികൾ മാത്രം.

എല്ലാവരും തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മായ്ച്ചുകളയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു "ശീലം" എങ്ങനെയാണ് ഒരു "ചോയിസ്" ആകുന്നത്? ഇതൊരു വൈരുദ്ധ്യമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. എനിക്ക് എല്ലാ ദിവസവും പാസ്കു കഴിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാം, പക്ഷെ എനിക്ക് മടുത്താൽ അത് എളുപ്പത്തിൽ നിർത്താനും കഴിയും. ഞാൻ മുൻപ് സ്പോർട്സ് ചെയ്തിരുന്നു, എന്നാൽ ചെറിയൊരു പരിക്ക് പറ്റിയപ്പോൾ അത് വഷളാകാതിരിക്കാൻ ഞാൻ ഉടൻ തന്നെ അത് നിർത്തി, സ്പോർട്സ് ശരിക്കും ആസ്വാദ്യകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒരു ജീവിത തിരഞ്ഞെടുപ്പായിരുന്നിട്ടും.

സത്യം എന്തെന്നാൽ, പോണോഗ്രാഫി കാണുന്നത് ശരിക്കും ഒരു ചോയിസ് ആയിരുന്നെങ്കിൽ, ഈ ബുക്കിന് നിലനിൽപ്പുണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല, നിങ്ങൾ ഇവിടെ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല.

1.3 - എന്തുകൊണ്ട് എനിക്ക് ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല? (Why can't I quit?)

ഈ ഘട്ടത്തിൽ ചോദ്യം ഉയരുന്നു: അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയാത്തത്? പോണോഗ്രാഫിയുടെ എല്ലാ ദോഷവശങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ ഇപ്പോഴും ഇരുട്ടിൽ തപ്പുന്നത്? ഞാൻ ഇപ്പോൾത്തന്നെ നിങ്ങളോട് പറയാം: നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുന്ന ഒരേയൊരു കാര്യം  **ഭയമാണ്! (FEAR!)**

അതെ, ഭയം. പോൺ ഇല്ലാതെ ജീവിതത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടാൻ കഴിയില്ലെന്ന ഭയം, പോൺ കാണാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിനെതിരെ പോരാടി ഉറക്കമില്ലാത്ത രാത്രികൾ കഴിച്ചുകൂട്ടേണ്ടി വരുമെന്ന ഭയം, യഥാർത്ഥ

ആനന്ദം നഷ്ടപ്പെട്ട് ജീവിതം മുഴുവൻ ജീവിക്കേണ്ടി വരുമെന്ന ഭയം, ഭീകരമായ പിൻവാങ്ങൽ വേദനകളെ നേരിടേണ്ടി വരുമെന്ന ഭയം, അല്ലെങ്കിൽ "ഒരിക്കൽ അടിമപ്പെട്ടാൽ, എപ്പോഴും അടിമ" എന്ന ഭയം: നിങ്ങൾ രക്ഷപ്പെടാനാവാത്തവനാണെന്നും, ഒരിക്കലും ആസക്തിയിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായി മോചിതനാകില്ലെന്നുമുള്ള ഭയം.

ഈ ഭയങ്ങൾക്ക് കാരണം ഒരുപോലെ യുക്തിരഹിതമായ നിരവധി വിശ്വാസങ്ങളാണ്, ഉദാഹരണത്തിന്:

- 🗨️ പോൺ വിജ്ഞാനപ്രദമാണ് (നിങ്ങളുടെ ഡിഗ്രി കാണിക്കാമോ?)
- 😊 പോൺ ആനന്ദകരമാണ്
- 💰 ഓർഗാസം സന്തോഷിക്കാൻ അത്യാവശ്യമാണ്
- 📺 പോൺ സെക്സിന് ഒരു പകരക്കാരനാണ്
- ...കൂടാതെ മറ്റ് പല വിശ്വാസങ്ങളും.

ഈ വിശ്വാസങ്ങളുടെ ഏറ്റവും മോശം കാര്യം, അവ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നെഗറ്റീവ് സ്വഭാവങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ നമ്മളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ്, ഉദാഹരണത്തിന്:

- 💔 സെക്സ് ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ പൂർണ്ണ പരാജിതരെപ്പോലെ തോന്നുന്നത്, ജീവിതത്തിൽ അത് മാത്രമാണ് പ്രധാനം എന്ന മട്ടിൽ.
- 😞 സാധ്യതയുള്ള പങ്കാളികളുടെ ശാരീരിക രൂപത്തെ വിമർശനാത്മകമായി കാണുന്നത് (വളരെയധികം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്).
- 😊 ആകർഷകമായ ഒരാളെ കാണുമ്പോൾ അതിൽ മുഴുകിപ്പോകുന്നത്.
- 😐 താൽപ്പര്യമില്ലാത്തപ്പോൾ പോലും സെക്സ് ചെയ്യുന്നത്, കാരണം കൂടുതൽ സെക്സ് ഒരിക്കലും പാഴാക്കാനില്ലാത്തതും എപ്പോഴും നല്ലതുമാണെന്ന ചിന്ത.
- ...കൂടാതെ മറ്റ് പല നെഗറ്റീവ് സ്വഭാവങ്ങളും.

ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠയോ ഭയമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വിഷമിക്കേണ്ട, ഈ ഭയങ്ങളെ നമ്മൾ ഉടൻ തന്നെ നശിപ്പിക്കും ✨. അതേ സമയം, ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവായ തീരുമാനം ഓർക്കുകയും അത് മുറുകെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇപ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരിക്കലുമില്ല (Now or Never)

ഓർക്കുക, നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, പിന്നെ എപ്പോൾ? നാളെ? അടുത്ത മാസം? ഈ സമ്മർദ്ദകരമായ നിമിഷം കഴിയുമ്പോൾ? നിങ്ങൾ എത്ര നാളായി "അകത്ത്" ആണ്? നമുക്ക് സ്വയം കളിയാക്കുന്നത് നിർത്താം, **പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള നിമിഷം ഇപ്പോഴാണ്**, അതിനാൽ എല്ലാ അർത്ഥശൂന്യമായ സംശയങ്ങളും മാറ്റിവെക്കുക.

ഈ ബുക്കിന്റെ അവസാനത്തിൽ ഞാൻ പറഞ്ഞത് മുഴുവൻ അസംബന്ധമാണെന്നും പഴയതുപോലെ മുന്നോട്ട് പോകണമെന്നും നിങ്ങൾ

തീരുമാനിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആരും നിങ്ങളെ തടയില്ല. എന്നാൽ ഞാൻ പറഞ്ഞതാണ് ശരിയെന്നും, നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉപേക്ഷിച്ച് അതിൽ സന്തോഷവാനാവുകയാണെങ്കിൽ, അതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തായിരിക്കുമെന്ന് ഒന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക.

എല്ലാത്തിനെയും ചോദ്യം ചെയ്യാൻ (Question EVERYTHING) ഞാൻ നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു: ഞാൻ പറയുന്നതും, മുൻപ് മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതും. ഞാൻ ആവർത്തിച്ച് സംസാരിക്കുകയാണെന്ന് എനിക്കറിയാം, പക്ഷെ ദുഃഖകരമെന്നു പറയട്ടെ, പലരും ഉപരിപ്ലവമായി വായിക്കുകയും സ്വയം ചോദ്യം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരുമാണ്. നിങ്ങൾ അങ്ങനെയുള്ള ആളാണെങ്കിൽ, മുന്നോട്ട് പോയി ഈ ബുക്ക് അടച്ച് അടുപ്പിലിടുക 🔥.

ചാപ്റ്റർ 2 - ദി ബിലീഫ് മെത്തേഡ് (The Beliefs Method)

പോണോഗ്രാഫി ഉപഭോഗം നിർത്താനുള്ള ഏറ്റവും പ്രചാരമുള്ള രീതി, അതായത് വിൽപവർ മെത്തേഡ്, നമ്മൾ മുൻപ് കണ്ടു. ഈ മെത്തേഡ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വിശ്വാസം, ഒരു നിശ്ചിത കാലം പോണോഗ്രാഫിയിൽ നിന്ന് "വിട്ടുനിന്നാൽ" (abstinence), നമ്മൾ ഒടുവിൽ എന്നെന്നേക്കുമായി സ്വതന്ത്രരാകും എന്നതാണ്. പ്രശ്നം എന്തെന്നാൽ അത് അങ്ങനെയല്ല പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. വർഷങ്ങളോളം വിട്ടുനിന്ന ആളുകളെ എനിക്കറിയാം, ഒരു ബലഹീനമായ നിമിഷത്തിൽ വീണ്ടും അതിലേക്ക് വഴുതിവീണവർ. ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്, ഈ ആളുകൾ പോണോഗ്രാഫിയിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനുള്ള ശരിയായ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുന്നു, എന്നാൽ പഴയ അതേ വിശ്വാസങ്ങളിലൂടെ ചിന്തിക്കുന്നത് തുടരുന്നു.

ഇന്റർനെറ്റ് കണക്ഷനില്ലാത്ത, പോണോഗ്രാഫിക് മെറ്റീരിയൽ കാണാൻ ഒരു സാധ്യതയുമില്ലാത്ത ഒരു സെല്ലിൽ ഇരുപത് വർഷം അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ അത് മറന്നുപോകുമെന്ന് ശരിക്കും കരുതുന്നുണ്ടോ? സത്യസന്ധമായി പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മെത്തേഡ് ആവശ്യമാണ്, അല്ലാത്തപക്ഷം നിങ്ങളുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ വിട്ടുനിൽക്കാൻ കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടി വരും.

2.1 - ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ (The reasons to quit) 🗨️

⚠️ ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള എല്ലാ കാരണങ്ങളും കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടാക്കുന്നു.

എല്ലാ ദോഷവശങ്ങളും കാരണം പോൺ ഉപേക്ഷിക്കണമെന്ന് നമ്മളോട് പറയുമ്പോഴെല്ലാം, സഹജമായ പ്രതികരണം ഭയപ്പെടുകയും പോണിനോട് ഒരു ത്യജിക്കൽ (renunciation) മനോഭാവം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്.

ഒരു യൂസർ എത്രത്തോളം ഭയപ്പെടുന്നുവോ, അത്രത്തോളം അവർ അവരുടെ ആസക്തിയിൽ ഒളിക്കുന്നു, കാരണം അതിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ പുറത്തുവരുമെന്ന് അവർക്ക് അറിയില്ല.

മണിക്കൂറിൽ 120 മൈൽ വേഗതയിൽ പോകുന്ന കാറിന്റെ രൂപകത്തിലേക്ക് മടങ്ങിവന്നാൽ, ഞാൻ അപകടത്തിൽപ്പെടുമെന്ന് ആരെങ്കിലും നിർബന്ധപൂർവ്വം പറഞ്ഞാൽ, എനിക്ക് കൂടുതൽ പരിഭ്രാന്തി തോന്നും, കാറിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നത് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടാകും.

ഈ സമീപനത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രശ്നം, അത് യൂസറെ യഥാർത്ഥ പ്രശ്നത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ്, അതാണ് ചില രീതികളിൽ പോൺ യഥാർത്ഥത്തിൽ പ്രയോജനകരവും ആനന്ദകരവുമാണെന്ന് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ. പോണിന് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല എന്നത് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അസാധ്യമായി തോന്നിയേക്കാം, പക്ഷെ വിഷമിക്കേണ്ട, നമ്മൾ ഉടൻ തന്നെ അവിടേക്ക് എത്തും.

2.2 - ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്ന രീതി (The method of distractions) distract

ഒരുപാട് ബുക്കുകൾ യൂസറെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് സ്പോർട്സ്, വായന, സാമൂഹിക ഇടപെടൽ തുടങ്ങിയ ആനന്ദകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടാണ്. ഇവയെല്ലാം മികച്ച ജീവിത ഉപദേശങ്ങളാണെങ്കിലും, പോൺ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിൽ അവ എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്ന് എനിക്ക് ഇപ്പോഴും (പണ്ട് എനിക്കും) കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല.

എഴുന്നേറ്റ് സ്പോർട്സ് ചെയ്യാൻ മോട്ടിവേഷൻ കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ ഇടപെടുകയാണെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക: എഴുന്നേറ്റ് സ്പോർട്സ് ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ ചിന്തിക്കാൻ കഴിയും? അയാൾക്ക് എന്തുകൊണ്ടാണ് അലസതയും പ്രചോദനമില്ലായ്മയും തോന്നുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾ വ്യക്തമായി കണ്ടെത്തണം. ഉദാഹരണത്തിന്, കുട്ടിക്കാലത്ത് ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് നിരന്തരം ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടതുകൊണ്ട് തനിക്ക് സ്പോർട്സ് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്ന് അയാൾ ചിന്തിച്ചേക്കാം. ഈ നെഗറ്റീവ് വിശ്വാസം അയാളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു.

പോൺ അടിമയുടെ കാര്യത്തിലേക്ക് മടങ്ങിവന്നാൽ, സ്പോർട്സ് ചെയ്യാനോ സാമൂഹികമായി ഇടപെടാനോ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് ഉപയോഗശൂന്യമാണ്, കാരണം നിങ്ങൾ പ്രശ്നത്തിന്റെ മൂല ക്ഷേത്രത്തെ പരിഹരിക്കുന്നില്ല: **യൂസറെ സ്പോർട്സ് ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നും, സാമൂഹികമായി ഇടപെടുന്നതിൽ നിന്നും, മറ്റ് പ്രതിഫലദായകമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നും തടയുന്നത് പോൺ ആസക്തി തന്നെയാണ്!** ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നത് പോണിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാകുന്നതിന്റെ ഒരു ഫലമാണ്. ആദ്യം നിങ്ങൾ ഒന്ന് ചെയ്യുന്നു, പിന്നെ മറ്റൊന്ന്.

ചിലർ ഈ സമീപനം പരീക്ഷിച്ച് കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് പോണിനെക്കുറിച്ച് മറന്നിട്ടുണ്ടാകാം, പക്ഷെ പ്രശ്നം എന്തെന്നാൽ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും കെണിയിൽ ദുർബലനായി തുടരും, കാരണം പഴയ തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട്, ഒരു ബലഹീനതയുടെ നിമിഷത്തിൽ (സമ്മർദ്ദം, ദുഃഖം...) നിങ്ങളുടെ വിലയേറിയ വിൽപവർ ഉപയോഗിച്ച് ആഗ്രഹത്തിനെതിരെ പോരാടുന്നതായി നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. താമസിയാതെ അല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് നിങ്ങൾ പോൺ കെണിയിലേക്ക് തിരികെ വീഴും.

2.3 - ഭാഗികമായ വിട്ടുനിൽക്കൽ (Partial abstinence)



ഇനി ഞാൻ "ഭാഗികമായ വിട്ടുനിൽക്കൽ" എന്ന് വിളിക്കുന്ന രീതി നോക്കാം, അതായത് x ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ പോൺ കാണുന്നത്. പല യൂസേഴ്സും ഈ രീതി കണ്ടെത്തുമ്പോൾ അനുഗ്രഹീതരായി തോന്നുന്നു, കാരണം ഇത് നൂതനമായി തോന്നുന്നു: ക്രമേണ അവരുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്നും, ഒരു ദിവസം അവർ എന്നെന്നേക്കുമായി നിർത്തുമെന്നും അവർ കരുതുന്നു.

ഇവിടെ രണ്ട് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്:

1. നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ പഴയ വിശ്വാസങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നു, അതിനാൽ നിങ്ങൾ ദുർബലനാണ്.
2. നിങ്ങൾ വിൽപവർ ഉപയോഗിക്കുന്നു, അതിനാൽ ഒടുവിൽ നിങ്ങൾ പ്രലോഭനത്തിന് വഴങ്ങും.

ഭാഗികമായ വിട്ടുനിൽക്കൽ രീതിയിൽ വിട്ടുനിൽക്കാൻ വിൽപവർ ഉപയോഗിക്കുകയും, ഇടയ്ക്കിടെ ഒരു "സമ്മാനം" (prize) നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പോണിനെ ഒരു "വിലക്കുപ്പെട്ട കനി" (forbidden fruit) പോലെയാണ് കാണുന്നത്, ആനന്ദകരമായ എന്തോ ഒന്ന്, എന്നാൽ നിർബന്ധിതാവസ്ഥ കാരണം നമ്മൾ ഒഴിവാക്കേണ്ട ഒന്നായും.

പോൺ ആനന്ദകരമാണെന്ന വിശ്വാസം എന്നത്തേക്കാളും സജീവമാണ്, ഒടുവിൽ ഭാഗികമായ വിട്ടുനിൽക്കൽ പരാജയപ്പെടുകയും യൂസർ എല്ലാ ദിവസവും, അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞത് പഴയ നിരക്കിലോ, അതിലും മോശമായോ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങും.

നിങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം തോന്നിയേക്കാം, മാസങ്ങളോ വർഷങ്ങളോ വിട്ടുനിൽക്കാൻ കഴിയുന്നവരിൽ ഒരാളായിരിക്കാം നിങ്ങളെന്നത് ഞാൻ തള്ളിക്കളയുന്നില്ല. പക്ഷെ വർഷങ്ങളോളം വിട്ടുനിന്നതിന് ശേഷവും, അബദ്ധത്തിൽ ഒരു പോൺ സൈറ്റ് തുറന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം ഉപേക്ഷിച്ച ആളുകളെ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ആ ഘട്ടത്തിൽ പഴയ വിശ്വാസങ്ങൾ യൂസറുടെ മനസ്സിൽ വീണ്ടും ഒളിഞ്ഞിരിക്കാൻ തുടങ്ങി, അത് ഒരു റിലാപ്സിലേക്ക് (relapse) നയിച്ചു.

2.4 – ദി ബിലീഫ് മെത്തേഡ് (The Beliefs Method)

ഞാൻ മറ്റ് മെത്തേഡുകളെ എന്റേതിന്റെ പേരിൽ താഴ്ത്തിക്കെട്ടുകയാണെന്ന് തോന്നിയേക്കാം, പക്ഷെ യാഥാർത്ഥ്യം എന്തെന്നാൽ ഞാൻ അവയെല്ലാം ആവർത്തിച്ച് പരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒന്നും ഫലം കണ്ടില്ല, മറ്റ് നൂറുകണക്കിന് ആളുകൾ ഈ മെത്തേഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വ്യവസ്ഥാപിതമായി പരാജയപ്പെടുന്നത് ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ ഇത് വ്യക്തിപരമായി പോലും എടുത്തേനെ. ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം നീണ്ടുനിന്നതും എല്ലാവരാരും പ്രശംസിക്കപ്പെട്ടതുമായവ പോലും ഒടുവിൽ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിലേക്ക് തിരികെ പോകുമായിരുന്നു.

ഞാനും ഒരു യൂസർ ആയിരുന്നു, ഓരോ റീലാപ്സിലും ഞാനും എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളും പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു, പക്ഷെ അത് എപ്പോഴും ഉപയോഗശൂന്യമായിരുന്നു.

ഈ മെത്തേഡ് മദ്യപാനം, പുകവലി, കുടാതെ മറ്റ് പല ആസക്തികൾക്കും ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഞാൻ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മറ്റ് മെത്തേഡുകളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ വിജയനിരക്ക് വളരെ കൂടുതലാണ്, അതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ ഇതിനെ ഏറ്റവും മികച്ചതായി കണക്കാക്കുന്നത്.

ബിലീഫ് മെത്തേഡിൽ, സമീപനം സാധാരണയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്, സത്യത്തിൽ, നമ്മൾ നമ്മളോട് തന്നെ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു, അത് നിങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗത്തിനും പുതിയതായിരിക്കും:

- പോൺ എനിക്ക് വേണ്ടി എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?
- എനിക്ക് അതിൽ നിന്ന് യഥാർത്ഥ ആനന്ദം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ?
- എനിക്ക് ഇത് ശരിക്കും ആവശ്യമുണ്ടോ?

മനോഹരമായ സത്യം എന്തെന്നാൽ പോണിന് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല, സത്യത്തിൽ ആർക്കും അത് ആവശ്യമില്ല. ഞാൻ ഒന്ന് വ്യക്തമാക്കട്ടെ, ഒരു യൂസർ ആകുന്നതിന്റെ ദോഷങ്ങൾ ഗുണങ്ങളെ മറികടക്കുന്നു എന്ന് വെറുതെ പറയുകയല്ല ഞാൻ, മറിച്ച് ഒരു യൂസർ ആയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു നേട്ടവുമില്ല (NO advantage) എന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

അസാധ്യമായി തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഞാനിത് കണ്ടെത്തിയപ്പോൾ എനിക്കും അങ്ങനെ തോന്നി, ഞാൻ തെറ്റാണെന്ന് കരുതി ദിവസങ്ങളോളം ഞാൻ സ്വയം ചോദ്യം ചെയ്തു. പോണിന് ശരിക്കും ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലെന്ന് ഞാൻ നിഗമനം ചെയ്തു, സത്യത്തിൽ, യൂസേഴ്സ് എന്തിനാണ് പോണോഗ്രാഫി കാണുന്നത് എന്ന കാരണങ്ങളെ യുക്തിസഹമാക്കാൻ നിരന്തരം ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഈ യുക്തിസഹീകരണങ്ങളുടെ ഫലം, യാതൊരു പ്രായോഗികമോ ശാസ്ത്രീയമോ ആയ തെളിവുകളില്ലാത്ത, തികച്ചും അടിസ്ഥാനരഹിതമായ ഒരു കൂട്ടം വിശ്വാസങ്ങളാണ്. അപ്പം യുക്തിയും സാമാന്യബുദ്ധിയും ഉപയോഗിച്ച് എളുപ്പത്തിൽ തകർക്കാവുന്നവ, കുറ്റബോധം തോന്നാതിരിക്കാനും അവരുടെ പോണോഗ്രാഫിക് ഉപഭോഗം തുടരാനും വേണ്ടി മാത്രം കെട്ടിച്ചമച്ച മിഥ്യാധാരണകളല്ലാതെ മറ്റെന്തുമാണ്.

നമുക്ക് അവ ഓരോന്നായി പരിശോധിച്ച് സത്യം എന്താണെന്ന് നോക്കാം.

തീർച്ചയായും, മൂന്നാമത്തെ ഭാഗം ഇതാ.

ചാപ്റ്റർ 3 - ദി ബിലീഫ്സ് (The Beliefs)

ഇതാ നമ്മൾ എത്തിയിരിക്കുന്നു, ഓരോ യൂസറിനെയും എല്ലാ അസംബന്ധ വിശ്വാസങ്ങളെയും നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള നിമിഷം. ഈ വിശ്വാസങ്ങൾ അവരുടെ ആസക്തിയെ ന്യായീകരിക്കുന്നതിനുള്ള യൂസേബിന്റെ ന്യായവാദങ്ങളുടെ ഫലമാണ്. **പോൺ ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം അവയാണ്: നിങ്ങൾ വിലയേറിയ എന്തോ ഒന്ന് ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെന്ന് അവ നിങ്ങളെ തോന്നിപ്പിക്കുന്നു.**

ചില വിശ്വാസങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ബാധകമല്ലെങ്കിൽ അതിശയിക്കേണ്ട, അവ സത്യങ്ങളല്ല, സത്യത്തിൽ ഓരോ യൂസറും അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. നമ്മൾ ഏറ്റവും സാധാരണമായവ കാണും, എന്നിരുന്നാലും, ഓരോരുത്തർക്കും അനന്തമായ തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും.

✦ ഈ വിശ്വാസങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ മുഖം നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് എന്നെന്നേക്കുമായി പോണിനോട് വിട പറയാൻ കഴിയുമെന്ന് മാത്രമല്ല, ഒരു യൂസർ ആയിരിക്കുന്നതിൽ യഥാർത്ഥ പ്രയോജനങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്തതുകൊണ്ട്, അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിൽ നിങ്ങൾ വളരെ സന്തോഷവാനായിരിക്കും.

അത് മാത്രമല്ല, പോണിൽ നിന്ന് മുക്തമായ ഒരു ജീവിതം അതിശയകരമായ നേട്ടങ്ങളാൽ സമ്പന്നമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. ഉദാഹരണത്തിന്, ശുദ്ധമായ ഒരു മനസ്സ്, പോൺ ലോകത്തിന്റെ മിഥ്യാബോധപരമായ വികലങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം, നിങ്ങളുടെ ആത്മാഭിമാനവും ബന്ധങ്ങളും തിരികെ ലഭിക്കൽ, നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ എത്താൻ കഴിയുന്നത്, പോൺ ഉണ്ടാക്കുന്ന ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് കഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുന്നത്, കൂടാതെ ഒരു നോൺ-യൂസർ ആകുന്നതിന്റെ മറ്റ് നിരവധി നേട്ടങ്ങളും.

അതുകൊണ്ട്, ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് എളുപ്പമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് എനിക്ക് വിശദീകരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല, മറിച്ച് മുന്നോട്ട് പോയി എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് വിശദീകരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ് - പോൺ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് അതീവ

അപകടകരമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയതിന് ശേഷവും - ആളുകൾ അത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടരുന്നു. ഇതാണ് പോണോഗ്രഫിയുടെ യഥാർത്ഥ പ്രഹേളിക.

തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ്, നമ്മളെല്ലാവരും എന്തിനാണ് ആദ്യം പോൺ മെറ്റീരിയൽ കാണാൻ തുടങ്ങുന്നത് എന്ന് നോക്കാം.

3.1 - എന്തുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ തുടങ്ങുന്നത്? (Why do we start?) 🤔

മിക്കവാറും എല്ലാ യൂസേഴ്സും ചെറുപ്പത്തിൽ, കൗമാരപ്രായത്തിൽ, ചിലപ്പോൾ പ്രീ-ടീൻ (pre-teen) പ്രായത്തിൽ പോലും പോണോഗ്രഫി കണ്ടെത്തുന്നു. മാതാപിതാക്കളും വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളും പോണോഗ്രഫി മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉണ്ടാക്കുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകാറുണ്ട്, എന്നാൽ നമ്മുടെ സമപ്രായക്കാരും, മുതിർന്ന സുഹൃത്തുക്കളും, മാധ്യമങ്ങളിലെ ആളുകളും പോൺ കാണുന്നത് കാണുമ്പോൾ, അതിൽ ആസ്വാദ്യകരമായ എന്തെങ്കിലും ഇല്ലെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയില്ല.

എല്ലാവരും പോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, നമ്മളും ഒന്നു പരീക്ഷിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു. ഒരു പോൺ സൈറ്റിലേക്കുള്ള നമ്മുടെ ആദ്യ സന്ദർശനത്തിൽ, നമ്മൾ പലതരം ഫോട്ടോകളും ക്ലിപ്പുകളും കാണുന്നു, അവയിൽ മിക്കതും വളരെ ശക്തവും നമുക്ക് വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതുമായി തോന്നുന്നു. **അതുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് ആശ്വാസം തോന്നുന്നത്.** നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നു: "പോൺ ഈ ചവറാണെങ്കിൽ, ഞാൻ ഒരിക്കലും അടിമയാകാൻ പോകുന്നില്ല. എനിക്കിത് ശരിക്കും ഇഷ്ടമല്ല, അതിനാൽ എനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. ഞാൻ കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് ഇത് ചെയ്യാം."

ആദ്യത്തെ ഇംപ്രഷനുകൾ സെക്സിയും മനോഹരവുമായ മോഡലുകളും, മൃദലവും ലളിതവും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതുമായ ലൈംഗിക രംഗങ്ങളുമായിരുന്നെങ്കിൽ, ഒരു അലാറം ബെൽ മുഴങ്ങുകയും എന്തുകൊണ്ടാണ് എല്ലാവരും ഇതിൽ വീഴുന്നതെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇതൊരു **ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കെണിയാണ് (confidence trap)**. ഇത്രയും വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്ന ഒരു കാര്യത്തിന് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ അടിമയാകുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ അതിൽ വീഴുന്നത്. ഇതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള സന്ദർശനങ്ങളോടെ, മിക്കവാറും ബോറടിക്കുമ്പോൾ, പോൺ കാണാൻ തുടങ്ങുന്നത്.

3.2 - ഡോപാമിൻ (Dopamine) 🧠

പിന്നീട് നമ്മൾ പോൺ മെറ്റീരിയലുകൾ കൂടുതൽ കാണാൻ തുടങ്ങുന്നു, പക്ഷേ വളരെ 'ഹാർഡ്', ഞെട്ടിക്കുന്നതോ വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതോ

ആയവയിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യാൻ നമ്മൾ ധൈര്യപ്പെടുന്നില്ല. യൂസേജ് 'ശരിയായ' വീഡിയോ കണ്ടെത്താൻ സമയമെടുക്കുന്നു. 'വിലക്കപ്പെട്ട' വീഡിയോകളിലൊന്നിൽ നിങ്ങൾ അബദ്ധത്തിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്താൽ, പെട്ടെന്നുള്ള പ്രതികരണം ബ്രൗസർ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടയ്ക്കുക എന്നതായിരിക്കും.

എന്നാൽ കുറച്ചുകാലം കഴിയുമ്പോൾ, അതേ വീഡിയോകൾ നമുക്ക് അതേ സംതൃപ്തി നൽകുന്നില്ലെന്ന് നമുക്ക് തോന്നുന്നു, അതിനാൽ നമ്മൾ കൂടുതൽ ഞെട്ടിക്കുന്ന ഉള്ളടക്കത്തിനായി തിരയുന്നു. നമ്മുടെ ആസക്തിക്ക് പുതിയതിനോടുള്ള ഒരു വിശപ്പുണ്ട് (hunger for novelty), അതിനാൽ നമ്മൾ കൂടുതൽ ഞെട്ടിക്കുന്നതും വെറുപ്പുളവാക്കുന്നതുമായ മെറ്റീരിയലുകൾക്കായി നോക്കുന്നു.

പക്ഷേ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്? ഈ അവസാനിക്കാത്ത പുതുമയോടുള്ള വിശപ്പിന്റെ സ്വഭാവം എന്താണ്? ഉത്തരം നമ്മുടെ തലച്ചോറിലെ ഒരു ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററിലാണ്: **ഡോപമിൻ (dopamine)**.

നിങ്ങളിൽ ചിലർ ഈ പദാർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് ഇതിനകം കേട്ടിരിക്കാം. ഇതിനെ സാധാരണയായി **"ആഗ്രഹത്തിന്റെ ഹോർമോൺ" (desire hormone)** എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാനുള്ള മോട്ടിവേഷൻ നൽകാൻ നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ജോലി. ഒരു ബുക്ക് വായിക്കുക, ഒരു ജോലി കണ്ടെത്തുക, സാമൂഹികമായി ഇടപെടുക, വർക്ക് ഔട്ട് ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം തുടക്കത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളായതിനാൽ താഴ്ന്ന-ഇടത്തരം അളവിൽ ഡോപമിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു, എന്നാൽ പൂർത്തിയാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവ വലിയ സംതൃപ്തി നൽകുന്നു.

★ നമ്മുടെ തലച്ചോറ് പോണോഗ്രഫിക്ക് വിധേയമാകുമ്പോൾ, പുറത്തുവിടുന്ന ഡോപമിന്റെ അളവ് സമാനതകളില്ലാത്തതാണ്. ഉപയോഗപ്രദവും പ്രതിഫലദായകവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നതിനായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട നമ്മുടെ റിസപ്റ്ററുകൾ (receptors) അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഡോപമിനിൽ മുങ്ങിപ്പോകുന്നു. സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വീണ്ടും സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ നമ്മൾ പാടുപെടുന്ന ഒരു ഘട്ടത്തിലേക്ക് ഇത് എത്തുന്നു. ഒരുകാലത്ത് ആളുകൾ കൂടുതൽ വായിക്കുകയും, കൂടുതൽ സ്പോർട്സ് കളിക്കുകയും, ലളിതമായ കാര്യങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ കൂടുതൽ കഴിവുള്ളവരുമായിരുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? കാരണം ഇന്ന് ഡോപമിൻ നമ്മുടെ റിസപ്റ്ററുകളെ കീഴടക്കുന്നു, പോണിലൂടെ മാത്രമല്ല, വീഡിയോ ഗെയിമുകളിലൂടെയും പൊതുവെ ഇന്റർനെറ്റിലൂടെയും.

ഇതിന്റെ അനന്തരഫലം ഇതാണ്: നമ്മുടെ തലച്ചോറ് പോണോഗ്രഫിയിലൂടെ അത്തരം ഉയർന്ന ഡോസ് ഡോപമിനുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു, **സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഉപയോഗശൂന്യവും വിരസവുമായി തോന്നുന്നു.** വായിക്കാനും, വ്യായാമം ചെയ്യാനും, പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ നേടാനും നമ്മൾ "ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല" എന്ന് പറഞ്ഞ് നമ്മൾ ഒഴികഴിവുകൾ

കണ്ടെത്തുന്നു. സാധാരണ ഡോസ് ഡോപ്പമിനുള്ള ആ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം പ്രതിഫലമില്ലാത്തതായി മാറുന്നു, പോണോഗ്രഫി അവയുടെ സ്ഥാനം ഏറ്റെടുക്കുന്നു.

എന്നിരുന്നാലും, നമ്മൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ പോൺ കാണുമ്പോൾ, അതേ മെറ്റീരിയലുകൾ (വീഡിയോകൾ, ഫോട്ടോകൾ, എന്തായാലും) അതേ സംത്യക്തി നൽകുന്നില്ലെന്ന് നമ്മൾ കണ്ടു. സത്യത്തിൽ, യൂസർക്ക് 'റെഡ് ലൈനിന്' (red line) അപ്പുറം മുകളിലുള്ള ഉള്ളടക്കത്തിലേക്ക് മാറേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തോന്നുന്നു. **'റെഡ് ലൈൻ'** എന്നത് നിങ്ങൾ മുൻപ് വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതായി കരുതിയിരുന്ന, എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ആസക്തിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യമായ ആ വീഡിയോ/ഫോട്ടോയുടെ ഒരു രൂപകമാണ്.

ചോദ്യം ഉയരുന്നു: എന്തുകൊണ്ടാണ് ചില മെറ്റീരിയലുകൾ നമുക്ക് മുൻപ് വെറുപ്പുള്ളവാക്കിയത്, ഇപ്പോൾ നമ്മൾ അത് തേടുന്നത്? ഇതാണ് പോൺ കെണിയുടെ സ്വഭാവം. നമ്മുടെ തലച്ചോറ് പഴയ ഉള്ളടക്കത്തിന്റെ ഡോപ്പമിൻ ഡോസുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു, അതിന് കൂടുതൽ വേണം. അത് നമ്മളോട് കൂടുതൽ ഡോപ്പമിൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു, ഉള്ളടക്കം നമ്മളെ വെറുപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ ധർമ്മിക തത്വങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണോ എന്നത് അതിന് പ്രശ്നമല്ല, **ഒരേയൊരു ലക്ഷ്യം ഡോപ്പമിൻ ഡോസ് ആണ്.**

നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഉയർന്ന ഡോസ് ഡോപ്പമിൻ വിധേയമാകുമ്പോൾ, അതിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഉത്കണ്ഠ, ഉയർന്ന ലിബിഡോ (libido), ഭയം എന്നിവയാണ്. 'റെഡ് ലൈനിന്' മുകളിലുള്ള ഉള്ളടക്കം നിങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന അതേ വികാരങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് ഈ വികാരങ്ങളെ ലൈംഗിക ഉത്തേജനമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ തലച്ചോറിനുള്ളിൽ, സ്ത്രീഷീസിന്റെ നിലനിൽപ്പിനായി കഴിയുന്നത്ര പുനരുൽപ്പാദനം നടത്താൻ അടിസ്ഥാനപരമായി നമ്മളോട് പറയുന്ന ഒരു പുനരുൽപ്പാദന സംവിധാനമുണ്ട്. ഈ സംവിധാനത്തെ പോണോഗ്രഫി സമർത്ഥമായി കബളിപ്പിക്കുന്നു, ഇത് നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ പ്രാകൃതമായ ഭാഗത്തിന് നമ്മൾ ഒരു പുനരുൽപ്പാദന പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണെന്ന തെറ്റായ ആശയം നൽകുന്നു. ഈ കാരണത്താൽ, നമ്മുടെ തലച്ചോറ് കഴിയുന്നത്ര ഡോപ്പമിൻ ആഗ്രഹിക്കാൻ നമ്മളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ തലച്ചോറ് തീർച്ചയായും വിഡ്ഢിയല്ല, പക്ഷെ അതിന്റെ പുനരുൽപ്പാദന ഭാഗം വളരെ പ്രാകൃതമാണ്, അതുകൊണ്ടാണ് അതിനെ കബളിപ്പിക്കുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടല്ലാത്തത്.

അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതും ഞെട്ടിക്കുന്നതുമായ ഉള്ളടക്കത്തിനായി തിരയും, മുൻപ് നമ്മൾ ഒരിക്കലും ക്ലിക്ക് ചെയ്തില്ലെന്ന് ആത്മവിശ്വാസത്തോടും ഗൗരവത്തോടും കൂടി സത്യം ചെയ്തിരുന്നവ പോലും. ഒടുവിൽ, സൂപ്പർ-ഷോക്കിംഗ് ഉള്ളടക്കം മതിയാകില്ല, നമ്മുടെ പുനരുൽപ്പാദന സംവിധാനം പുതിയ വെർച്വൽ "പങ്കാളികളെ" തേടാൻ നമ്മളെ പ്രേരിപ്പിക്കും. ഞാൻ അവിടെ പോയിട്ടുണ്ട്, ഈ

പ്രക്രിയയുടെ അവസാനം നിങ്ങളുടെ ആത്മാഭിമാനം നശിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്ന് എനിക്കറിയാം, പക്ഷെ വിഷമിക്കേണ്ട, നിങ്ങൾ അതൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ ഉടൻ മനസ്സിലാക്കും.

സ്ക്രൈം, ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവയുടെ കാലഘട്ടങ്ങളെ നേരിടാനും ഡോപ്പമിൻ നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ റിസപ്റ്ററുകൾക്ക് അത്രയധികം കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ചാൽ, ജീവിതത്തിലെ ഒരു വിഷമഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിന് ആവശ്യമായ ആ ഒരു തുള്ളി ഡോപ്പമിൻ പിടിപ്പെടുക്കാൻ കഴിയുമോ? മറ്റുള്ളവർക്ക് കുഴപ്പമില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ഉയർന്ന സ്ക്രൈനിൽ അകപ്പെടാറുണ്ടോ? നിങ്ങൾ വിഷാദത്തിൽ നിന്നും, ഉത്കണ്ഠയിൽ നിന്നും കഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ജീവിതത്തോട് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതലും നെഗറ്റീവ് സ്വഭാവമാണോ ഉള്ളത്? അതിശയിക്കാൻ ഒന്നുമില്ല, ജീവിതത്തെ നേരിടാൻ ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ പദാർത്ഥം പോൺ എന്ന അത്ഭുതകരമായ "ഹോബിയിൽ" നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു.

3.3 – എല്ലാ യൂസേഴ്സും ഒരുപോലെയാണോ? (Are all users the same?)

ഇവിടെ, രസകരമായ ഒരു ചർച്ച കടന്നുവരുന്നു: എന്തുകൊണ്ടാണ് ചില യൂസേഴ്സ് എക്സ്റ്റീം (extreme) ഉള്ളടക്കം കാണുന്നതിൽ അവസാനിക്കുന്നത്, മറ്റുള്ളവർ സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് ചില യൂസേഴ്സ് വളരെ ഇടയ്ക്കിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നത്, മറ്റുള്ളവർക്ക് വല്ലപ്പോഴും മാത്രം സെഷനുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്? ഒരുപക്ഷേ അവർ ശരിക്കും അടിമകളല്ലേ? ഇതൊരു ന്യായമായ ചോദ്യമാണ്, ഞാൻ വ്യക്തമാക്കാം, അതെ, **കെണി കൃത്യമായി ഒന്നുതന്നെയാണ്, അവരും നിങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ അടിമകളാണ്.**

യൂസേഴ്സ് ദുർബല ഇച്ഛാശക്തിയുള്ളവരും പരാജിതരുമാണെന്ന ഒരു സാധാരണ വിശ്വാസത്തെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഈ പ്രതിഭാസം വിശദീകരിക്കാം. എത്ര തവണ നിങ്ങൾ അത് കേട്ടിട്ടുണ്ട്? "നീ പോൺ കാണാൻ സമയം ചെലവഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ നീയൊരു പരാജിതനാണ്. നിനക്ക് മെച്ചപ്പെടാൻ ഒരു ഇച്ഛാശക്തിയുമില്ല. നീ ഒരു ലക്ഷ്യവുമില്ലാത്ത ദുർബല ഇച്ഛാശക്തിയുള്ള വ്യക്തിയാണ്", ഈ വാക്യങ്ങൾ വളരെ സാധാരണമാണ്.


ഈ വിശ്വാസം ഒരു ബാലിശമാണ്. ചിലർ എക്സ്റ്റീം വിഭാഗത്തിലുള്ള പോൺ കാണുകയും അത് വളരെ ഇടയ്ക്കിടെ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ കാരണം അവർ **വളരെ ശക്തരായ ആളുകളാണ്** എന്നതാണ്. അതെ, ഇത് നിങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയാണെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും ഒരു ആസക്തിയുമായി മുന്നോട്ട് പോകുന്നത് എളുപ്പമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ വയറിൽ ഓക്കാനം വരുമ്പോൾ പോലും എക്സ്റ്റീം വിഭാഗങ്ങൾ കാണുന്നത്? ഈ ഭയാനകമായ ആസക്തിയുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട്, അതേസമയം ഒരു

കുടുംബവും ജോലിയുമായി സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നത്? ഈ ആളുകൾക്ക് അവിശ്വസനീയമായ അളവിൽ വിൽപവർ ഉണ്ട്.

പല പോൺ അടിമകളും ബിസിനസ്സ് ഉടമകളും, സ്വതന്ത്രരും തത്വദീക്ഷയുള്ളവരുമായ ആളുകളും, വലിയ പദ്ധതികളുള്ള അഭിലാഷികളായ വ്യക്തികളുമാണെന്നതിൽ അതിശയിക്കാനില്ല. അവർ അവരുടെ ഊർജ്ജം ഉപയോഗശൂന്യമല്ലാത്ത, എന്നാൽ ദോഷകരവുമായ ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ പാഴാക്കുകയാണ്.

അധികം വൈകാതെ, ഒരു വലിയ അമേരിക്കൻ സ്ഥാപനത്തിലെ ഒരു പ്രധാന അംഗത്തിന്റെ കേസ് പുറത്തുവന്നിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേര് ഞാൻ തീർച്ചയായും പറയില്ല, ഒരു വീഡിയോ കോൺഫറൻസിന്റെ ഇടവേളയിൽ സ്വയംഭോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ പിടിക്കപ്പെട്ടു. ഈ ആസക്തി എങ്ങനെയാണ് കൗമാരക്കാരെ മാത്രമല്ല, എല്ലാവരെയും ബാധിക്കുന്നതെന്ന് ഇത് വിശദീകരിക്കുന്നു.

അതേ സമയം, ചിലർ മിതമായി പോൺ ഉപയോഗിക്കുകയും എക്സ്ട്രീം, ഞെട്ടിക്കുന്ന മെറ്റീരിയലുകളിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയട്ടെ, **അവർ കൃത്യമായി അതേ കെണിയിലാണ്.** അവർ ആസക്തിയിലേക്ക് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നില്ല എന്നതുകൊണ്ട് അവർ ഭാഗ്യവാന്മാരായി സ്വയം കരുതിയേക്കാം, പക്ഷെ കെണിയുടെ സ്വഭാവം ഒന്നുതന്നെയാണ്. മാത്രമല്ല, വഞ്ചിതരാകരുത്, പല യൂസേഴ്സും തങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ പോൺ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് കള്ളം പറയുന്നു, കാരണം അവർക്ക് മുഖം നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന് ഭയമാണ്.

 **ഒരു നിമിഷം ഇതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക!** കുറച്ച് പോണോഗ്രഫി കാണുന്നതിനെക്കുറിച്ച് "хвастаться (bragging)" ചെയ്യുന്നത് തന്നെ നിങ്ങൾ അത് യഥാർത്ഥത്തിൽ ആസ്വദിക്കുന്നില്ല എന്നതിന്റെ ഒരു സമ്മതമാണ്!

വളരെ കുറച്ച് പാസ്കു കഴിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് എപ്പോഴെങ്കിലും хвастался ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ല! എന്തായിരിക്കും അതിന്റെ പോയിന്റ്? നിങ്ങൾക്കിത് കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ച് хвастаться ചെയ്യാൻ ഒരു കാരണവുമില്ല, നിങ്ങൾക്കിത് ഇഷ്ടമല്ലെങ്കിൽ അത് കഴിക്കുന്നത് നിർത്തുക! നിങ്ങൾ കുറച്ച് പാസ്കു കഴിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് хвастаться ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, അത് ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ നിർബന്ധിതനായി തോന്നുന്നു എന്നതുകൊണ്ടാണ്. **ഇതിനർത്ഥം അവർക്കും പോണോഗ്രഫി കാണാൻ ഇഷ്ടമല്ല എന്നാണ്.**

ഈ കാരണത്താൽ, നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും മിതമായ യൂസേഴ്സിനോട് അസൂയപ്പെടേണ്ടതില്ല. ഒന്നുകിൽ അവർ കള്ളം പറയുകയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെയെങ്കിലും നിങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ പൂർണ്ണമായും സ്വതന്ത്രരാകാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ യൂസേഴ്സ് കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പോണിന്റെ ദോഷങ്ങൾക്ക് കുറച്ച് വിധേയരാകുന്നു, പക്ഷെ അവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും മിതമായ ഉപയോഗം കാരണം പോണിന്റെ അപകടകരമായ

സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് ഒരിക്കലും കണ്ടെത്തുന്നില്ല, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അടിമകളായി തുടരുന്നു.

ഇത് യൂസേജ് എല്ലാവരും വഴി അറിയാതെ ഒരു **വഴികാട്ട** labyrinth (maze) യിൽ അകപ്പെട്ടതുപോലെയാണ്. ചിലർ ഇരുണ്ട പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് പോകാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നു, മറ്റുള്ളവർ കൂടുതൽ ഭയപ്പെടുന്നു, പക്ഷെ ദിവസാവസാനം അവരെല്ലാം ഒരേ കെണിയിലാണ്, ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല.

3.4 - പോൺ: ഒരു യഥാർത്ഥ ആനന്ദമോ? (Porn: a real pleasure?) 🤔

ഞാൻ ആവർത്തിച്ച് സംസാരിക്കാൻ പോകുകയാണ്, പക്ഷെ ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത അളവിലുള്ള ആവർത്തനത്തിലൂടെയാണ് ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്, അതിനാൽ ഞാൻ വ്യക്തമാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു: **നിങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല (you're not giving up anything at all).** നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പോൺ മെറ്റീരിയൽ കാണുന്നതിനുള്ള ഒരേയൊരു കാരണം പിൻവാങ്ങൽ വേദനകളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനാണ്.

ഇതാണ് ആദ്യത്തെ വിശ്വാസം, പോണോഗ്രാഫിയിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെടാത്ത ഒരു യൂസറെയും ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല. പ്രതിഭാസം ഞാൻ വിശദീകരിക്കാം: നിങ്ങൾ പോൺ കാണുന്നു, നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിന് ഡോപ്ലമിൻ ഡോസ് ലഭിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ ഓർഗാസത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഡോപ്ലമിൻ നില താഴുകയും നിങ്ങൾ സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. പലപ്പോഴും യൂസർ "എനിക്കിത് എന്തിന് ചെയ്യണം?" എന്ന് ചിന്തിച്ചുപോകുന്നു, പക്ഷെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം, നിങ്ങൾ "പ്രവൃത്തി" പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് ഉടൻ തന്നെ ഡോപ്ലമിൻ തേടി തിരികെ പോകാൻ തുടങ്ങുന്നു. കെണിയുടെ സ്വഭാവം സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രതിഫലം കുറഞ്ഞതും ആനന്ദകരമല്ലാത്തതുമായി തോന്നിപ്പിക്കുന്നു, ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തിന് ശേഷം പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ (withdrawal symptoms) പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു: **നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് മറ്റൊരു ഡോസ് ഡോപ്ലമിൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.**

അപ്പോൾ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ (വേദനകൾ, എന്തുമാകട്ടെ) നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് മറ്റൊരു ഡോസ് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് മാത്രമാണ്. പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ സ്വയം അസഹനീയമായ ഒന്നുമല്ല, പക്ഷെ യൂസറാണ് അവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്, കാരണം താൻ എന്തോ ഒന്ന് ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെന്ന് അയാൾക്ക് തോന്നുന്നു.

🧠 **വേദനകൾ ("urges") 90% മാനസികമാണ്.** അവ അങ്ങനെയായിരിക്കണം, സത്യത്തിൽ അങ്ങനെയാണ്. പോണിൽ നിന്ന് 1 വർഷത്തെ വിട്ടുനിൽക്കലിന് ശേഷം, നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിലെ ന്യൂറൽ മാറ്റങ്ങൾ നന്നായി പഴയപടിയിലായിട്ടുണ്ടാകും. പിന്നെങ്ങനെയാണ് ചില യൂസേജ് വർഷങ്ങളോളം വിട്ടുനിന്നതിന് ശേഷവും "വേദനകൾ" ഉണ്ടായതുകൊണ്ട് വീണ്ടും അതിലേക്ക് വീഴുന്നത്? ശാരീരിക

ആസക്തിയല്ല പ്രശ്നം, ഉപേക്ഷിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് യൂസർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നു എന്നതാണ് പ്രശ്നം.

അതുകൊണ്ട്, യൂസർ പോൺ കാണുന്നു, കുറച്ച് മണിക്കൂറുകൾ കടന്നുപോകുന്നു, പിന്നെ അയാൾക്ക് "വേദനകൾ" കാരണം നഷ്ടബോധം തോന്നുന്നു, അതിനാൽ വീണ്ടും പോൺ കാണാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു, അയാൾക്ക് മറ്റൊരു ഡോസ് ഡോപ്പമിൻ ലഭിക്കുന്നു (അവസാനത്തേതിനേക്കാൾ അല്പം ഉയർന്നത്), അയാൾ ഒടുവിൽ വെറുക്കപ്പെട്ട പിൻവാങ്ങൽ വേദനകളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നു! ആഹ്, എന്തൊരു ആനന്ദം!

ഇനി നമുക്ക് കണക്ക് കൂട്ടാം! ഈ പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്ന് യൂസർക്ക് എന്ത് നഷ്ടപ്പെട്ടു? അയാൾ തന്റെ സെറിബ്രൽ റിസപ്റ്ററുകളെ കുറച്ചുകൂടി നശിപ്പിച്ചു, ആത്മാഭിമാനം നേടാനും ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ എത്താനുമുള്ള തന്റെ സ്വാഭാവിക കഴിവിനെ നശിപ്പിച്ചു, ഉത്കണ്ഠയിൽ നിന്നും വിഷാദത്തിൽ നിന്നും കഷ്ടപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിച്ചു, കൂടാതെ മറ്റ് പല ദോഷങ്ങളും.

ഇനി "നേട്ടം" നോക്കാം: അയാൾ ഒടുവിൽ ആ അലട്ടുന്ന പിൻവാങ്ങൽ വികാരത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ടു, ആ അലട്ടുന്ന വികാരം യൂസർക്ക് സഹിക്കാൻ അതുല്യമായ ഒരു പ്രത്യേകാവകാശമുണ്ട്! പോണോഗ്രാഫി കാണാത്തവർക്ക് പിൻവാങ്ങൽ വേദനകളില്ല! അവരുടെ റിസപ്റ്ററുകൾ മികച്ച അവസ്ഥയിലുമാണ്! അവർക്ക് ഇരട്ടി ജയം.



എല്ലാവരും സംസാരിക്കുന്ന "ആനന്ദം", നിങ്ങൾ ഒടുവിൽ നിർത്തുമ്പോൾ ആശ്വാസം തോന്നാനായി നിങ്ങളുടെ തല ഭിത്തിയിൽ ഇടിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്! ഇതിൽ ഒരു അർത്ഥവുമില്ല, അല്ലേ? ഇതൊരു ആനന്ദമല്ല, ഇതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ അവസാനമാണ്!

നിങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യം കാണാൻ തുടങ്ങിയോ? പോണോഗ്രാഫിക് ലോകത്തിന്റെ മുഴുവൻ ബിസിനസ്സും, പാവപ്പെട്ട യൂസേജിൽ നിന്ന് ഓരോ വർഷവും ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ഡോളർ സമ്പാദിക്കുന്ന പോൺ സൈറ്റുകളുടെ ഉടമകൾ കെട്ടിച്ചമച്ച ഒരു മിഥ്യാധാരണയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. നിങ്ങൾ ഒരു സബ്ക്ലിപ്പിഷൻ ഫീസും നൽകുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും, ഒരു വീഡിയോയ്ക്ക് മുൻപ് നിങ്ങൾ കാണുന്ന പരസ്യങ്ങൾ അവരുടെ പോക്കറ്റുകൾ ഭംഗിയായി നിറയ്ക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ അയൽക്കാർ എപ്പോഴെങ്കിലും ശബ്ദമുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ടോ? അവർ നിർത്തുമ്പോൾ നിശബ്ദ ആസ്വാദിക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ശബ്ദമുണ്ടാക്കാൻ അവരോട് വിനയപൂർവ്വം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും സ്വപ്നം കാണുമോ? അത് ഭ്രാന്തായിരിക്കും! ശാന്തവും സമാധാനപരവുമായ ഒരിടത്ത് ജീവിക്കുന്നത് എത്രയോ നല്ലതല്ലേ?

ബുദ്ധി ഉപയോഗിക്കൂ! പോൺ സ്വയം തീറ്റ നൽകുന്ന ഒരു അനന്തമായ വലയമാണ്! നിങ്ങളൊഴികെ ആരും നിങ്ങളെ അത് കാണാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നില്ല, നിങ്ങൾ പോൺ സൈറ്റുകളിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രയോജനവും നൽകുന്നില്ല! യൂസേജ് അവകാശപ്പെടുന്ന ഓരോ "പ്രയോജനവും" ഒരു മിഥ്യാധാരണയാണ്, "ആനന്ദം" എന്ന പ്രയോജനം പോലെ തന്നെ: ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല.

3.5 - പോൺ ലൈംഗികതയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു (Porn satisfies sexuality)

ഇനി ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാം. പല യൂസേജും പറയുന്നത് നിങ്ങളുടെ ലൈംഗികതയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താതെ ഒരു ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നാണ്; അതിനാൽ, പോൺ സ്വാഭാവികമാണ്. ഒന്നാമതായി, ഞാൻ വ്യക്തമാക്കട്ടെ, ധാർമ്മികമോ, മതപരമോ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് കാരണങ്ങളാലോ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സെക്സോ സ്വയംഭോഗമോ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ആളുകളുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, മിക്ക ആളുകളും ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുന്നില്ല, അത് തികച്ചും ശരിയാണ്. അപ്പോൾ നമുക്ക് നോക്കാം എന്തുകൊണ്ടാണ് പോണിന് ലൈംഗികതയുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ലാത്തതെന്ന്.

ഏതൊരു പോൺ യൂസറും വിവാഹിതനായാലും, പങ്കാളിയുമായി സ്ഥിരമായി സെക്സ് ചെയ്താലും പോൺ കാണുന്നത് തുടരും എന്ന ലളിതമായ വസ്തുത ഉപയോഗിച്ച് നമുക്കിത് തെളിയിക്കാൻ കഴിയും. പല യൂസേജിനും സെക്സിന് മുൻപോ ശേഷമോ പോൺ കാണേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തോന്നുന്നു. മറ്റുള്ളവർ സെക്സിനിടയിൽ കാര്യങ്ങൾ "ഉത്തേജിപ്പിക്കാൻ" പോണോഗ്രാഫി ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്, പോൺ നടീമാരുടെയോ നടന്മാരുടെയോ/ഹോട്ട് മോഡലുകളുടെയോ/പോൺ ലോകത്തിന്റെ സാങ്കല്പിക നിലവാരങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ച്, യൂസേജ് തങ്ങളുടെ പങ്കാളികൾക്കെതിരെ അമിതമായ നിലവാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും അതിനാൽ തൃപ്തിപ്പെടാതെ പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

✗ പോൺ ലൈംഗികതയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നില്ല, അത് നശിപ്പിക്കുന്നു.

പോൺ ഉപഭോഗം പുരുഷന്മാരിൽ രണ്ട് പ്രധാന ഫലങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു:

- ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, പോൺ സൃഷ്ടിക്കുന്ന വളരെ ഉയർന്ന നിലവാരങ്ങൾ, വളരെ ആകർഷകമായ ഒരു പങ്കാളിയോടൊപ്പം പോലും നിങ്ങൾക്ക് ഉദ്ധാരണം (അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞത് സ്ഥിരമായ ഒന്ന്) ഉണ്ടാകുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുന്നു, കാരണം പോൺ വീഡിയോകളിലെ രംഗങ്ങൾ ഒരു യഥാർത്ഥ അനുഭവവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തത്ര ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

- മിക്ക കേസുകളിലും, സ്വയംഭോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മുറുകെ പിടിക്കുന്നത് കുറഞ്ഞ സംവേദനക്ഷമതയിലേക്ക് (low sensitivity) നയിക്കുന്നതിനാൽ, യൂസർ ഓർഗാസത്തിലെത്താൻ പാടുപെടും.
- മറ്റ് സന്ദർഭങ്ങളിൽ, പുരുഷന്മാർ സ്ത്രീയെ (വിപരീതവും സത്യമാകാം) ഒരു "ഉന്നത" ജീവിയാക്കി ഒരു ആശയം സൃഷ്ടിക്കുന്നു, കാരണം അവർ അവരുടെ ആസക്തിയുടെ കാരണമാണ്. ഇത് പ്രകടന ഉത്കണ്ഠയിലേക്ക് (performance anxiety) നയിക്കുന്നു, അത് അവരെ "വളരെ വേഗത്തിൽ" ആക്കുന്നു. കൂടാതെ, ഈ പുരുഷന്മാർ ആകർഷകമായ സ്ത്രീകളെ മനുഷ്യരേക്കാൾ ഉപരി, അർദ്ധ-ദേവതകളെപ്പോലെ പരിഗണിക്കും, അതിനാൽ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ അവരുമായി എളുപ്പത്തിൽ ഇടപഴകാൻ അവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും.
- നിങ്ങൾക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്ത ഭാഗ്യവാനാണെങ്കിൽ പോലും, പോൺ ഉപഭോഗം ഒരു പ്രതിഫലവുമില്ലാതെ സന്തോഷിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക കഴിവിനെ ഒരുപോലെ നശിപ്പിക്കുകയാണെന്ന് ഓർക്കുക. കൂടാതെ, പോണിന് സമയം നൽകുക: ഈ ദോഷങ്ങൾ ഭാവിയിൽ നിങ്ങളുടെ വഴി വന്നേക്കാം.

സ്ത്രീകളിലും ഫലങ്ങൾ സമാനമാണ്: അവർ എക്സ്റ്റീം, സൂപ്പർ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ലൈംഗിക രംഗങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു, അതിനാൽ യഥാർത്ഥ കാര്യങ്ങളിൽ ഉത്തേജനമൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

പല യൂസേജിനും സെക്സിന് ശേഷം ഉടൻ തന്നെ പോൺ ക്ലാണെത്തിന്റെ ആവശ്യകത തോന്നുന്നു. കാരണം ലൈംഗികാസക്തിക്ക് പോണോഗ്രഹിയുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല, അതൊരു ആസക്തിയാണ്, സത്യത്തിൽ അത് വെച്ചേറെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്!

ചിലർ പറയുന്നത് അവർക്കൊരു പങ്കാളിയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ അവർ കാണുന്നത് നിർത്തുമായിരുന്നു എന്നാണ്, അതിനാൽ, അതിനിടയിൽ, പോൺ അവരുടെ ലൈംഗികാസക്തിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള വഴിയാണ്. ഞാൻ സ്വയം ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യം ഒന്നുമാത്രം: നിങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ഒരു പങ്കാളിയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അവരെ/അവനെ എപ്പോഴും മാറ്റുമായിരുന്നോ? എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല, നിങ്ങൾ അവരെ/അവനെ അടുത്ത് നിർത്തും.

അപ്പോൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ എപ്പോഴും പുതിയ പോൺ മെറ്റീരിയലിനായി തിരയുകയും നിരന്തരം ഉള്ളടക്കം, വിഭാഗം, ഷോക്ക് ലെവൽ തുടങ്ങിയവ മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നത്? ആകർഷകമായ ഒരാളുള്ള ഒരു വീഡിയോ നിങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ പര്യാപ്തമല്ലേ?

ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് പോണിന് ലൈംഗികതയുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല, മറിച്ച് അതൊരു ഡോപാമിൻ ആസക്തിയാണ്. അതിൽ കൂടുതലുമില്ല, കുറവുമില്ല. നിങ്ങളുടെ അടിമപ്പെട്ട തലച്ചോറ് എപ്പോഴും

കൂടുതൽ പുതുമയും "വെർച്വൽ പങ്കാളികളെയും" ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

സത്യം എന്തെന്നാൽ സെക്സ് ചെയ്യേണ്ട യഥാർത്ഥ ആവശ്യമൊന്നുമില്ല. അതൊരു സഹജവാസനയാണ് നമ്മളെ അതിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് സെക്സ് ചെയ്യാനോ ബീജം പുറത്തുവിടാനോ യഥാർത്ഥ ശാരീരിക ആവശ്യമില്ല, നിങ്ങൾക്ക് ശരിക്കും അത് ചെയ്യണമെങ്കിൽ പോണോഗ്രഫി ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം അനാവശ്യമായി നശിപ്പിക്കാതെ സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാം. സെക്സിനിടയിൽ പോലും ഓർഗാസം അനിവാര്യമല്ല.

പോൺ നമ്മളെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നത് ഓർഗാസമാണ് സെക്സിന്റെ കാര്യം എന്നും, അത് കൂടാതെ സെക്സ് ഒന്നുമല്ലെന്നുമാണ്; അതിനാൽ പ്രകടന ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കുകയും സെക്സിന്റെ യഥാർത്ഥ ആനന്ദകരവും ആസ്വാദ്യകരവുമായ ഭാഗത്ത് നിന്ന് ശ്രദ്ധ മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു, അതാണ് പ്രവൃത്തി തന്നെ.

ഓർഗാസത്തെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന ദൈർഘ്യമേറിയ ലൈംഗിക ബന്ധം, തീവ്രവും, വികാരങ്ങളാൽ സമ്പന്നവും, അന്തിമ സ്പെലനമില്ലാത്തതുമായ ഹ്രസ്വമായ ഒന്നിനേക്കാൾ മികച്ചതാണെന്ന് യൂസേജ് വിശ്വസിക്കുന്നു.

കരെസ്സ മെത്തേഡ് (Karezza method) നോക്കി നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കൂ, നിങ്ങൾ അത്ഭുതപ്പെടും.

സെക്സ് ചെയ്യാൻ, തുളച്ചുകയറുന്നതുൾപ്പെടെ, നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്ന, എന്നാൽ ഓർഗാസത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കാത്ത വളരെ ആകർഷകമായ ഒരാളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ആ വ്യക്തി ഓർഗാസമില്ലാതെ കഴിയുന്നത്ര നേരം അത് ചെയ്യാൻ മാത്രം ആഗ്രഹിക്കുന്നു, പക്ഷെ നിങ്ങൾ അതിൽ എത്തിയാലും അതൊരു പ്രശ്നമല്ല. ഇത് അവിശ്വസനീയമായിരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ ഉറപ്പുനൽകുന്നു.

3.6 - പോൺ സ്ക്രൈം കുറയ്ക്കുന്നു! ഇതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ഉറപ്പുണ്ടോ? 🤔

വളരെ സാധാരണമായ മറ്റൊരു വിശ്വാസം. പല യൂസേജും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പറയുന്നു, പോൺ സ്ക്രൈം കുറയ്ക്കുന്നു എന്ന്: "നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് പറയാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്, പക്ഷെ ദയവായി ഇത് നിഷേധിക്കരുത്! നീണ്ട ഒരു പ്രവൃത്തി ദിവസത്തിന് ശേഷം പോൺ എനിക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്നു, ഞാൻ അത് സങ്കല്പിക്കുകയല്ല!". അല്ല, നിങ്ങൾ അത് സങ്കല്പിക്കുകയല്ല, വിഷമിക്കേണ്ട.

ഒരു യൂസർ സ്ക്രൈം നിറഞ്ഞതും ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നതുമായ ഒരു ദിവസത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, പോൺ കണ്ടതിന് ശേഷം അയാൾക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ ആശ്വാസം തോന്നുന്നു, കാരണം പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രശ്നം എന്തെന്നാൽ, യൂസർ സ്വയം ഒരു അധിക സ്ക്രൈമിന്റെ ഭാരം ചുമത്തുകയാണ്, അത് കൃത്യമായി

പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇതുകൊണ്ടാണ് പോൺ തന്നെ സഹായിക്കുകയാണെന്ന മിഥ്യാധാരണയിൽ അയാൾ ജീവിക്കുന്നത്.

☞ ഇതൊരു പന്തും ചങ്ങലയും (ball and chain) അല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല, അത് നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള പ്രത്യേകാവകാശം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്, നല്ലതല്ലേ? നോൺ-യൂസേബിൾ ആകട്ടെ, ആ പന്തും ചങ്ങലയും ഒരിക്കലും ഇല്ലാത്തതിന്റെ സംതൃപ്തിയുണ്ട്, അവർക്ക് അവരുടെ ജീവിതം പൂർണ്ണമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയും.

- നോൺ-യൂസറുടെ സ്ക്രൈം 100 ആയിരിക്കുമ്പോൾ, യൂസറുടെ സ്ക്രൈം 110 ആണ്.
- നോൺ-യൂസറുടെ സ്ക്രൈം പൂജ്യം ആയിരിക്കുമ്പോൾ, യൂസറുടെ സ്ക്രൈം 10 ആണ്.

അപ്പോൾ ഇത് മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കുക: യൂസർ നോൺ-യൂസേബിൾ എപ്പോഴും ജീവിക്കുന്ന സാധാരണ നിലയിലേക്ക് എത്താൻ വേണ്ടി മാത്രമല്ല പോൺ കാണുന്നത്, മറിച്ച് കഠിനമായ സത്യം എന്തെന്നാൽ അവൻ ഒരിക്കലും അവരെപ്പോലെ റിലാക്സ് ആകില്ല എന്നതാണ്. സത്യത്തിൽ, ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ നേരിടാനുള്ള നമ്മുടെ സ്വാഭാവിക റിസപ്റ്ററുകളെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പോൺ സഹിക്കാവുന്ന സ്ക്രൈംഗിനെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു. അതിനാൽ, പിൻവാങ്ങൽ വേദനകളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിച്ചതിന് ശേഷവും ഒരു യൂസർ ഒരിക്കലും ഒരു നോൺ-യൂസറെപ്പോലെ റിലാക്സ് ആകില്ല.

കൂടാതെ, നിങ്ങളുടെ വൈഫൈ സിഗ്നൽ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാത്തതുകൊണ്ടും സാധാരണ പോലെ കാണാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടും നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും സ്ക്രൈം തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ? നോൺ-യൂസേബിൾ ഈ വിരസതയിൽ നിന്ന് മുക്തരാണ്. സിഗ്നൽ പ്രവർത്തിക്കാത്തപ്പോൾ, അവർ ശാന്തരായി പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നു, അവർക്ക് എപ്പോഴും ഹൈ-സ്पीഡ് ഇൻറർനെറ്റ് ആവശ്യമില്ല. **സ്ക്രൈം ഉണ്ടാക്കുന്നത് പോൺ ആണ്.**

⚠ പോൺ ആസക്തി നിങ്ങളുടെ ഞരമ്പുകളെ സ്ക്രൈസ്സുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നില്ല, പകരം അത് പതുക്കെ എന്നാൽ സ്ഥിരമായി അവയെ നശിപ്പിക്കുകയാണ്.

ഒരേയൊരു ആശ്വാസം പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുക എന്നതാണ്. അവ സ്വയം തികച്ചും സഹിക്കാവുന്ന "ശൂന്യതയുടെ" ഒരു വികാരമാണ്, നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചതിന് ശേഷം അത് വളരെ വേഗത്തിൽ അപ്രത്യക്ഷമാകും. എന്തെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെന്ന് കരുതുന്നവർക്ക് മാത്രം എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ അസഹനീയമായി തോന്നുന്നതെന്ന് നമ്മൾ പിന്നീട് കാണും.

ഞാൻ പറയുന്നതെല്ലാം ചോദ്യം ചെയ്യാൻ ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞത് ഓർക്കുന്നുണ്ടോ? ദയവായി ചെയ്യുക, ഇൻറർനെറ്റിൽ തിരഞ്ഞ് എല്ലാം

ശരിക്കും അങ്ങനെയോണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. സ്ക്രൈം ഞാൻ പറഞ്ഞതും പറയാൻ പോകുന്നതുമായ മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പോണോഗ്രഫി ഉപഭോഗത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മാതൃഭാഷയിൽ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമായ മെറ്റീരിയൽ കുറവായതിനാൽ, കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇംഗ്ലീഷിൽ തിരയാനും ഞാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

ശാസ്ത്രലോകം പോണോഗ്രഫിയുടെ അപകടകരമായ സ്വഭാവം വളരെക്കാലമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്, പഠനങ്ങളും ടെസ്റ്റുകളും നടന്നിട്ടുണ്ട്, അവ ഇപ്പോഴും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പക്ഷെ യഥാർത്ഥ പ്രശ്നം യൂസേബിനെ എങ്ങനെ സഹായിക്കണമെന്ന് അവർക്ക് അറിയില്ല എന്നതാണ്. ചില സ്രോതസ്സുകൾ പോൺ കാണുന്നത് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പാണെന്നും അതൊരു സ്വാഭാവിക കാര്യമാണെന്നും ഇപ്പോഴും നിലനിർത്തുന്നു, ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന യൂസേബ് ഈ ആശയക്കുഴപ്പത്തിന്റെ കടലിൽ അവരുടെ ആസക്തി ജീവിക്കുന്നു.

3.7 - ബോറടി, ആ ഭീകരമായ ബോറടി... (Boredom, damn boredom...) 🙄

പല യൂസേബും ആനന്ദം, ലൈംഗിക സംതൃപ്തി, സ്ക്രൈം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പോണിനെക്കുറിച്ചുള്ള എന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് മനസ്സിലാക്കുന്നു, എന്നാൽ ബോറടിക്കുമ്പോൾ പോൺ അവർക്ക് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ നൽകുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് എതിർക്കുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് ഒരു ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് ചെലവഴിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഒരു പോൺ സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ ഒരു രണ്ടാം സ്വഭാവം പോലെയായിരിക്കുന്നു, അല്ലേ?

ഇപ്പോൾ ഞാൻ ആവർത്തിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതായി എനിക്ക് ഭയമുണ്ട്: ഇതും ഒരു മിഥ്യാധാരണയാണ്. ബോറടി ഒരു മാനസികാവസ്ഥയല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല എന്ന വസ്തുതയിൽ നിന്ന് നമുക്കിത് പറയാൻ കഴിയും. ഒന്നും ചെയ്യാനില്ലെന്ന് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് ബോറടിക്കുന്നത്, പക്ഷെ യഥാർത്ഥ്യം എന്തെന്നാൽ, നമ്മൾ കണ്ടതുപോലെ, പോണോഗ്രഫി ശരാശരി ഡോപ്പമിൻ നില വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അതിനാൽ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ യൂസേബിന് വിരസമായി തോന്നുന്നു.

★ ഇതുകൊണ്ടാണ് പോണോഗ്രഫി, ബോറടി കുറയ്ക്കുന്നതിന് പകരം, കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അത് നമ്മളെ അലസരും, മടിയന്മാരും, പ്രചോദനമില്ലാത്തവരുമാക്കുന്നു. പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ടെങ്കിൽ പോലും നമുക്ക് എഴുന്നേറ്റ് അവ തുടങ്ങാൻ കഴിയില്ല, പൂർത്തിയാക്കാൻ тем более.

പ്രത്യേകിച്ച് മാധ്യമങ്ങൾ നമുക്ക് മുന്നിൽ വെക്കുന്ന മറ്റൊരു തെറ്റായ വിശ്വാസം, ലൈംഗികത, പണം കൊടുത്തുള്ള ലൈംഗികത പോലും, വിരസവും യഥാർത്ഥ ലൈംഗികമോ വൈകാരികമോ ആയ ആഗ്രഹമില്ലാത്തതും, വിശ്രമത്തിന് സഹായിക്കുകയും ഒരു നല്ല

വിനോദവുമാണെന്നാണ്. എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല, ഏതെങ്കിലും വേശ്യയോട് ചോദിക്കുക, അവരുടെ ദിവസങ്ങൾ ആവേശകരവും ഒരിക്കലും വിരസമല്ലാത്തതും അവർ എപ്പോഴും റിലാക്സ് ആണോ, അല്ലെങ്കിൽ അവർ എപ്പോഴും ബോറടിക്കുന്നവരും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് സ്ട്രെസ് ഉള്ളവരുമാണോ എന്ന്.

ഇങ്ങനെ ജീവിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാത്ത എല്ലാ സ്ത്രീകളോടുമുള്ള എല്ലാ ബഹുമാനത്തോടും കൂടി, യഥാർത്ഥവും ആത്മാർത്ഥവുമായ ഒരു ലൈംഗിക തൃപ്തിയോ വികാരമോ നയിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ലൈംഗികത ആനന്ദകരവും ആരോഗ്യകരവുമാകുന്നത്.

നിങ്ങൾ അസാധാരണമായ ഉത്തേജനത്തിന് അടിമപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഉപയോഗം നിർത്തുമ്പോൾ, ഒരു ശൂന്യത അവശേഷിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ ശൂന്യത സൃഷ്ടിക്കുന്നത് പോൺ ആണ്, അത് ഭാഗികമായി (താൽക്കാലികമായി മാത്രം) അതിനെ നിറയ്ക്കുന്നു; അതിനിടയിൽ, നിങ്ങൾ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിൽ നഷ്ടം സഹിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകി കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് പോണിനെക്കുറിച്ച് മറക്കാൻ കഴിയും, പക്ഷെ ഒരു ബോറടിയുടെ നിമിഷം വരുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് അതിന്റെ ഡോപ്പമിൻ ഡോസിനായി തിരയും.

💡 എല്ലാ യൂസേജും ഒരു സെഷൻ പൂർത്തിയാക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഡോപ്പമിൻ സൈക്കിൾ തകർത്ത് നോൺ-യൂസേജ് ആകുന്നു. പ്രശ്നം എന്തെന്നാൽ, അവർ എന്തോ ഒന്ന് ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെന്ന് കരുതുന്നതുകൊണ്ട് അവർ വീണ്ടും ആ ചങ്ങല തുടങ്ങുന്നു. നിങ്ങൾ വീണ്ടും സൈക്കിൾ തുടങ്ങുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിങ്ങൾ ഇതിനകം ഒരു നോൺ-യൂസർ ആണ്.

3.8 - ഏകാഗ്രത (Concentration) 🎯

പോൺ ഏകാഗ്രതയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ, ഹേയ്... ആദ്യം, ഞാൻ ഒരു പടി പിന്നോട്ട് പോകട്ടെ... എന്നിക്കൊരു ചോദ്യമുണ്ട്: പോൺ ബോറടിയിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞില്ലേ? പിന്നെ എങ്ങനെയാണ് അത് നിങ്ങളെ ഫോക്കസ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നത്? അപ്പോൾ അതിന് രണ്ട് വിപരീത ഫലങ്ങളുണ്ടാകുമോ?! അങ്ങനെ വിശ്വസിക്കുന്നത് ഭ്രാന്തായിരിക്കും! കൂടാതെ, അത് സ്ട്രെസ്സിനും സഹായിക്കുന്നു?...

ഒരേസമയം ഈ എല്ലാ ഫലങ്ങളുമുള്ള ഒരു പ്രത്യേക മരുന്ന് ഉണ്ടാക്കാൻ ഏതെങ്കിലും ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ ടീമിനോട് ചോദിക്കുക... അവർ നിങ്ങളെ ഒരു വിഡ്ഢിയായി കണക്കാക്കും, കാരണം അത് വ്യക്തമായും നിലനിൽക്കാൻ കഴിയില്ല. അതൊരു മിഥ്യാധാരണയായിരിക്കണം, ഒരു തെറ്റായ കെട്ടുകഥ.

എന്താണ് ഏകാഗ്രത? ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതെ ഒരു ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്. പോൺ ഒരു ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കലാണ്, അതിനുള്ള കാരണം ഇതാണ്: എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന് മുൻപ് പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ ഒരു സെഷൻ ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. അപ്പോൾ പോണോഗ്രഫി തന്നെ ഏകാഗ്രതയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നു എന്ന ധാരണ യൂസർക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു നോൺ-യൂസർക്ക് ഈ നിരന്തരമായ ചിന്തയില്ല, അതിനാൽ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഏകാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കാൻ തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയും.

കൂടാതെ, നമ്മുടെ റിസപ്റ്ററുകളെ ഭീമമായ അളവിലുള്ള ഡോപ്പമിൻ ഉപയോഗിച്ച് നിരന്തരം ഝാച്ഛുന്നത് റിവാർഡ് സിസ്റ്റത്തിൽ (reward system) ഒരു അസന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പറഞ്ഞതുപോലെ, സന്തോഷകരമായ ഒരു ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ പ്രധാനപ്പെട്ട സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, നമ്മുടെ തലച്ചോറ് ഉയർന്ന ഡോപ് ഡോപ്പമിനുമായി പൊരുത്തപ്പെടുമ്പോൾ വിരസമായി തോന്നുന്നു. യൂസേബിൻ പിന്നീട് ജോലിയിലോ പഠനത്തിലോ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകും.

ഉദാഹരണത്തിന്: ഒരു ബുക്കിന്റെ ഒരു ചെറിയ ഖണ്ഡിക വായിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നോൺ-യൂസറുടെ റിസപ്റ്ററുകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു, അയാൾക്ക് വളരെ ചെറിയ ഒരു സംതൃപ്തി അനുഭവപ്പെടും, അത് മറ്റൊരു ഖണ്ഡിക പഠിക്കാൻ അവനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കും. താമസിയാതെ അവൻ മുഴുവൻ ചാപ്റ്ററും പഠിക്കും, തുടർന്ന് ബുക്കും, സ്വയം ഒരു വലിയ സംതൃപ്തിയും ആത്മാഭിമാനവും നൽകും.

മറുവശത്ത്, യൂസർക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്, കാരണം അവന്റെ റിവാർഡ് സിസ്റ്റം ഖണ്ഡികയുടെ അവസാനത്തിലെ ചെറിയ സംതൃപ്തി കാണാൻ പാടുപെടുന്നു, അവന്റെ തലച്ചോറ് പോണോഗ്രഫിയുടെ വലിയ മിഥ്യാബോധപരമായ സംതൃപ്തിയുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഖണ്ഡിക പൂർത്തിയാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ ആ ചെറിയ തുള്ളി ഡോപ്പമിൻ എടുക്കാൻ അവന്റെ റിസപ്റ്ററുകൾക്ക് കഴിയില്ല, അപ്പോൾ യൂസർ എന്തിനാണ് ആളുകൾക്ക് വായിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്ന് ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങും. യൂസർ ബുക്ക് പൂർത്തിയാക്കില്ല, അവൻ അത് ചെയ്യാലും, അവൻ ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രയത്നം ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകും.

അതിന് പകരമായി യൂസർക്ക് എന്ത് ലഭിക്കുന്നു? പിന്നീട് ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്റെ "ആനന്ദം"? അതൊരു നല്ല വിലപേശലായി തോന്നുന്നില്ല.

ഉപഭോഗം നിങ്ങളെ ഫോക്കസ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആശങ്ക നിങ്ങളെ ഫോക്കസ് ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് തടയും. പക്ഷെ നിങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പോണിന്റെ

അടിമത്തത്തിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാകുന്നത് വളരെ നല്ലതാണെന്നും, നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായി ഫോക്കസ് ചെയ്യാനും, നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാനും കഴിയുമെന്നും, കേക്കിന് മുകളിലുള്ള ഐസിംഗ് പോലെ നിങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ലെന്നും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കും.

3.9 - ഇത് റിലാക്സിംഗ് ആണ് (It's relaxing) 😊

നിങ്ങളുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അടിമത്തത്തിന്റെ ചങ്ങലയിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ പോണോഗ്രഫി മെനഞ്ഞെടുത്ത മറ്റൊരു മിഥ്യയാണിത്. പോൺ റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നു, ഉറപ്പാണ്, **പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന്.**

യൂസേക്സിന് "ശരിയായ" വീഡിയോ, അതായത് രണ്ട് കാരണങ്ങളാൽ വിജയിയായി നിൽക്കുന്ന വീഡിയോ (അല്ലെങ്കിൽ ചിത്രം, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും) കണ്ടെത്താൻ മണിക്കൂറുകൾ ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയും:

1. അത് അവസാനത്തേതിനേക്കാൾ ഉയർന്ന, ന്യായമായ അളവിൽ ഡോപ്പമിൻ നൽകുന്നു.
2. അത് കാണാൻ കഴിയാത്തത്ര വെറുപ്പുള്ളവയായതോ ഞെട്ടിക്കുന്നതോ അല്ല.

യൂസേക്സിന് ശരിയായ ഉള്ളടക്കം കണ്ടെത്താൻ മണിക്കൂറുകളും മണിക്കൂറുകളും ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയും, സത്യസന്ധമായി പറഞ്ഞാൽ, അതൊരു ആനന്ദകരമായ പ്രവർത്തനമായി എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല.

നോൺ-യൂസേക്സ് ജോലിയിൽ നിന്ന് നീണ്ട ഒരു ദിവസത്തിന് ശേഷം വീട്ടിലെത്തുന്നു, അവർക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും, കുടിക്കാനും, തുടർന്ന് അവരുടെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം റിലാക്സ് ചെയ്യാനോ സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം പുറത്തുപോകാനോ കഴിയും. അവർക്ക് വ്യായാമം ചെയ്യാനും, സാമൂഹികമായി ഇടപെടാനും, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഹോബി പിന്തുടരാനും കഴിയും. യൂസേക്സിന് കഴിയില്ല. യൂസേക്സിന് തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ മറ്റൊരു "വിശപ്പുണ്ട്", പൂർണ്ണമായി "റിലാക്സ്" ചെയ്യാൻ അവർക്ക് പതിവ് സ്വയം-നശീകരണ ആചാരത്തിലേക്ക് ഒറ്റപ്പെട്ടേണ്ടിവരുന്നു.

💡 ഇത് എപ്പോഴും ഒരേ കാര്യത്തിലേക്ക് വരുന്നു, പോണിന്റെ എല്ലാ ദോഷങ്ങളും ഒരു നിമിഷത്തേക്ക് മാറ്റിവെച്ചാൽ, യൂസർ കണ്ടതിന് ശേഷവും ഒരിക്കലും നോൺ-യൂസറെപ്പോലെ റിലാക്സ്ഡ് ആകില്ല. അപ്പോൾ പിന്നെ പോണിന്റെ പോയിന്റ് എന്താണ്?

അവരുടെ പങ്കാളികളെ രാത്രി വൈകി കിടക്കയിൽ തന്നിച്ചാക്കി ബാത്ത്റൂമിൽ പോയി ഒടുവിൽ "റിലാക്സ്" ചെയ്തേണ്ടിവരുന്ന യൂസേക്സിന്റെ ഉദാഹരണം എടുക്കുക. പിന്നീട് വരുന്ന കുറ്റബോധം കൃത്യമായി റിലാക്സിംഗ് അല്ലെന്ന് എനിക്ക് സങ്കല്പിക്കാൻ കഴിയും, കവറുകൾക്ക് കീഴിൽ തിരികെ

പോകുന്നതിന്റെ നാണക്കേടും. പക്ഷെ ഇതിൽ എവിടെയാണ് ആനന്ദവും വിശ്രമവും?

ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും സംഭവിക്കില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ? അവരും ആരുടെ മുന്നിലും സത്യം ചെയ്യുമായിരുന്നു എന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ആഹ്, ഒരു യൂസർ ആകുന്നത് എത്ര നല്ലതാണ്... 😞

3.10 - എനർജി (Energy)

പോൺ ആസക്തിയുടെ മറ്റൊരു ഭീകരമായ അനന്തരഫലം യൂസറുടെ എനർജിയുടെ ഏതാണ്ട് പൂർണ്ണമായ ചോർച്ചയാണ്. സ്പോർട്സ് കളിക്കാനും പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും കഴിയുന്ന യൂസേഴ്സ് പോലും അവരുടെ എനർജി പകുതിയായി ജീവിക്കുകയാണ്. പറഞ്ഞതുപോലെ, യൂസറുടെ റിസപ്റ്ററുകൾ ഭീമമായ അളവിലുള്ള ഡോപ്പമിനുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു, അതിനാൽ അവർ മുൻപ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ആസ്വാദ്യകരമല്ലാതായിത്തീരുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ പാലത്തിനടിയിലെ വെള്ളം പോലെ.

പ്രശ്നം എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ഈ പ്രതിഭാസം ഇത്രയും ക്രമാനുഗതമായി സംഭവിക്കുന്നത്, യൂസേഴ്സ് വർഷങ്ങളോളം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷമാണ് അത് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്. സത്യത്തിൽ, അവർ പലപ്പോഴും ഈ മന്ദതയും പ്രചോദനമില്ലായ്മയും, അടിസ്ഥാനപരമായി എനർജിയുടെ അഭാവം, കാലം കടന്നുപോകുന്നതിനാലാണെന്ന് പറയുന്നു.

ഈ ഫലങ്ങൾ ഉടൻ ആയിരുന്നെങ്കിൽ, യൂസേഴ്സ് ആദ്യമായി പോൺ കണ്ടതിന് ഏതേ ദിവസം ക്ഷീണിതരും അലസരുമായി ഉണർന്നിരുന്നെങ്കിൽ, അവർ രണ്ടും രണ്ടും കൂട്ടുമായിരുന്നു എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു.

പ്രശ്നം എന്തെന്നാൽ മാറ്റം അത്ര പെട്ടെന്നല്ല, യൂസർക്ക് ക്രമാനുഗതമായ എനർജി നഷ്ടം സംഭവിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് കൗമാരപ്രായത്തിൽ, യൂസേഴ്സിന് എന്തായാലും ധാരാളം എനർജിയുണ്ട്, അതിനാൽ അവർ ഈ ഫലം അധികം ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്നു, യൂസർ ചിന്തിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഇരുപതുകളുടെ തുടക്കത്തിൽ പ്രായമാകാനും ദുർബലമാകാനും തുടങ്ങുന്നുവെന്നും, എനർജി കുട്ടികളുടെ ഒരു പ്രത്യേകാവകാശമാണെന്നുമാണ്. ഞാനും അങ്ങനെ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു, ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയട്ടെ, **ഞാൻ എത്ര തെറ്റായിരുന്നു!** എനിക്ക് നിങ്ങളെ ഇപ്പോൾ മുതൽ മൂന്നാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് ഭാവിയിലേക്ക് ടെലിപോർട്ട് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളെ സന്തോഷം കൊണ്ട് തുള്ളിച്ചാടിക്കാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കും!

☀️ പോൺ അടിമത്തത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിന്റെ മറ്റൊരു പോസിറ്റീവ് വശം അറിയണോ? നിങ്ങളുടെ റിസപ്റ്ററുകളുടെ تخريبയും നിങ്ങളുടെ റിവേർഡ് സിസ്റ്റത്തിന്റെ നാശവും

ക്രമാനുഗതമാണെങ്കിലും, നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സ്വയം റീസെറ്റ് ചെയ്യും, അവിടെ നിന്ന് അത് മെച്ചപ്പെടുകയേയുള്ളൂ.

നമ്മുടെ ശരീരം അവിശ്വസനീയമായ വീണ്ടെടുക്കൽ കഴിവുകളുള്ള ഒരു അസാധാരണ യന്ത്രമാണ്. യൂസേജ് എപ്പോഴും സെക്കൻഡ് ഗിയറിൽ ഓടിക്കാൻ സ്വയം വിധിക്കുന്നു, അവരുടെ കാർ തുരുമ്പെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നു, അതേസമയം നോൺ-യൂസേജിന് അവസാന ഗിയറിലേക്ക് മാറാൻ കഴിയും.

അത് തുരുമ്പെടുക്കാൻ നിങ്ങൾ അനുവദിക്കണമെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നില്ല, അല്ലേ?

ചാപ്റ്റർ 4 - ഞാൻ എന്തെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? (Am I giving up something?)

ഒന്നുമില്ല, ഒന്നുമില്ല, ഒന്നുമില്ല! 😊 പുഞ്ചിരിക്കൂ, കാരണം നിങ്ങൾ സ്വയം നശിപ്പിക്കുന്നത് തുടരാൻ ഒരു കാരണവുമില്ല! നിങ്ങൾ പോണുമായി ഒരു കരാറിലും ഒപ്പുവെച്ചിട്ടില്ല, അതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയും! നിങ്ങൾ ഇടപാടുകൾക്ക് പോയത് നിങ്ങൾക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ലഭിക്കുമെന്ന് കരുതിയതുകൊണ്ടാണ്, പക്ഷെ ഇത്രയും വർഷങ്ങളായി നിങ്ങൾ വഞ്ചിക്കപ്പെടുകയായിരുന്നു! പോൺ സൈറ്റുകളുടെ ഉടമകളല്ലാതെ ആർക്കും പോണോഗ്രഫിയിൽ നിന്ന് ഒന്നും ലഭിച്ചിട്ടില്ല, അവർ പണത്തിനായി നിങ്ങളെ കൊള്ളയടിക്കുകയായിരുന്നു.

4.1 - പോൺ ശൂന്യത സൃഷ്ടിക്കുന്നു, അത് നിറയ്ക്കുന്നില്ല! (Porn creates the void, it doesn't fill it!)

നിങ്ങൾ ഒന്നും ഉപേക്ഷിക്കുകയല്ലെന്ന് മാത്രമല്ല, മനോഹരമായ നേട്ടങ്ങൾ നിങ്ങളിലേക്ക് വരുന്നു! അവയിൽ ചിലത്:

- 🙏 കുറ്റബോധത്തിൽ നിന്ന് মুക്തനാകൽ (Being free from guilt): ഇതാണ് ഏറ്റവും മികച്ചതെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ഞാൻ ഒടുവിൽ ആ വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതും വികൃതവുമായ ചിന്തകളിൽ നിന്ന് മുക്തനാണ്, ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്ക് സമയം ചെലവഴിക്കുന്ന രീതിയെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് മോശമായി തോന്നേണ്ടതില്ല, സ്വയം നശിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇനി കുറ്റബോധം തോന്നേണ്ടതില്ല.
- 🕊 അടിമത്തത്തിൽ നിന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യം (Freedom from slavery): തെറ്റായതും പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതുമായ വിശ്വാസങ്ങളില്ലാതെ, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ നിങ്ങൾ സ്വാതന്ത്രനാണ്.

- 🚀 **സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്തലിലേക്കുള്ള വഴി (Road to self-improvement):** നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക റിസപ്റ്റുകൾ നിങ്ങൾക്ക് തിരികെ ലഭിക്കും! അവ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സ്വയം ശരിയാകും, അതിനുശേഷം കാര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുകയേയുള്ളൂ! നിങ്ങൾ പ്രതിഫലദായകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എത്രത്തോളം ഏർപ്പെടുന്നുവോ, അത്രയും അവ ശക്തമാകും, നിങ്ങളുടെ റിവേർഡ് സിസ്റ്റം ഇതിലെല്ലാം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.
- 🦁 **നിങ്ങളുടെ ധൈര്യവും ആത്മാഭിമാനവും തിരികെ ലഭിക്കൽ (Getting your courage and self-esteem back):** വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്ന ഒരു ആസക്തിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം മൂലമുണ്ടാകുന്ന കുറഞ്ഞ ആത്മാഭിമാനത്തിന് പുറമെ, നിങ്ങളുടെ കേടായ റിസപ്റ്റുകൾ സ്ക്രൈംസുകളെയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളെയും നേരിടാൻ നിങ്ങളെ അനുവദിച്ചില്ല. നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക റിസപ്റ്റുകൾ തിരികെ ലഭിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിയാകും.

സ്വതന്ത്രനായിരിക്കുന്നത് എത്ര നല്ലതാണ്! നിങ്ങൾ ഒരു ദിവസം നാല് മണിക്കൂർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ, ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലോ, പങ്കാളിയിലോ, സുഹൃത്തുക്കളിലോ, അല്ലെങ്കിൽ സ്വയമോ നിക്ഷേപിക്കാൻ നാല് മണിക്കൂർ ഉണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് റിലാക്സിംഗ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സമയം ചെലവഴിക്കാനും യഥാർത്ഥ ആളുകളുമായി ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനും കഴിയും: പോൺ മോഡലുകൾക്ക് നിങ്ങൾ അവരുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഫാൻ ആയതുകൊണ്ട് മാത്രം നിങ്ങളോട് ഒരു സഹതാപവുമില്ല.

കൂടാതെ... **أفضل**. എനിക്കറിയാമായിരുന്നു നമ്മൾ ഈ ഘട്ടത്തിലേക്ക് എത്തുമെന്ന്, പക്ഷെ ഞാൻ അതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചില്ല. അപ്പോൾ, ഒരു നോൺ-യൂസർ ആകുന്നതിന്റെ ഗണ്യമായ നേട്ടങ്ങൾ നമ്മൾ കണ്ടു, ഇപ്പോൾ, മനസ്സിലാമനസ്സോടെ, ഞാൻ ഒരിക്കലും ചെയ്യുമെന്ന് കരുതാത്ത ഒന്ന് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. ഞാൻ യുക്തിസഹനും, വസ്തുനിഷ്ഠനും, എന്നാൽ എല്ലാറ്റിനുമുപരിയായി സത്യസന്ധനുമായ ഒരു വ്യക്തിയാണ്, ഈ ഘട്ടം ഒഴിവാക്കുന്നത് എനിക്ക് ശരിയാണെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. ഇത് എനിക്ക് എത്രത്തോളം വേദനയുണ്ടാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അടുത്ത ചാപ്റ്ററിൽ, ഒരു യൂസർ ആകുന്നതിന്റെ നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ സംസാരിക്കേണ്ടിവരും.

📖 **ചാപ്റ്റർ 5 – ഒരു യൂസർ ആകുന്നതിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ (The advantages of being a user)**

...

(ഈ അധ്യായം ശൂന്യമാണ്, കാരണം ഒരു യൂസർ ആയിരിക്കുന്നതിൽ ഒരു നേട്ടവുമില്ലെന്ന് രചയിതാവ് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.)

തീർച്ചയായും, അഞ്ചാമത്തെയും അവസാനത്തെയും ഭാഗം ഇതാ.

ചാപ്റ്റർ 6 - യൂസേജ് തിരിച്ചടിക്കുന്നു (Users strike back)

എനിക്കറിയാം, പോണിന്റേ ദോഷങ്ങൾ പറഞ്ഞ് നിങ്ങളെ ഭയപ്പെടുത്തില്ലെന്ന് ഞാൻ തുടക്കത്തിൽ വാഗ്ദാനം ചെയ്തിരുന്നു, പക്ഷെ സത്യം എന്തെന്നാൽ, ഈ ഘട്ടത്തിൽ, നിങ്ങൾ ഇനി ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല. പോൺ പൂർണ്ണമായും അസംബന്ധമാണെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

യൂസേജ് സാധാരണയായി സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില പ്രസ്താവനകൾ ഇതാ. ഞാനും ഒരു യൂസർ ആയിരുന്നു, എന്റെ ആസക്തിയെക്കുറിച്ച് കുറച്ചുകൂടി നല്ലതു തോന്നാൻ ഞാൻ അവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു:

- 🧠 "എന്തായാലും, ഞാൻ ഓടുവിൽ പ്രായമാകും, സെക്സ് ചെയ്യുന്നത് നിർത്തും..."
 - 🧠 ഒരാളുടെ സെറിബ്രൽ റിസപ്റ്ററുകളുടെ നാശത്തിന് സെക്സുമായി എന്ത് ബന്ധമുണ്ടെന്ന് ഞാൻ കാണുന്നില്ല. മാത്രമല്ല, നിങ്ങൾ എപ്പോഴും പ്രകടനം നടത്തില്ല എന്നത് ശരിയാണ്, അതുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്! അമിതമായ സ്വയംഭോഗവും പോൺ ഉപയോഗവും PIED (Porn-Induced Erectile Dysfunction) ലേക്ക് നയിക്കുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും, നിങ്ങളുടെ സാധ്യതയുള്ള പങ്കാളികൾക്കായി നിങ്ങൾ അസാധ്യമായ നിലവാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഇപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ അതിനെ പരിപാലിക്കുക!
- 🧠 "ഞാൻ ഹസ്വവും, എന്നാൽ കൂടുതൽ തീവ്രവുമായ ഒരു ജീവിതം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു"
 - 🧠 ഓടുവിൽ, ഞാൻ നിങ്ങളോട് യോജിക്കുന്നു! ഒരു മിനിറ്റ്... ഒരു യൂസറുടെ ജീവിതം ഒരു നോൺ-യൂസറുടെ ജീവിതത്തേക്കാൾ തീവ്രമാണെന്നാണോ നിങ്ങൾ പറയുന്നത്? അനാവശ്യമായ അടിമത്തത്തിനും സ്വയം-നാശത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള കുറ്റബോധത്തിന്റേയും ആത്മനാശത്തിന്റേയും ഒരു ജീവിതം?...
- 🧠 "ഞാൻ സിംഗിൾ ആണ്, ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?"
 - ❤️ പോണിന് ഒരാളുടെ ലൈംഗികതയുമായും ബന്ധങ്ങളുമായും ഒരു ബന്ധവുമില്ലെന്ന് നമ്മൾ ഇതിനകം കണ്ടു, സത്യത്തിൽ, പോൺ ഈ രണ്ട് ജീവിത വശങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മാത്രമല്ല, യൂസർ തന്റെ ആത്മാഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും കുറച്ചുകൊണ്ട് ഒരു പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്താനുള്ള തന്റെ കഴിവിനെ നശിപ്പിക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾ പോൺ കാണുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ കാണുന്നത് ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യതകളെ നിങ്ങൾ നേരിട്ട് കുറയ്ക്കുകയാണ്.
- 🧠 "അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ആശങ്കപ്പെടുന്നില്ല, നമുക്കെല്ലാവർക്കും താമസിയാതെ അല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് അസുഖം വരും അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും നിർഭാഗ്യം സംഭവിക്കും!"

- 😬 അത് ശരിയാണ്, പക്ഷെ കുഴപ്പങ്ങൾ ചോദിച്ചുവാങ്ങുന്നത് ബുദ്ധിയായി തോന്നുന്നില്ല. ഒരു യൂസറോട് താഴെ പറയുന്നവ ചോദിച്ചുനോക്കൂ:
 - "നിങ്ങൾ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആശങ്കപ്പെടുന്നില്ലേ?"
 - "ഇല്ല. നാളെ എന്നെ ഒരു കാർ ഇടിച്ചേക്കാം."
 - "നിങ്ങൾ സ്വമേധയാ ഒരു കാർ ഇടിക്കാൻ സമ്മതിക്കുമോ?"
 - "ഒരിക്കലുമില്ല."
 - "നിങ്ങൾ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുമ്പോൾ ഇരുവശത്തും നോക്കാറുണ്ടോ?"
 - "തീർച്ചയായും."
- യൂസേഴ്സ് അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ആശങ്കാകുലരാണ്, പക്ഷെ അവരുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ പോണോഗ്രാഫിയെ വിലയേറിയതും, അതീന്ദ്രിയവുമായ ഒന്നായി അവർക്ക് തോന്നിപ്പിക്കുന്നു. അത് സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണെങ്കിലും ഒരു കാർ ഇടിക്കുമോ എന്ന് അവർ വിചിക്ഷിക്കുന്നു, എന്നിട്ടും അവർ തങ്ങളുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും നശിപ്പിക്കുമെന്ന ഉറപ്പോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടരുന്നു, അത് അവരെ ഒട്ടും ശല്യപ്പെടുത്താത്തതുപോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

6.1 - ഞാൻ "സോഫ്റ്റ്" ഉള്ളടക്കം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ ("I only use 'soft' content")

പല യൂസേഴ്സും പോണിന്റെ അപകടകരമായ സ്വഭാവം അംഗീകരിക്കുന്നു, അവർ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം മോഡലുകൾ, ടിക് ടോക്കിലെ "ഹോട്ട് വീഡിയോകൾ" തുടങ്ങിയ "സോഫ്റ്റ്" ഉള്ളടക്കത്തിലേക്ക് മാറുന്നു, കൂടുതൽ പരമ്പരാഗതരായവർ പഴയ പോൺ മാഗസിനുകളിലൂടെ മറിച്ചുനോക്കും.

ഈ യൂസേഴ്സ് തങ്ങൾ ഒരു "സുരക്ഷിത മേഖലയിൽ" ആണെന്ന് കരുതുന്നു, പക്ഷെ ഇവിടെ മൂന്ന് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്:

1. **കെണിയുടെ സ്വഭാവം ഒന്നുതന്നെയാണ്.** നിങ്ങൾ കുറഞ്ഞതും എന്നാൽ സ്ഥിരവുമായ ഡോപ്പമിൻ ഡോസിന് സ്വയം വിധേയരാകുകയാണ്. നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ ആസക്തിയെ തീറ്റിപ്പോറ്റുന്നു, നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു, ഈ പ്രക്രിയയിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ ഒന്നും നേടുന്നില്ല.
2. **സന്തോഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഡോപ്പമിൻ കുതിച്ചുചാട്ടം ആവശ്യമാണെന്നും, ഓർഗാസം അത്യാവശ്യമാണെന്നുമുള്ള തെറ്റായ വിശ്വാസം നിങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയാണ്.** നിങ്ങൾ സ്വയം രണ്ട് ഹാനികരമായ ആശയങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുകയാണ്. ഡോപ്പമിൻ നമ്മുടെ തലച്ചോറ് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട ഒരു പദാർത്ഥമാണ്, അതിന്റെ കൃത്രിമത്വം മോശം അനന്തരഫലങ്ങളിലേക്കും ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലായ്മയിലേക്കും നയിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഡോപ്പമിൻ കുതിച്ചുചാട്ടം ഇഷ്ടമല്ല, നിങ്ങളുടെ ആസക്തിക്കാണ് അത് ഇഷ്ടം.

3. **നിങ്ങൾ കെണിയുടെ സ്വഭാവം മറക്കുകയാണ്:** നമ്മൾ ഒരു ആസക്തിയുമായാണ് ഇടപെടുന്നത്, ഇതിനർത്ഥം ഈ സംവിധാനം എപ്പോഴും വർദ്ധിക്കാനാണ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്, കുറയാനോ സ്ഥിരമായി നിൽക്കാനോ അല്ല. ഇത്രയധികം ആളുകൾ ആസക്തികളിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നമ്മൾ ദുർബലരാണെന്നും ഈ സംവിധാനം വളരെ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്നും അർത്ഥം.

⚠ **വഞ്ചിതരാകരുത്,** ഇപ്പോൾ "സോഫ്റ്റ്" മോഡലുകൾ മതി, ഉറപ്പാണ്, പക്ഷെ താമസിയാതെ അല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് കൂടുതൽ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഉള്ളടക്കത്തിലേക്ക് മാറാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കും - ഡോപ്പമിനാണ് ഇടപാട്, ആനന്ദമല്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള യൂസർ സ്വയം നശിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ തെട്ടിക്കുന്ന ഉള്ളടക്കം ആക്സ് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ ഇരട്ടി നഷ്ടബോധം അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങൾക്ക് ഓർമ്മയില്ലേ? നിങ്ങളുടെ ആസക്തിയുടെ തുടക്കത്തിൽ, നിങ്ങൾ ചെറുപ്പമായിരുന്നപ്പോൾ നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചത് ഇതുതന്നെയാണ്: "ഞാൻ ഈ സോഫ്റ്റ് ചിത്രങ്ങൾ മാത്രമേ കാണൂ, മറ്റുള്ളവ വെറുപ്പുള്ളവയായതാണ്...", എന്നിട്ടും കാര്യങ്ങൾ അനാവശ്യമായ ഒരു ദിശയിലേക്ക് വഴുതിപ്പോയി.

✗ **നിങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ ആസക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയില്ല:** സത്യത്തിൽ, ഇതൊരു വൈരുദ്ധ്യമാണ്. ഒരു ആസക്തിക്ക്, അതിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച്, നിലനിൽക്കാൻ വേണ്ടി അടിമയുടെ മേൽ നിയന്ത്രണം നേടേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾ ഒന്നുകിൽ അകത്താണ്, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പുറത്തുമായും പുറത്താണ്.

ഇത് മനസ്സിൽ വയ്ക്കുക: നിങ്ങൾ കാണുന്ന സ്ത്രീകളെയോ/ പുരുഷന്മാരെയോ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടല്ല നിങ്ങൾ പോൺ കാണുന്നത്, നിങ്ങളുടെ ആസക്തിയുടെ ഡോപ്പമിനായുള്ള വിശപ്പ് തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാണ് നിങ്ങൾ അത് ചെയ്യുന്നത്.

6.2 – "ഞാൻ നിർത്തി, സത്യം. ഞാൻ വല്ലപ്പോഴും ആ കുറച്ചു മാത്രം കാണുന്നു" ("I quit, word. I just consume that little bit every now and then")

ചിലർ തങ്ങൾ നിർത്തിയെന്നും വളരെ വല്ലപ്പോഴും മാത്രം പോൺ കാണുന്നുവെന്നും അവകാശപ്പെടുന്നു. ഒന്നാമതായി, അവരുടെ ഉപഭോഗം അവർ അവകാശപ്പെടുന്നത്ര വല്ലപ്പോഴും ആണെന്ന് ഞാൻ ശക്തമായി സംശയിക്കുന്നു; എന്നിരുന്നാലും, അവർ വർഷത്തിൽ രണ്ടുതവണ കണ്ടാലും, അവർ ഇപ്പോഴും സ്വയം കളിയാക്കുകയായിരിക്കും.

ഒന്നാമതായി, ഞാൻ മുൻപ് പറഞ്ഞത് ഞാൻ ആവർത്തിക്കുന്നു: നിങ്ങൾക്കിത് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത്രയും ചെയ്യാൻ

സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്, നിങ്ങൾക്കിത് ഇഷ്ടമല്ലെങ്കിൽ, പൂർണ്ണമായും നിർത്തുക. നിങ്ങൾ എത്ര കുറച്ച് ചെയ്യുന്നു എന്ന് хвастаться ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങൾ നിർബന്ധിതനായി, കെണിയിലകപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്നതുകൊണ്ടാണ്; പോണോഗ്രാഫി കാണുന്ന എല്ലാവർക്കും കെണിയിലകപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്നു.

കൂടാതെ, നമുക്ക് യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാം, പോണോഗ്രാഫി കാണുന്നത് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം മുഖത്തടിക്കുന്നതുപോലെയാണ്: നിങ്ങൾക്ക് വേദനിക്കുന്നു, ഒന്നും നേടുന്നില്ല. മുന്നൂറി അറുപത്തിയഞ്ച് അടികളേക്കാൾ വർഷത്തിൽ രണ്ട് അടികൾ കിട്ടുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് വ്യക്തമാണ്, പക്ഷെ ചോദ്യം എപ്പോഴും ഒന്നുതന്നെയാണ്: **എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ വെറുതെ നിർത്തുന്നില്ല?**

ഈ യൂസർ ഇപ്പോഴും അവന്റെ പഴയ തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങളാൽ ജീവിക്കുന്നു, ഇത് അവനെ ദുർബലനാക്കുന്നു. ഒരു ബലഹീനതയുടെ നിമിഷത്തിൽ, അവൻ പഴയ നിരക്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ അതിലും മോശമായി, ഉപയോഗത്തിലേക്ക് തിരികെ പോയേക്കാം.

അവൻ തന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സ്വയം പരിമിതപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞാലും, അവൻ പതുക്കെ സ്വയം നശിപ്പിക്കുകയായിരിക്കും, ഓർക്കുക: അവൻ വർഷത്തിൽ രണ്ടുതവണയിൽ കൂടുതൽ കാണാൻ ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് അവന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ചെലവഴിക്കും. അവൻ തന്റെ പ്രചോദനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ഒരു മിഥ്യാബോധപരമായ ആനന്ദത്തിനായി നഷ്ടബോധം അനുഭവിക്കാനും ഒരു ജീവിതകാലം മുഴുവൻ പാടുപെടും. ഈ യൂസറെപ്പോലെ ആകരുത്. **ഒരു യൂസർ ആകുകയേ അരുത്.**

6.3 - എനിക്ക് തമാശ നഷ്ടപ്പെടുമോ? (Will I miss the fun?)

പോൺ ആസ്വദിക്കുന്നതായി തോന്നുന്ന യൂസേഴ്സിനാൽ വഞ്ചിതരാകരുത്. നിങ്ങളും ഒരുകാലത്ത് അത് ആസ്വാദകരാണെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു, എന്നിട്ടും അതൊരു വലിയ മിഥ്യാധാരണയായിരുന്നു. ഒരു മിഥ്യാധാരണ എത്രത്തോളം യാഥാർത്ഥ്യമാണെങ്കിലും, അതൊരു പ്രഹസനം മാത്രമാണ്.

ചിലപ്പോൾ യൂസേഴ്സ് പോൺ കാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതായി തോന്നിയേക്കാം, കാരണം അവർ പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ ആനന്ദകരമായ നിമിഷങ്ങളിൽ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു: ഒരു ദിവസത്തെ ജോലിക്ക് ശേഷം, ഒരു അവധി ദിവസത്തിൽ, സെക്സിന് ശേഷം, തുടങ്ങിയവ.

എല്ലാത്തിനുമുപരി, ഞാൻ ഇറുകിയ ഷൂസ് ധരിക്കാൻ നിർബന്ധിതനായിരുന്നെങ്കിൽ (അതാണ് യൂസേഴ്സ് ചെയ്യുന്നത്!) ഞാൻ അവ അഴിക്കുമ്പോൾ ആസ്വദിക്കാൻ, ഞാൻ ഒരുപക്ഷേ ജോലിക്ക് ശേഷം അവ അഴിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കും, അപ്പോൾ ഞാൻ ഇരട്ടി സംതൃപ്തനാകും.

ഭാഗ്യവശാൽ, ആരും എന്നെ ഇറുകിയ ഷൂസ് ധരിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നില്ല, ആ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്താൻ ഞാൻ അത്ര വിഡ്ഢിയുമല്ല.

ഞാൻ ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ, ശരിയായ വലുപ്പത്തിലുള്ള ഷൂസിന് ഞാൻ നന്ദി പറയുന്നു (നോൺ-യൂസേക്സ് കേടുപാടുകളില്ലാത്ത റിസപ്റ്ററുകൾക്ക് നന്ദി പറയുന്നതുപോലെ), എനിക്ക് എന്റെ തഴമ്പില്ലാത്ത പാദങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയും (നോൺ-യൂസേക്സ് അവരുടെ മെച്ചപ്പെട്ട ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം ആസ്വദിക്കുന്നതുപോലെ).


യൂസേക്സിന് ഒരു അത്ഭുതകരമായ ജീവിതം, ഞാൻ പറഞ്ഞത് ശരിയല്ലേ?

ചാപ്റ്റർ 7 - ദി വിത്ഡ്രോവൽ സിംപ്റ്റംസ് (The withdrawal symptoms)

ഒരു യൂസർ ഉപേക്ഷിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുമ്പോൾ, പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി എല്ലാ പീഡനങ്ങളിലും വെച്ച് ഏറ്റവും വേദനാജനകമായി കാണപ്പെടുന്നു. മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും പോലെ, ഇതും ഒരു മിഥ്യാധാരണയാണ്.

ഡോപ്പമിൻ ആസക്തിയിൽ നിന്നുള്ള പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ "ശൂന്യതയുടെ" ഒരു ചെറിയ വികാരമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല, എന്തോ ഒന്ന് കാണാനില്ല എന്നപോലെ. സത്യത്തിൽ, നമ്മൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന എന്തോ ഒന്ന് കാണാനില്ലെന്ന് നമ്മുടെ തലച്ചോറ് തിരിച്ചറിയുന്നു. അതായത് ഡോപ്പമിൻ കുതിച്ചുചാട്ടം.

യൂസേക്സ് പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങളെ ശക്തമായ വേദനയുടെ വികാരങ്ങളായി കാണുന്നു, കാരണം അവർ അവയെ തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ത്യജിക്കൽ (renunciation) എന്ന വികാരവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു.

 **പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏകദേശം 80% യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു ഉത്കണ്ഠയുടെ വികാരമാണ്. ഈ ഉത്കണ്ഠ പോണിനോടുള്ള ത്യജിക്കൽ എന്ന വികാരത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് - അത് നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല.**

പിൻവാങ്ങൽ വേദനകൾ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നുമല്ലെന്ന് നമ്മൾ ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു, നമ്മൾ അവയോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണം മാറ്റണം:

- **പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണം > "എനിക്ക് പോൺ മിസ്സ് ചെയ്യുന്നു!" = ഉത്കണ്ഠ, ഭയം, സംശയം**
- **പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണം > "സ്വതന്ത്രനായിരിക്കുന്നത് എത്ര നല്ലതാണ്!" = നല്ല തോന്നൽ, സ്വാതന്ത്ര്യം, ചെറിയ ലക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് നിസ്സംഗത**

നിങ്ങൾ വിലയേറിയ എന്തോ ഒന്ന് ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഉത്കണ്ഠാകുലമായിരിക്കും. പക്ഷെ നിങ്ങൾ "ഞാൻ സ്വതന്ത്രനായതിൽ എത്ര സന്തോഷവാനാണ്!" എന്ന് ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ആ വേദനയെ അതിന്റേ യഥാർത്ഥ രൂപത്തിൽ കാണും: **നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ ആസക്തി മരിക്കുന്നു.**

✅ **നിങ്ങൾ പോൺ ഉപേക്ഷിക്കുകയല്ല, നിങ്ങൾ അതിൽ നിന്ന് സ്വയം മോചിപ്പിക്കുകയാണ്.**

അപ്പോൾ "ഭീകരമായ പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ" ഒരേയൊരു കാര്യത്താൽ മാത്രമാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് നമ്മൾ ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു:

സംശയം (DOUBT)

പഴയ ലെൻസിലൂടെ (തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ) യാഥാർത്ഥ്യം കാണുന്ന യൂസേജിന് ആദ്യ ദിവസം നിർത്താൻ ശക്തമായ കാരണങ്ങളുണ്ടാകും, പക്ഷെ ഒരു ബലഹീനതയുടെ നിമിഷത്തിൽ, അവർ തങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ സംശയിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ഒടുവിൽ കെണിയിലേക്ക് തിരികെ വഴുതിവീഴുകയും ചെയ്യും.

സംശയം ഉത്കണ്ഠ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, കാരണം നിങ്ങളുടെ മിഥ്യാബോധപരമായ "ആനന്ദത്തിൽ" നിന്നും "ഊന്നുവടിയിൽ" നിന്നും നിങ്ങൾ വർദ്ധിക്കപ്പെട്ടതായി നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നു. ഈ ഉത്കണ്ഠയെ പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു; ഇതുകൊണ്ടാണ് വർഷങ്ങളോളം വിട്ടുനിന്നതിന് ശേഷവും ഒരാൾക്ക് "പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ" ഉണ്ടാകുന്നത്: **കാരണം അവ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലാണ്.**

🔵 **നിങ്ങളുടെ ശരീരം സ്വയം സുഖപ്പെടുത്തുന്നു, പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ സുഖപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങൾ നടപടിയെടുക്കണം.**

നിങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിനെക്കുറിച്ച് സംശയിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല, കാരണം പോണിൽ ഒരു നേട്ടവുമില്ല. ഇതാണ് ഒരേയൊരു ശരിയായ തിരഞ്ഞെടുപ്പെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സഹജമായി അറിയാം. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ ആസക്തി നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ സംശയം കൊണ്ട് തീറ്റിപ്പോറ്റുകയാണ്, പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ യുക്തിസഹമായ മനസ്സിനെ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ, സന്ദേശം വ്യക്തമാണ്:

"ഉപേക്ഷിക്കൂ! ഉപേക്ഷിക്കൂ! ഉപേക്ഷിക്കൂ! നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം നന്മയ്ക്കായി, ഇപ്പോളും എന്നെന്നേക്കുമായും ഉപേക്ഷിക്കൂ!"

ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് ശരിയായ തിരഞ്ഞെടുപ്പാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കെന്നും അറിയാമായിരുന്നു, നിങ്ങളെ തടഞ്ഞത് സംശയം മാത്രമാണ്.

അടുത്ത കാലയളവിൽ, നിങ്ങൾക്ക് പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടും. അവ എത്രത്തോളം നീണ്ടുനിൽക്കും? അത്

സാഹചര്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു, മിക്ക കേസുകളിലും അവ ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ച നീണ്ടുനിൽക്കും; ഞാൻ കണ്ട പരമാവധി മൂന്നാഴ്ചയാണ്. എന്തായാലും, അവയുടെ ശക്തി (അത് കുറഞ്ഞതാണ്) കാലക്രമേണ ക്രമേണ കുറയും.

😊 ശരിയായ മാനസികാവസ്ഥയോടെ, പിൻവാങ്ങൽ ലക്ഷണങ്ങൾ ശല്യപ്പെടുത്തുന്നതായിരിക്കില്ല, മറിച്ച് ആരോഗ്യത്തിന്റെ, വിമോചനത്തിന്റെ ഒരു അടയാളമായിരിക്കും, പോണിന്റെ അടിമത്തത്തിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാകുന്നത് എത്ര നല്ലതാണെന്ന് നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കും.

എന്നിരുന്നാലും, അടുത്ത ദിവസങ്ങളിലും, ആഴ്ചകളിലും, മിക്കവാറും അടുത്ത മാസങ്ങളിലും, നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആസക്തിയുടെ കാതലുമായി ജീവിക്കും, അതാണ് ശാരീരിക ആസക്തി. ഭയപ്പെടേണ്ട, വിഷമിക്കാൻ ഒന്നുമില്ല. നമുക്ക് മുന്നോട്ട് പോയി ഞാൻ എന്താണ് സംസാരിക്കുന്നതെന്ന് നോക്കാം.

ചാപ്റ്റർ 8 - ദി അഡിക്ഷൻ (The Addiction)

നിങ്ങളുടെ പഴയതും തെറ്റായതുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ നിങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചു, പക്ഷെ അതിനർത്ഥം ശാരീരിക ആസക്തി അവിടെയില്ല എന്നല്ല. നിങ്ങളുടെ യുക്തിസഹമായ മനസ്സ് സന്ദേശം നന്നായി ഉൾക്കൊണ്ടു: **പോണിന് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല**, പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ പ്രാകൃതമായ മനസ്സ് ഇപ്പോഴും ഡോപ്പമിൻ തേടുന്നു.

നിങ്ങൾ ഒരു പദാർത്ഥത്തിന് അടിമപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ പ്രാകൃതമായ മനസ്സ് ആ പദാർത്ഥം ജീവിക്കാൻ അത്യാവശ്യമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു: ഭക്ഷണം, വെള്ളം, അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കം പോലെ. ഡോപ്പമിന്റെ കാര്യത്തിൽ, ഡോപ്പമിൻ നിങ്ങൾക്ക് നിലനിൽക്കാൻ അത്യാവശ്യമാണെന്ന് ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു അസ്തിത്വം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലുണ്ട്.

നമ്മൾ ഈ "അസ്തിത്വത്തെ" അഡിക്ഷൻ എന്ന് വിളിക്കും - വലിയക്ഷരത്തിൽ "A" യോടെ.

നിങ്ങളുടെ അഡിക്ഷൻ പോണിന് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ നേടിയ പുതിയ വിവരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അഡിക്ഷൻ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയില്ല.

നിങ്ങളുടെ അഡിക്ഷൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ കുറച്ച് ഡോപ്പമിൻ ലഭിക്കുന്നതിൽ ഇത്ര ബുദ്ധിമുട്ടുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

നിങ്ങൾ ഇതെല്ലാം നിർത്തി ഡോപ്പമിൻ നൽകിയിരുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അഡിക്ഷൻ അത് ഇഷ്ടപ്പെടുമായിരുന്നു.

8.1 - അധികൃഷ്ണനെതിരെ പോകുക (Go against the Addiction)

ഇപ്പോൾ, പോൺ ഇല്ലാത്ത നിങ്ങളുടെ ജീവിതം മുഴുവൻ ചിന്തിക്കുക. സാധാരണയായി ചിന്തിക്കരുത്, ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കുക, അത് ചിത്രീകരിക്കുക. നിങ്ങൾ മരിക്കുന്ന ദിവസം വരെ പോൺ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നതായി ചിത്രീകരിക്കുക.

ഇതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് സമ്മിശ്ര വികാരങ്ങളുണ്ടാകുമെന്ന് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കും. ഒരു വശത്ത്, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വിമോചനത്തിന്റെ, പ്രതീക്ഷയുടെ ഒരു വികാരം ഉണ്ടാകാം. മറുവശത്ത്, നിങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് സംശയവും തയ്യാറെടുപ്പില്ലായ്മയും തോന്നിയേക്കാം.

നിങ്ങളാണ് ആദ്യത്തെ വികാരങ്ങൾ, വിമോചനത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും.

അവസാനത്തെ വികാരങ്ങൾ അധികൃഷ്ണമാണ്. അധികൃഷ്ണൻ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളോട് പ്രതികരിക്കുകയും നിങ്ങൾ അതിനെ മുറിച്ചുമാറ്റുകയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ പോൺ ഇല്ലാതെ ഒരു ജീവിതം മുഴുവൻ ജീവിക്കാൻ പോകുന്നു എന്നത് നിങ്ങളുടെ അധികൃഷ്ണൻ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല.

നിങ്ങളുടെ അധികൃഷ്ണൻ ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ചിന്തകളെ അംഗീകരിക്കില്ല, അത് പറയും: "ശരി, നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും കെണിയിലേക്ക് തിരികെ വഴുതിവീഴില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പില്ല... ഒരുപക്ഷേ, ഒരു ദിവസം...".

വിഷമിക്കേണ്ട. നിങ്ങൾക്ക് സംശയമില്ല, ഇത് നിങ്ങളുടെ അധികൃഷ്ണൻ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് മാത്രമാണ്. അതിന് കാര്യങ്ങൾ വളരെ മോശമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിന് ഭ്രാന്ത് പിടിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ ഭീകരവാഴ്ച അവസാനിച്ചു, അതിന് അധികാരം തിരികെ വേണം. ഒരു വഴിയുമില്ല. ആ വിഡ്ഢിയായ അധികൃഷ്ണൻ ഒരു ശക്തിയില്ലാത്ത ചെറിയ അസ്തിത്വമാണ്.

ചാപ്റ്റർ 9 - അവസാന സന്ദർശനം (The last visit)

അതെ, നമ്മൾ ഒരു പോൺ സൈറ്റിലേക്ക് അവസാനമായി ഒരു സന്ദർശനം നടത്താൻ പോകുന്നു. നിങ്ങളുടെ പതിവ് പഴയ ഡോപ്പമിൻ ഉറവിടം തിരഞ്ഞെടുക്കുക, അതൊരു പ്രത്യേക പോണോഗ്രാഫിക് വെബ്സൈറ്റോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മാഗസിനോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സോഷ്യൽ നെറ്റ്വർക്കിന്റെ പേജോ ആകട്ടെ.

ഈ നിമിഷത്തിനായി നിങ്ങളുടെ അധിക്ഷേപ ആവേശഭരിതനാകുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടും. തെറ്റായ പ്രതീക്ഷകൾ നൽകുന്നതിൽ എനിക്ക് ഏതാണ്ട് വേദമുണ്ട്... ഏയ്, ആർക്കാണ് കാര്യം, അത് ഇത് അർഹിക്കുന്നു. നമ്മൾ നിങ്ങളുടെ പഴയ ഡോപ്പമിൻ ഉറവിടം സന്ദർശിക്കാൻ പോകുന്നു, അതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് പോണിന്റെ യഥാർത്ഥ മുഖം വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയും.

അപ്പോൾ നമുക്ക് മുന്നോട്ട് പോയി വെബ്സൈറ്റ് തുറക്കാം. ഇപ്പോൾ ചിത്രങ്ങളും/വീഡിയോകളും നോക്കി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതികരണം അനുഭവിക്കുക. ഹൃദയമിടിപ്പ്, ഉത്കണ്ഠ, ഉയർന്ന ലിംഗിഡോ, തുടങ്ങിയവ. ഇത് അധിക്ഷേപമാണ്, അതിന്റെ വായിൽ വെള്ളമുറുന്നു: അതിന് അതിന്റെ ഉപയോഗശൂന്യവും വിനാശകരവുമായ ഡോസ് വേണം.

നിങ്ങൾക്ക് ഉള്ളടക്കം ഇഷ്ടമല്ല, അധിക്ഷേപമാണ് ഇഷ്ടം.

ഉള്ളടക്കങ്ങൾ നോക്കി അവ എപ്പോഴും കൂടുതൽ ഞെട്ടിക്കുന്നതും എക്സ്ട്രീമമായതിലേക്ക് എങ്ങനെ പോകുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ അവർ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നില്ല, കാരണം ആ സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുന്ന യൂസേഴ്സ് സോഫ്റ്റ്-കോർ പോൺ ഉപയോഗിച്ച് രക്ഷപ്പെടാമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു (പ്രോ-ടിപ്പ്: അവർ ഒരിക്കലും രക്ഷപ്പെടില്ല).

പേജിലെ ഉള്ളടക്കങ്ങൾ നോക്കുന്നത് തുടരുക, നിങ്ങളുടെ അധിക്ഷേപ പൂർണ്ണമായും അവഗണിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. യുക്തിസഹമായി ചിന്തിച്ച് നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കാണുന്നതിന്റെ മൂല്യം എന്താണെന്ന് സ്വയം പറയുക.

ഒന്നുമില്ല.

ഒന്നുമില്ല. പോണിന് ഒരു മൂല്യവുമില്ല. ഇത് കുറച്ച് പിക്ചറുകൾ മാത്രമാണ്, അധിക്ഷേപ ഡോപ്പമിൻ നൽകാൻ മാത്രം കഴിവുള്ളവ. നിങ്ങൾക്കെന്താ കാര്യം?

നിങ്ങൾ, ശരീരത്തിന്റെ ഉടമ, പോണിനെക്കുറിച്ച് എന്തു കരുതുന്നു? നിങ്ങൾക്കൊരു കാര്യവുമില്ല. അതൊരു കെണിയാണ്, ഒരു മിഥ്യധാരണ.

★ ഇപ്പോൾ വീണ്ടും പോൺ സൈറ്റിലേക്ക് നോക്കി സ്വയം പറയുക: "ഞാൻ ഇനി ഒരിക്കലും പോൺ കാണില്ല. ഞാൻ എന്റെ മനസ്സ് ഒരിക്കലും മാറ്റുകയുമില്ല". ഒരു ഗൗരവമായ പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുക.

നിങ്ങളുടെ അധിക്ഷേപ ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പെടും. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത്രയും ഇത് വീണ്ടും ഉറപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പോൺ ഇഷ്ടമാണെന്ന് അധിക്ഷേപ നിങ്ങളോട് പറയാൻ ശ്രമിക്കും - അത് തിരിച്ചറിയുക. അത് എത്ര നിരാശയിലാണെന്ന് നോക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ വെബ്സൈറ്റ് അടയ്ക്കാം. അധിക്ഷേപ കണ്ടുകൊണ്ട് ഒരു ചെറിയ ഡോസ് ലഭിച്ചു, ഇപ്പോൾ അതിന്റെ "ആനന്ദം" ഇരട്ടി

നഷ്ടപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്നു. അത് കുറച്ചുകൂടി കാണുന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കും. എന്ത് ദയനീയം.

അധിക്ഷേപമാണ് കെണിയുടെ മൂലകാരണം. നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നപ്പോൾ പോലും, നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത് അധിക്ഷേപമാണ്. അത് ഒരിക്കലും യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളായിരുന്നില്ല. അധിക്ഷേപമാണ് പോൺ കെണിയുടെ എഞ്ചിൻ, എല്ലാം അതിനുചുറ്റും കറങ്ങുന്നു.

ആ മങ്ങിയ, ശക്തിയില്ലാത്ത, നിസ്സാരമായ, ഡോപ്പിംഗിന് തേടുന്ന ചെറിയ കാര്യം.

ചാപ്റ്റർ 10 - ഉപസംഹാരം (Conclusion)

അഭിനന്ദനങ്ങൾ, നിങ്ങളൊരു നോൺ-യൂസർ ആണ്. ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മവും വെറുപ്പുള്ളവയായ കെണിയിൽ നിന്ന് വിജയകരമായി രക്ഷപ്പെട്ട എല്ലാ ആളുകളുടെയും സമൂഹത്തിൽ നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ സന്തോഷവാനായിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് അതിശയകരമായ അവസരമുണ്ട്.

ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പിനെക്കുറിച്ച് ഒരു സംശയവും വേണ്ട. നിങ്ങൾക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരിക്കലും സംശയങ്ങളുണ്ടാകില്ല, അത് എപ്പോഴും അധിക്ഷേപമായിരിക്കും. യൂസേഴ്സ് ഒരിക്കലും പോൺ കാണുന്നത് ആസ്വദിച്ചിട്ടില്ല, ഒരിക്കലും ആസ്വദിക്കുകയുമില്ല.

ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ വീണ്ടും തുടങ്ങിയാൽ, അത് അധിക്ഷേപവെ വഞ്ചനാപരമായ കളിയുടെ തെറ്റാണെന്ന് ഓർക്കുക, നിങ്ങൾ തോൽപ്പിക്കേണ്ടത് അധിക്ഷേപമാണ്.

നിങ്ങൾ അങ്ങനെ തീരുമാനിക്കുന്ന നിമിഷം മുതൽ നിങ്ങൾ സ്വതന്ത്രനാണ്. നാളെയോ അടുത്ത മാസമോ സ്വതന്ത്രനാകാൻ പദ്ധതിയിടരുത്. നിങ്ങളുടെ അധിക്ഷേപ വർത്തമാനകാലത്തെ നഷ്ടബോധത്തെ മാത്രമാണ് ഭയപ്പെടുന്നത്, അതിനാൽ നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾത്തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

വാക്ക് പ്രചരിപ്പിക്കുക (Pass the word)

അവസാനമായി, നിങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം ആസ്വദിക്കുക മാത്രമല്ല, സത്യം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനും പോൺ ആസക്തിയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ സാധ്യമാണെന്ന് ലോകത്തെ അറിയിക്കുന്നതിനും എന്നെ അല്പം സഹായിക്കാൻ ഞാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പോണോഗ്രാഫി ദോഷകരമാണെന്ന് പോലും ചിന്തിക്കാത്ത എത്രപേരുണ്ടെന്ന് പരിഗണിക്കുക!

നിങ്ങൾ ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളുടെ പരിചയക്കാർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ, അല്ലെങ്കിൽ പോന്നോഗ്രാഫി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിയുമായും പങ്കുവെച്ചാൽ മതി. ഓർക്കുക, സാധാരണ യൂസേജ് പോലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് അവർക്ക് എങ്ങനെ നിർത്തണമെന്ന് അറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ്, സത്യത്തിൽ, ലോകത്ത് ഒരു വ്യക്തിയും പോന്നോഗ്രാഫി ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷവാനല്ല. അത് യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലായാലും, ഏതെങ്കിലും ഫോറത്തിലായാലും, ഓൺലൈൻ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലായാലും, അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ നെറ്റ്വർക്കിലായാലും, ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് ഈ പുസ്തകം ശുപാർശ ചെയ്യുക.

അധിക വിഭവങ്ങൾ (Additional resources)

- **YouTube - Crash Course on AVRT:** അഡിക്റ്റീവ് വോയിസുമായി (അഡിക്ഷൻ) എങ്ങനെ ഇടപെടാം എന്ന് വിശദീകരിക്കുന്ന ഒരു ദ്രുത വീഡിയോ - വളരെ ഉപകാരപ്രദം.
 - <https://youtube.com/watch?v=HVxWYUvXoXU>
- **"Rational Recovery: The New Cure for Substance Addiction", by Jack Trimpey:** AVRT (Addictive Voice Recognition Technique) അവതരിപ്പിച്ച പുസ്തകം, അഡിക്റ്റീവ് വോയിസിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ വളരെ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു വായന. നിങ്ങൾക്ക് ഈ പുസ്തകം ആമസോണിൽ കണ്ടെത്താം.
- **The EasyPeasy Method:** അലൻ കാറിന്റെ യഥാർത്ഥ ഹാക്ക് ബുക്കിന്റെ മറ്റൊരു പുനരാലേഖനം. ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്ന വായന.
 - <https://easypeasymethod.org/>
- **EasyPeasy method subreddit:** EasyPeasy മെത്തേഡ് (ഇതും) ചർച്ച ചെയ്യാനും മറ്റ് ഉപേക്ഷിക്കുന്നവരുമായി ബന്ധപ്പെടാനും പറ്റിയ ഒരു മികച്ച സ്ഥലം.
 - <https://www.reddit.com/r/pmohackbook/>

എന്നെ ബന്ധപ്പെടുക (Contact me):

- **Reddit:** u/erase-reddit
- **e-mail:** mail@thebooktoquitporn.com