



واعي
اكتشف نفسك بدون اناجيا



شهود

على عصر التعافي

إعداد

د/ محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى



قصص واقعية

WITNESSES TO THE ERA OF RECOVERY. REAL LIFE STORIES.

شمسود

على عصر التعافي

ترجمة وإعداد

د. محمد عبد الباق

مؤسس فزيوت واعجى



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





المحتويات

٤	شكر وتقدير
٥	مقدمة
١١	شهادات المتعافين
١١٥	الصفحة الأخيرة



إلى فريق واعي...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أذكى التحيّات وأجملها وأنداها وأطيبها.. أرسلها لكم بكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُتير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الباق

مؤسس فريوت واعي



أكثر مرتادي المواقع الإباحية على الإنترنت يعتبرونها الحل . الحل للملل، أو للكبت الجنسي، أو للوحدة، أو حتى الضغط النفسي . ولكن منذ سبع سنين خلت بدأ بعض مستهلكي الإباحية الجنسية يربطون بين مشكلات عديدة يعانون منها وبين ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت . وفي عام ٢٠١٢م نشر أحدهم على منتدى أحد المواقع المتخصصة في التعافي من إدمان الإباحية تأريخاً للكيفية التي اكتشفوا فيها حقيقة مشكلتهم .

يقول:

«بحلول عام ٢٠٠٨-٢٠٠٩م بدأ يظهر على منتديات الإنترنت أشخاص يصرحون بهلع أنهم يعانون من عجز جنسي حاد في علاقتهم الزوجية، ولكنهم في ذات الوقت قادرين على تحقيق انتصاب متين والاستمتاع فقط بالنظر إلى المثيرات الجنسية المدقعة في الفحش على الإنترنت . الشيء العجيب أن الكثيرين من أعضاء المنتديات تفاعلوا مع هذه الشكاوى، والآلاف منهم



- في بعض الحالات - ردّوا مؤكدين أنهم أيضًا يعانون من نفس الأعراض. عندها استنتج هؤلاء الشبان أن الأعراض التي يعانون منها تدل على أنهم فقدوا حساسيتهم لجاذبية النساء بسبب الاستمناء المتكرر أثناء مشاهدة الأفلام الإباحية على الإنترنت، فلا توجد امرأة يمكنها أن تنافس الإثارة الشديدة التي توفرها المزيئات الجنسية على الإنترنت مهما بلغت من الحسن والجمال، وتوقعوا أنهم لو امتنعوا عن مشاهدة الأفلام الإباحية وعن الاستمناء لفترة طويلة يمكنهم أن يبطلوا هذه الآثار السلبية ويعودوا إلى سابق عهدهم.

في ذلك الوقت لم يكن متوفرًا لهؤلاء الشبان مواقع على الإنترنت مثل موقع (واعي) أو (نوفاب) أو موقع (دماغك تحت تأثير الإباحية) والعدد الكبير من المواقع والمنتديات الأخرى التي تطرح هذا الموضوع للنقاش اليوم، ظنوا عندها أنهم وحدهم، وأنهم المهووسون الوحيدون على هذا الكوكب الذين تثيرهم مشاهدة الأفلام الجنسية الخليعة ولا تحرك فيهم أجمل النساء ساكنًا.

الكثيرون منهم كانوا عازبين، وبعضهم عاني سنوات من الفشل في علاقاتهم الزوجية مما دمر ثقتهم بأنفسهم، فحسبوا أنهم غير قادرين على إقامة علاقة جنسية طبيعية مع أية امرأة، واعتقدوا أنهم بطبيعتهم غريبو الأطوار، فعزلوا أنفسهم عن المجتمع، وأصبحوا كالرهبان.



الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية ساعد هؤلاء الرجال على استعادة الرغبة الجنسية الطبيعية والتخلص من العجز الجنسي الذي سببته لهم الإباحية الجنسية، وبدأوا يتحدثون عن تغييرات إيجابية أخرى مثل التخلص من الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، وزيادة الثقة بالنفس، والإحساس بالرضا والسعادة.

أنا أحد هؤلاء الرجال، عانيت من فشل متكرر في علاقتي، وكان لهذا الفشل أثر مدمر على حالتي النفسية، وفي الزمن المعاصر لا يكاد يخلو إعلان أو فيم سينمائي أو برنامج تلفزيوني أو حتى حوار عادي من الإشارات والتلميحات الجنسية التي لا تفتأ تذكرني بعجزتي، لقد كنت فاشلاً كرجل على المستوى الجوهري للرجولة، وكنت أظن وقتئذٍ أنني الفاشل الوحيد.

قبل إقلاعي عن مشاهدة الأفلام الإباحية بسنة عرضت مشكلتي على طبيب نفسي، فشخصّ حالتي على أنها حالة اكتئاب يصاحبها قلق اجتماعي حاد، ووصف لي أدوية مضادة للاكتئاب، ولكنني لم أوافقه الرأي. وعندما اكتشفت فيما بعد أن المشكلة الأساسية في حياتي والتي كانت تؤرّقني كل ساعة من كل يوم من الممكن معالجتها، انزاح عن كاهلي أثقل هم حملته في حياتي.

بعدهما أقلعت عن العادة السرية لأول مرة، ولمدة ثمانين يوماً بالتمام والكمال، بدأت ألاحظ النتائج المذهلة التي لاحظتها الكثيرون قبلي. أليس



هذا الأمر مذهلاً بالفعل؟! وإلى هذه الدرجة! المشكلة المحورية التي كانت تدمر ثقتي بنفسي وتجعلني أشعر بالوحدة القاتلة على كوكب يقطنه سبعة مليارات نسمة بدأت بالاضمحلال، وليس هذا فحسب بل اكتشفت أنها مشكلة شائعة جداً بين أقراني.

اليوم هو ١٠٩ على التوالي منذ أقلعت، وأشعر أي سعيد، وواثق بنفسي، ومحب للحياة، وذكي، وقادر على مواجهة كل التحديات.. إلخ إلخ إلخ.

أوائل الذين بدأوا يناقشون مشكلات الإباحية الجنسية على المنتديات كان كلهم من مبرمجي الحاسوب أو العاملين في حق التقنية المعلوماتية، فهؤلاء هم الذين توفر لهم ارتياد المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت السريعة قبل غيرهم من أقرانهم.

اكتسب هؤلاء الرجال أذواقاً جنسية غير معهودة، وعانوا من تأخر القذف أو العجز جنسي التام أثناء الجماع، وأخيراً بدأ بعضهم يعاني من العجز الجنسي حتى عند مشاهدة الأفلام الجنسية على الإنترنت.

جميعهم كانوا في أواخر العشرينات من العمر أو أكبر بقليل، وقد أجمعوا على أن الإباحية الجنسية على الإنترنت كانت (مختلفة) عن غيرها، وشديدة الإغراء بشكل غريب جداً. وقد عبّر عن ذلك أحد أعضاء المنتديات بقوله: «المجلات توفر الصور الخليعة مرات معدودة كل أسبوع، وكان بإمكانني



التحكم بالأمر لأن المجالات لم تقدم شيئاً مميزاً، ولكن عندما دخلت العالم المظلم للإباحية الجنسية على الإنترنت وجد عقلي شيئاً مرغوباً، شيئاً يريدُه وبكثرة وبتزايد مستمر، لقد خرج الأمر عن السيطرة تمامًا في أقل من ستة أشهر. سنوات من النظر إلى الصور الخليعة في المجالات ولم أواجه أية مشكلة، ولكن بعد بضع شهور من ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت صرت مدمناً».

كتاب **«دماغك تحت تأثير الإباحية»** واحد من أهم وأكثر الكتب فائدة في عرض مخاطر الإباحية وتأثيراتها العديدة على الدماغ والعلاقات والمجتمع، وهو كتاب محتواه متنوع، ومما يحتويه روايات لعشرات الشباب والفتيات الذين خاضوا رحلة التعافي من إدمان الإباحية يحكون تجاربهم الفريدة لأول مرة بعد تعرفهم على حلول لمشكلاتهم التي كانت الإباحية سبباً رئيسياً فيها فكانوا حقاً شهوداً على عصر التعافي، نقلت لكم من هذا الكتاب تلك الروايات والشهادات المتميزة لأناس استطاعوا أن يكسروا دائرة الإباحية ويحطموا قيود سلوك مدمر تجاوز حدود سيطرتهم. وجعلت لكل شهادة عنواناً جذاباً قدر الإمكان. وانتقلت بالشهادات من تاريخ الوقوع في فخ الإباحية ثم المعاناة منها ثم التعافي من إدمانها.



وستجد أثناء قراءتك لتلك الشهادات أنه على الرغم من أن طريق الجميع كان مختلفاً، إلا أن معظم مستخدمي الإباحية السابقين شعروا في النهاية بأنهم أكثر إيجابية في الحياة، وأكثر استرخاءً، وبشكل عام أكثر توازناً عاطفياً عند الإقلاع عن الإباحية للأبد. وأكثر راحة في التواجد مع الأشخاص الآخرين الآن، وبإمكانهم ربط التفهم والاهتمام والاحترام المتبادل، هذا صحيح بشكل خاص في علاقاتهم الحميمة، حيث يؤدي إعادة التواصل والثقة إلى تعزيز الروابط التي تجمع بين الأشخاص، وبشكل واضح سواء جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو شخصياً، وفي كل جزء في الحياة يمكن أن يتحسن بمجرد الخروج بنجاح من فخ الإباحية.

د. محمد عبد الباق

مؤسس فزيوتس وإمجي





قبل الإنترنت السريع:

«كان عليك أن تقوم بتنزيل الفيلم، ومن ثم فتحه مجازفًا بخطر الحصول على فيروس، وأحياناً قد لا يتوفر لديك البرنامج الملائم لعرض الفيلم، فكان لابد من بذل بعض الجهد كي تتأكد من أنك وجدت ما يناسبك قبل أن تبدأ التنزيل وتتمكن من (الاستمتاع) به، أو أن تحرص على ارتياد مواقع معينة تعرف سلفاً أن محتواها مناسب لك، فتشاهد عرضاً أو اثنين وتكتفي».



أعتقد أن مواقع التيوب وعروضها الوفيرة قد أثقلت كاهل

دماغي:

«لقد نظرت إلى الصور الخليعة لسنوات؛ لأكثر من عقد من الزمان، وشاهدت أشرطة الفيديو من حين لآخر، ولكن عندما صار تصفح مواقع التيوب على الإنترنت نشاطاً يومياً لم أحتج إلى وقت طويل بعدها كي أشعر بمشكلات العجز الجنسي، أعتقد أن مواقع التيوب وعروضها الوفيرة قد أثقلت كاهل دماغي وأنهكته».



فيدعه فضوله اللامتناهي للاستمرار في النقر والبحث:

«الإثارة على مواقع التيوب تتسارع مباشرة من صفر إلى ١٤٠ كيلومتراً في الساعة، فالإثارة ليست تدريجية أو مريحة أو تداعب الخواطر، ولكنها





الوصول المباشر إلى ذروة الشبق. وأفلام التيوب قصيرة جداً، ولذلك تجد أن عليك أن تكثر من النقر بحثاً عن المزيد من الأفلام الجديدة، فالفيلم الواحد قد لا يكفي للوصول إلى التهيج الكامل، وأيضاً لا يمكن أن يعرف المرء محتوى الفيلم حتى يشاهده، فيدفعه فضوله اللامتناهي للاستمرار في النقر والبحث... وهكذا».

أشبه بحشو البطن بالأطعمة إلى حد التخمّة:

«بإمكانني أن أتفهم تماماً أن يرغب الشخص بمشاهدة عشرة مقاطع جنسية يتم تنزيلها كلها في ذات الوقت، لقد أذهلني أن أسمع شخصاً غيري يقر بأنه يفعل ذلك، إن إتهاك الحواس بالإثارة المفرطة أشبه ما يكون بالاستكثار من كنز ما يفيض عن الحاجة، أو حشو البطن بالأطعمة إلى حد التخمّة».

كوكابين الإباحية الجنسية على الإنترنت:

«مواقع التيوب - وخاصة المواقع الكبيرة - إنها هي كوكابين الإباحية الجنسية على الإنترنت، وهي متوفرة بكثرة وتقدم الكثير من المواد الجديدة كل يوم، وكل ساعة، وحتى كل عشر دقائق، لقد كان بإمكانني الحصول على مشيرات متجددة باستمرار».



يا لها من أكذوبة :

«الآن مع وجود الإنترنت السريعة وحتى الهواتف الذكية صرت أشاهد أفلامًا جنسية عالية الجودة أكثر من ذي قبل وبشكل متواصل، أصبحت مشاهدة الأفلام الإباحية -في بعض الأحيان- نشاطًا يستمر طوال اليوم بحثًا عن عرض الختام المثالي. لم تكن مشبعة لرغبتني أبدًا، وكان عقلي دائمًا يطلب المزيد... يا لها من أكذوبة».

أعاني من العجز الجنسي :

«قبل أن أكتشف أنني أعاني من العجز الجنسي كنت قد استفحلت في مشاهدة أعداد متزايدة من المقاطع الجنسية الساخنة على شكل أفلام قصيرة على مواقع التيوب الإباحية».

التأخري في القذف كان مشكلة كبيرة :

«المواقع الإباحية على الإنترنت السريعة غيرت كل شيء، بدأت أمارس العادة السرية أكثر من مرة في اليوم، وحتى لو لم أشعر بالرغبة في الاستمناة كنت أبدأ إليه للتخفيف من الضغط النفسي، أو ليساعدني على النوم، وتصفح المواقع الإباحية على الإنترنت ساعدني في ذلك. وجدت نفسي أبدأ



إلى مشاهدة الأفلام الإباحية قبل أن أجامع زوجتي، فزوجتي لم تعد تثيرني على الإطلاق، والتأخر في القذف كان مشكلة كبيرة، فقد كنت أجد صعوبة في الوصول إلى ذروة الشبق والشعور بهزة الجماع، وأحياناً لا أتمكن من ذلك على الإطلاق».

غريب!

«غريب! هذه هي الكلمة التي يمكن أن أصف بها شعوري عندما أقدمت على جماع امرأتي لأول مرة، أحسست أنني في وضع مصطنع ومستغرب، كما لو أنني صرت معتاداً على الاستمناء وأنا جالس أمام شاشة الحاسوب، حتى صار عقلي يعتبر أن هذا هو الطبيعي بدلاً من العلاقة الجنسية الحقيقية».

ما عدت أعاني من مشكلات العجز الجنسي؛

«بعد سنوات من ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت بدأت أعاني من مشكلة ضعف الانتصاب، وتدهورت حالتي إلى الأسوأ فالأسوأ في العامين الأخيرين، فصرت أحتاج إلى أن أشاهد المزيد من أنواع الفواحش كي أصل إلى الإثارة التي أريد. كنت قلقاً جداً، ولكن الحصر النفسي الذي انتابني دفعني لأغرق أكثر بمشاهدة أنواع أكثر فحشاً وانحرافاً من الممارسات الجنسية».



والآن كلما طالت مدة امتناعي عن مشاهدة الأفلام الإباحية، وعن ممارسة العادة السرية، وما يصاحبها من الخيالات والتهيج الجنسي المصطنع، كلما صار الانتصاب الطبيعي أسرع وأسهل... ما عدت أعاني من مشكلات العجز الجنسي التي كنت أعاني منها قبل أشهر قليلة خلت، لقد تعافيت».

كنا متوترين وخجلين وحائرين:

«الشبان اليافعون لم يرغبوا بزيارة الطبيب يشتكون من ضعفهم الجنسي، الضعف الجنسي الذي سببه الإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحية، وحتى هذا الإدمان كان سرًّا شخصياً لكل واحد منا.

كنا متوترين، وخجلين، وحائرين، وأيضاً غاضبين لدرجة أننا لم نملك القدرة على خلق وعي عام بهذه القضية، كنا نختبئ في الظل، لأن كل فرد منا كان حريصاً على ألا يُرى على حقيقته، وبالتالي فلم يدرك أحد في المجتمع أن هذه الظاهرة -مجسدة فينا- موجودة بالفعل».

حتى الأدوية لم تساعدني على الخلود للنوم:

«هذا ما أعاني منه: التهيج المفرط، والإجهاد، وعدم القدرة على النوم، حتى الأدوية لم تساعدني على الخلود للنوم، وأعاني من الارتعاش والرجفة في الأطراف، وعدم القدرة على التركيز، وضيق النفس، والاكنتاب. لقد



قارعت الإدمان عدة مرات في حياتي، واجهت الإدمان على النيكوتين والخمر مواد أخرى، وقد تغلبت عليها جميعاً، ولكن هذا الإدمان هو الأصعب على الإطلاق. الرغبة الملحة، والأفكار المهووسة، والأرق، والشعور الدائم بالعجز واليأس والحقارة، ومشاعر هدامة أخرى كثيرة كانت بعض ما عانيته بسبب الإباحية الجنسية، إنها شيء خبيث وقذر، ولن أتعامل معه مرة أخرى أبداً طيلة حياتي».

لا يحدث الانتصاب عفويًا أو تلقائيًا :

«ليست لدي أية رغبة جنسية على الإطلاق، ولا يحدث الانتصاب عفويًا أو تلقائيًا، إنه شعور غريب بالفعل عندما تنظر إلى فتاة حسناء، ويدور بخلدك أفكار طبيعية مثل: يا لها من فتاة جميلة أود لو أتعرف عليها، ورغم ذلك فليس عندك توجهات أو نوايا جنسية نهائياً، كانت هذه تجربة غريبة جداً بالنسبة لي، ومخيفة في نفس الوقت، شعرت كما لو أنني صرت مخصياً».

تحررت من قيود هذه العادة :

«لقد فكرت جدًّا بالانتحار طوال سنين حياتي بسبب هذه المشاكل، ولكنني تمكنت من التغلب على هذه الهواجس في حينها، إلى أن عرفت أن



مشاهدة الأفلام الإباحية هي السبب. وبعد مائة وخمسة عشر يومًا من بداية (التعافي) تحرّرت من قيود هذه العادة. ما يزال الأمر صعبًا، ولكنني أدرك الآن أنني لو امتنعت عن مشاهدة الأفلام الإباحية سأكون قادرًا على وصال شريكة حياتي في اليوم التالي».

فكرت بأن أختصي:

«الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية غير حياتي بحق، لقد ظننت أن ترك هذه العادة سيكون مستحيلًا لدرجة أنني فكرت بأن أختصي، أو حتى أنتحر. والحقيقة التي لم أكن أعرفها - ولكنها فادتني كثيرًا - هي أن الناس ينكبّون على مشاهدة الممارسات الجنسية الشاذة لما تسببه من إثارة وحسب، وحتى منتجوا هذه الأفلام يقروّون بأنهم يستهدفون بها عامة الناس وليس بالضرورة الشواذ جنسيًا، إن هو اجس الشذوذ التي سببتها لي مشاهدة هذه الأفلام لم تكن إلا خداعًا بصريًا ونفسيًا».

خططت لنفسي خروجًا من هذا العالم على طريقة كولومبين:

«كنت طفلًا رياضيًا وذكيًا واجتماعيًا، كنت سعيدًا، وكان لديّ عدد كبير من الأصدقاء، وكل ذلك تغيّر عندما بلغت الحادية عشرة من العمر،



قمت وقتها بتحميل برنامج كازا، وترديت بعدها إلى مشاهدة كل نوع من أنواع المرئيات الجنسية يمكن تخيله، وبدأت أعاني من الاكتئاب الحاد والحصر النفسي، وصارت السنوات الخمسة عشر التي تلتها من حياتي في غاية البؤس. صرت معزولاً اجتماعياً بدرجة كبيرة، ولم أرغب بالتحدث لأيّ كان، بل كنت أفضل الجلوس وحدي ساعة الغداء. كرهت كل الناس، وهجرت كل أنواع الرياضة التي كنت أمارسها رغم أنني كنت من أفضل اللاعبين، وتدننت علاماتي في المدرسة إلى درجة أنني صرت بالكاد أحصل على درجة النجاح. ويقدر ما أكره أن أسترجع هذه الذكريات الآن، إلا أنني في ذلك الوقت فكرت بأن أخطط لنفسني خروجاً من هذا العالم على طريقة كولومبين^(١)».

التحسن المبهر:

الشائع أن يلاحظ الشخص نفسه تحسّناً في نواح صحية ونفسية عديدة، فقد كتب أحدهم:

التحسن الذي لاحظته منذ أن بدأت (التعافي):

★ لاحظت تراجعاً كبيراً في القلق الاجتماعي، وهذا يشمل: زيادة

(١) حدثت المجزرة الدموية في مدرسة كولومبين الثانوية في كولورادو، وأسفرت عن مقتل أستاذ و١٢ طالب وجرح ٢٤ آخرين، حين قام طالبان من طلاب المدرسة بإطلاق النار عشوائياً داخل مبنى المدرسة ثم انتحرا.



- الثقة بالنفس، والقدرة على التواصل عيناً لعين، والشعور بالراحة
والسلاسة أثناء التفاعل مع الناس.
- ★ أتمتع بزيادة في الطاقة والنشاط بشكل عام.
- ★ ذهني صاف ومنتقد، ولدي قدرة أكبر على التركيز.
- ★ وجهي صار يبدو وضاءً وحيويًا.
- ★ لم أعد أعاني من الاكتئاب.
- ★ لدي رغبة في التواصل مع النساء.
- ★ واستعدت القدرة على الانتصاب!!



وشاب آخر وصف معاناته وهو في أوج انغماسه في ارتياد 

المواقع الإباحية :

- ★ ابتعد عني أصحابي، وتخلّيت عن علاقاتي الاجتماعية نهائيًا كي أجلس في غرفتي (وأمتّع) نفسي فقط.
- ★ أهلي وأسرتي كانوا يحبّوني بحق، ولكن وجودي معهم لم يكن مصدر بهجة أو سعادة.
- ★ فقدت القدرة على التركيز أثناء أداء وظيفتي، وكذلك في دراستي الجامعية.
- ★ كنت أعزبًا ووحيدًا.



- ★ كنت أعاني -بشكل عام- من قدر كبير من الحصر النفسي عند التواصل مع الناس.
- ★ كنت أمارس التدريبات الرياضية بشكل مكثف، ولكن لم يكن يبدو أن لهذه التدريبات أي فائدة تذكر.
- ★ كان من حولي يقولون لي بأن ذهني شارد وأني دائمًا في عالم آخر، وفي أحد الأيام شاهدت لقطة لي في تسجيل فيديو ورأيت بنفسي نظراتي الشاردة، كنت في المنزل ولكن عقلي كان سابحًا في الفضاء الخارجي.
- ★ أشعر بأن طاقتي خاوية، وبغض النظر عن عدد ساعات النوم لم يكن عندي طاقة أبدًا، وكنت دائمًا مرهقًا، وأعاني من سواد تحت العينين، وشحوب في الوجه، وبثور وجفاف في البشرة.
- ★ لم أكن أعتني بهندامي.
- ★ كنت أعاني من العجز الجنسي الناجم عن كثرة ارتياد المواقع الإباحية.
- ★ كنت أعاني من الضغط النفسي، والحصر النفسي، وكنت حائرًا وضائعًا.
- ★ لم أكن ميتًا، وفي نفس الوقت لم أكن أستمتع بالحياة، كنت كالميت الخارج من قبره (زومبي).





كنت أمارس العادة السرية ست مرات في اليوم أو أكثر:

«كنت أمارس العادة السرية بكثرة في معظم الأيام، لدرجة أنني إذا قمت بالاستمناء في آخر اليوم لا يخرج مني المنى وإن شعرت بالإثارة الكاملة. وعندما بدأت أعاني من ضعف الانتصاب زدت من وتيرة مشاهدتي للأفلام الإباحية، كنت فعلياً أقوم بالاستمناء عندما أستيقظ في الصباح، ثم أمارس الاستمناء عدة مرات طوال اليوم، وكذلك عندما أخلد إلى فراشي ليلاً، صدقاً ست مرات في اليوم أو أكثر. أقول صراحة أن حياتي كانت عبثاً، وأني عانيت من كل الآثار الضارة للإباحية الجنسية مضاعفة عشرة أضعاف، كنت أدرك حقيقة أن الاستمناء ومشاهدة الأفلام الإباحية يضرّانني، ولكنني أنكرت ذلك. فالاستمناء (شيء حسن ومفيد)، وأيضاً مشاهدة الأفلام الإباحية لا يمكن أن تسبب الإدمان، أليس كذلك؟!».

خسرت دراستي وزوجتي:

«واجهت أسوأ حالاتي عندما خسرت شهادتي في الصيدلة، وخسرت شريكة حياتي في يوم واحد بسبب الإباحية الجنسية والتسويق».



لم أصدق أنني وصلت إلى هذه الدرجة من الانحطاط:

«كنت أعمد إلى مشاهدة الأفلام الإباحية للمتحولين جنسياً⁽¹⁾ حتى أتمكن من تحقيق الانتصاب، وبعدها أشاهد أفلام الجنس السوي لأختم بها الجلسة. بدون أن أعني بدأت أشاهد الكثير من المحرمات، والممارسات الجنسية شديدة الفحش والفجور، والتي ما كان لي أن أفكر بها مجرد تفكير قبل عامين فقط. لم أصدق أنني وصلت إلى هذه الدرجة من الانحطاط، ولكنني لم أكن قادرًا على وقف نفسي من السقوط».

الإناث يفضلن قراءة روايات الأدب المكشوف:

«معظم الإناث - وليس كلهن - لا يقضين الوقت في مشاهدة الأفلام الجنسية على الإنترنت، بل يفضلن قراءة روايات الأدب المكشوف، فنحن نلجأ إلى خيالنا بكثرة، أما الرجال فيفضلون المشاهدة، ومع وجود الإنترنت صار من السهل جدًا أن تجد الأدب المكشوف في كل مكان، وهناك مواقع متخصصة ومكرسة لأنواع الأدب المكشوف حسب الرغبة.

(1) المتحولون جنسياً هم الأشخاص الذين يعتقدون أن هويتهم الحقيقية من حيث الذكورة والأنوثة تتعارض مع أجسادهم؛ كأن يكون له جسد رجل ولكنه مقتنع أنه أنثى (أو العكس) ويتصرف على أساس قناعته.



وفي أسوأ أحوالي كنت أفتح سبع أو ثمان صفحات على متصفح الإنترنت ثم أقضي ثلاث أو أربع ساعات أتصفح محتوياتها، أو أبحث عن الرواية الغرامية المثالية التي تثير غريزتي».

أدرك الآن أنني كنت مخطئاً:

«ظننت أن مشاهدتي للأفلام الإباحية بكثرة إنما هو بسبب الشهوة الجنسية العالية، ولكنني أدرك الآن أنني كنت مخطئاً، لقد كنت مدمناً! كنت نادراً ما أخرج من البيت، وبالتأكيد لم تكن لي أية علاقات نسائية».

كان من الصعب عليّ جداً أن أقف لأكثر من ثلاث دقائق:

«قبل أن أقف عن مشاهدة الأفلام الإباحية كنت في وضع مزرٍ على مدار الساعة، كانت طاقتي معدومة، ولم يكن لدي أي حافز، وكنت كسلاً على مدار اليوم، ما كنت أكل الأكل الصحي، أو أمارس التمارين الرياضية، ولم أكن أدرس دروسي، أو حتى أهتم بنظافتي. والحقيقة أنه ما كان بإمكانني أن أهتم بأي شيءٍ في وضعي الذي كنت عليه، فقد كان من الصعب عليّ جداً أن أقف لأكثر من ثلاث دقائق، ناهيك عن القيام بأي عمل منتج. لقد مرّ أكثر من شهر منذ أن بدأت (التعافي) وأشعر أن وضعي أفضل بكثير».



كانت هذه العادة أسوأ من كل المخدرات:

«كل شيء في حياتي - من نشاطي الاجتماعي إلى صحتي البدنية - قد تأذى بسبب هذا الإدمان، وأساء ما في الأمر أنني كنت دومًا أبرر تصرفاتي، وكنت أقول لنفسي أن هذا شيء (صحي ومفيد) وأجد السلوان في كوني (على الأقل لا أتعاطى المخدرات). وفي حقيقة الأمر كانت هذه العادة أسوأ من كل المخدرات، وأبعد ما تكون عن الصحة مقارنة بأي عمل آخر قمت به».

بعد تخلصي من الإدمان صارت الأشياء الصغيرة تفرحني:

«في قمة إدماني على ارتياد المواقع الإباحية لم أكن أتطلع لأي شيء، كرهت الذهاب إلى العمل، ولم أكن أرى التواصل مع أهلي وأصدقائي نشاطًا ذو قيمة أبدًا، وخاصة بالمقارنة مع مراسيم تصفح المواقع الإباحية التي كنت أقوم بها، والتي أعطتني إثارة ومنتعة أكثر من أي شيء آخر.

بعد تخلصي من الإدمان صارت الأشياء الصغيرة تفرحني، أجد نفسي أضحك في كثير من الأحيان، وأبتسم دون سبب، وأجد أنني أبتسم بروح طيبة بشكل عام».



في الحقيقة كنت مدمناً :

«لطالما اعتقدت أنني إنسان متشائم، ولكنني في الحقيقة كنت مدمناً».



أنا سعيد جداً الآن :

«أنا سعيد جداً الآن، فأنا رجل في الخامسة والعشرين من العمر، وطيلة حياتي -وحتى الليلة الماضية- لم أتمكن من الوصول إلى الذروة أثناء الجماع أبداً، كنت أمارس الجنس ولكنني لم أكن قادرًا على الشعور بهزة الجماع بأي وسيلة أو نوع من المثيرات أيًا كان. لقد بدأت حياتي -كما هو حال أغلبكم- بارتياح المواقع الإباحية على الإنترنت منذ بلغت الخامسة عشرة من العمر، ليتني كنت أعرف حينها أي ضرر كنت أسببه لنفسي».



فقدت القدرة على الوصول إلى الذروة تمامًا :

«[٢٩ عامًا] بعد ١٧ سنة من ممارسة الاستمناء، و١٢ سنة من مشاهدة المزيجات الجنسية المتردية في الانحطاط، بدأت أفقد الرغبة في العلاقة الجنسية الطبيعية، وصارت الإثارة التي أحصل عليها من مشاهدة الأفلام الإباحية أقوى من تأثير الجماع، فالإباحية الجنسية على الإنترنت توفر تنوعًا غير محدود، ويمكنني في أي لحظة أن أختار ما أرغب في مشاهدته. صار تأخر



القذف أثناء الجماع شيئاً إلى حد كبير، لدرجة أنني فقدت القدرة على الوصول إلى الذروة تماماً، وهذا ما قتل في نفسي كل رغبة في الجماع».



بدأت أستعمل حبوب الفياغرا (VIAGRA) وسياليس (Cialis) :

«عايشت التأخر في القذف طيلة حياتي، ولم أجد شخصاً واحداً أو حتى طبيياً على دراية بهذا النوع من العجز، أو لديه القدرة على تقديم مقترح فعال لتحسين الوضع. بدأت أستعمل حبوب الفياغرا (VIAGRA) وسياليس (Cialis) كي تساعدني في الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، وعادة ما يكون ذلك بعد أكثر من ساعة من الإثارة المكثفة، وكنت أرى أن جرعات منتظمة من المرثيات الجنسية كانت ضرورية جداً.

والآن جاء دور الخبر السار: بعد الابتعاد عن مشاهدة الأفلام الإباحية على الإنترنت أصبحت أستمتع بعلاقة جنسية سعيدة أكثر من أي وقت مضى، ودون استعمال الأدوية. لقد تحسنت قدرتي على الانتصاب، وعلاقتي بزوجتي مريحة، وتدوم طالما أردنا نحن الاثنين أن تدوم».





لقد انزاح عن كاهلي حمل ثقيل:

« [٤ شهور من الامتناع عن مشاهدة المرئيات الجنسية] البارحة كان يوم ميلادي، وحظيت بوصول امرأتي. بدأت علاقتنا منذ شهور، ولكن لم أتمكن من الوصول إلى الذروة أثناء الجماع أبدًا، ولا حتى لمرة واحدة حتى ليلة أمس، وكان أجمل شعور على الإطلاق. لقد انزاح عن كاهلي حمل ثقيل، وحتى عن كاهلها لأنها كانت قد بدأت تشعر بالحرج من هذا الأمر».

في النهاية أتوقف ثم أختلي بنفسي وأقوم بالاستمناء:

«لقد عانيت من مشكلة تأخر القذف في علاقتي السابقة، أنا أتحدث عن ساعتين إلى ثلاث ساعات من المداعبة من أجل أن أتمكن من إتمام الجماع، وكثيرًا ما كنت في النهاية أتوقف ثم أختلي بنفسي وأقوم بالاستمناء».

لقد قهرت مشكلة تأخر القذف:

«ما زال نجاحي مستمرًا للأسبوع العاشر على التوالي منذ بداية (التعافي)، ونجاح أكبر مع امرأتي الليلة. لقد قهرت مشكلة تأخر القذف، وصرت مرتاحًا أكثر في علاقتنا، فقد كان الجماع سلسًا كما لم أعهده من قبل، يا له من



تألق ما أردت له أن ينتهي، وهذا شيء حسن لشخص عانى من تأخر شديد في القذف، ولسنوات عديدة».

ولكن الأمر بالنسبة لي قد انتهى:

«تجربتي في الجماع للمرة الأولى لم تكن موفقة على الإطلاق، في الواقع لقد شعرت بالملل، تلاشى الانتصاب بعد عشر دقائق تقريباً، وكانت ترغب بالمزيد، ولكن الأمر بالنسبة لي قد انتهى، وعندما حاولت للمرة الثانية كانت كارثة، فالانتصاب لم يدم لفترة كافية تمكيني من الإيلاج، وفوق هذا لم يكن بإمكانني استخدام الواقي الذكري لأن الانتصاب لم يكن متيناً بما يكفي».

كانت تحبني من كل قلبها:

«في أسوأ حال وصلت إليه فشلت في تحقيق الانتصاب أثناء الجماع، ليس مرة واحدة ولكن بشكل متكرر خلال فترة ارتباطنا التي استمرت ثلاث سنوات -انفصلنا بعدها-، ولم أتمكن من الوصول إلى الذروة أثناء الجماع ولا مرة واحدة. لقد قمت بزيارة الأطباء، وشراء كتب عن تمرينات العضو الذكري، وحاولت تغيير عاداتي بالقتصار على مشاهدة أنواع خفيفة من المرئيات الجنسية على الإنترنت، وابتعدت عن الأنواع التي كنت مدمناً على



مشاهدتها. وقد تفهّمت شريكتي الوضع وساعدتني طوال المدة، فقد كانت تحبني من كل قلبها، واشترت ملابس نوم مغرية، وحاولت جهودها تثيرني بكل طريقة، ولكن دون نتيجة! وذلك لأنني اعتدت على مشاهدة أنواع من الممارسات الإباحية على الإنترنت كانت شديدة الفحش، وفيها اغتصاب وسادية، ولا يمكن مضاهاة إثارتها».

بمرور الزمن صرت أحتاج الدواء أكثر وأكثر:

«لم أواجه أي مشكلة في الانتصاب عند مشاهدة المرئيات الجنسية على الإنترنت، ولكن عندما يجد الجد في علاقتي الزوجية بدأت آخذ سياليس (cialis)، وبمرور الزمن صرت أحتاج الدواء أكثر وأكثر، وفي النهاية حتى الدواء لم يعد يفيد في بعض الأحيان... ما هي المشكلة الحقيقية؟ لم يكن هناك صعوبة في تحقيق الانتصاب عندما كنت أشاهد الأفلام الإباحية على الإنترنت!».

لا أذكر أنني استيقظت بمثل هذه الحالة من قبل:

«[٥٢ سنة ومتزوج] لقد اعتدت على مشاهدة المرئيات الجنسية لعقود، ولكنني لم أشاهد فيلمًا إباحيًا واحدًا ولم أمارس الاستمناء أبدًا خلال الأسابيع



الأربعة الماضية، والتغيير مدهش. عندما استيقظت هذا الصباح وجدت عندي أقوى انتصاب رأيت في حياتي، وزوجتي أيضًا لاحظت، واعتنت بي، وكل ذلك قبل الساعة السابعة صباحًا. لا أذكر أنني استيقظت بمثل هذه الحالة من قبل إلا عندما كنت في سن المراهقة، إضافة لذلك فإن الأحاسيس كانت عميقة، وأفضل بكثير مما كنت أشعر به عند مشاهدة الأفلام الإباحية».

لاحظت زوجتي الفرق:

«[٥٠ سنة ومتزوج] لم يدر بخلدي يومًا أنني أعاني من العجز الجنسي، فقد كنت آتي أهلي باستمرار ودون مشاكل تذكر، وكم كنت مخطئًا. منذ أن برأت من آثار مشاهدة الأفلام الإباحية صار الانتصاب أكبر، وأكثر امتلاءً، ويدوم لمدة أطول، وقد لاحظت زوجتي الفرق. كنت في الحقيقة أعاني من ضعف الانتصاب، ولكنني كنت غارقًا في إدماني بحيث أنني لم أع أن هذه المشكلة موجودة أساسًا. لاحظوا أنني في الخمسين من عمري، ولكنني أتمتع بصحة جيدة وأحيا حياة عفيفة».

جائزة قيمة:

«مكافأتي على التخلي عن مشاهدة الأفلام الإباحية لمدة أربعة أشهر هي تحسن علاقتي بزوجتي، وبالنظر إلى كوننا متزوجين منذ خمسة عشرة يومًا



فهذه جائزة قيمة. يالها من علاقة متميزة، أشعر بسعادة كبيرة لم أشعر بمثلها في الماضي».

أشعر بنفس الشعور الذي يصفه بعض الشبان:

«من الصعب القول أننا -معشر النساء- نعاني من ضعف الانتصاب بسبب ارتياد المواقع الإباحية، ولكنني أشعر بنفس الشعور الذي يصفه بعض الشبان. هناك رغبة نفسية بالجنس، ولكن الاستجابة الجسمية للمثيرات ضعيفة، ولا توجد أحاسيس جنسية من أي نوع، وأعاني أيضاً من وصول سريع للذروة وسابق لأوانه، بمعنى أنه يحصل على درجة ضعيفة من الإثارة، ويكون خافتاً وضعيفاً، ولا يتجاوز توترًا محدودًا متركزًا في الأعضاء التناسلية».

يمكن أن يسبب سرعة القذف:

«العادة السرية وارتياد المواقع الإباحية يمكن أن يسبب سرعة القذف، وخاصة إذا بدأت تمارسها في سن صغيرة، لأنك عندها ترغب في أن تتم العملية كلها بسرعة خشية أن يفطن أحد لما تفعل، وبالتالي فإنك تدرّب



دماغك أنه يجب عليك - ومع أول بوادر الانتصاب - أن تنهي العملية بالقذف وفي أسرع وقت، وألا تشغل بالاستمتاع بالأحاسيس».

كنت أعتقد أن القذف السريع هو علة جنينية موروثة :

«ما عدت أعاني من مشكلة القذف السريع والسابق لأوانه التي عانيت منها لسنوات طويلة قبل أن أبدأ تجربة (التعافي). إنها حقاً معجزة، لقد كنت أعتقد أن القذف السريع هو علة جنينية موروثة، فلم أربط بين النقاط، أو أضع في حسابي أن مشاهدة الأفلام الإباحية يمكن أن يكون عاملاً مسبباً لهذه المشكلة. قبل أن أخوض تجربة (التعافي) كان عضوي المنتصب حساس جداً، ومفرط في الحساسية، مما يجعل القذف سريعاً جداً إلى درجة محرجة. كان الانتصاب قوياً ومتيناً، وكأنه صارخ يستعد للانطلاق، يبدأ العد التنازلي من ١٠ ثوانٍ ٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢- قذف، حتى صار شعوري: (عذراً عزيزي). ولكن اليوم، وبعد اثنين وخمسين يوماً على بداية (التعافي)، ما عاد عندي صاروخ على منصة الانطلاق، الانتصاب ليس بذات القوة، ولكنه أكبر. لا تسيء الفهم فما زلت أحصل على انتصاب قوي ومتين، وأتمكن من الإيلاج بسهولة، ولكنه طبع أكثر، وأقل حساسية، وليس متفجراً كما كان في الماضي، وأهم شيء هو تحسن علاقتي بزوجتي، فقد صار بإمكانني



أن أحافظ على الانتصاب لفترة أطول، لقد أصلح خوض تجربة (التعافي) مشكلة القذف السريع التي كنت أعاني منها إصلاحًا ملموسًا».

هم لا يمارسون العادة السرية:

«عندما تشاهد المرئيات الجنسية على الإنترنت تصبح شديد التهيج، والقذف يصبح على بُعد لمسة واحدة. لقد تحدثت مع عدد من الرجال أكبر مني سنًا، وسألتهم كيف يمكنهم المحافظة على الانتصاب لمدة أطول، وأكد الكثيرون منهم أن ذلك يحدث طبيعيًا، فهم لا يمارسون العادة السرية، ولا يشاهدون الأفلام الإباحية. أسرّي ابن عمي أن بإمكانه المحافظة على الانتصاب من عشرين دقيقة إلى نصف ساعة، وأحيانًا لمدة أطول عندما يمتنع عن مشاهدة الأفلام الإباحية وعن الاستمناء».

علاقتنا الجنسية أصبحت سيئة جدًا:

«استمرت علاقتنا لمدة عامين قبل أن ننفصل، ما كنت خلالها أعاني من أية مشكلات جنسية على الإطلاق، لم أعاني من ضعف الانتصاب ولا من سرعة القذف، ولم أكن مدمنًا على ارتياد المواقع الإباحية، ولكنني كنت أشاهد الأفلام الإباحية وأمارس الاستمناء من حين لآخر. بعد أن انفصلنا بدأت



بارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت بانتظام، وصرت أتردد على محلات المساج التي تعد (بنهاية سعيدة) للجلسة. وبعد ستة أشهر رجعت علاقتنا إلى سابق عهدها، فقلّصت إلى حد ما وتيرة نشاطاتي الأخرى.

إلا أن علاقتنا الجنسية أصبحت سيئة جدًا -على الأقل بالنسبة لها-، عانيت من ضعف الانتصاب مرة أو ربما مرتين فقط، ولكن الانتصاب ما كان يدوم أكثر من دقيقة. استمرت علاقتنا عامًا كاملاً على هذا الحال، ولم أتمكن من إشباه رغبتنا أثناء الجماع ولا مرة واحدة طوال هذه الفترة، وهي نفسها الفتاة التي كانت سعيدة بعلاقتنا منذ ستة أشهر خلت».

مشاهدة الأفلام الإباحية جرّدتني من كل إحساس بالنشوة:

«كنت أجبر نفسي على القذف في الصباح قبل أن أذهب إلى المدرسة، وأيضًا عدة مرات خلال اليوم، لم تكن عندي رغبة جنسية، ولم يكن هناك انتصاب يستدعي ذلك، إلا أنني كنت أميل إلى إجبار نفسي على القذف مرارًا وتكرارًا. عاداتي السيئة وسلوكي القهري عند مشاهدة الأفلام الإباحية جرّدتني من كل إحساس بالنشوة التي تصاحب القذف، تحولت العملية إلى انقباض عضلي عابر وتدفق سريع وحسب. إذا كنت تعاني من سرعة القذف بسبب ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت أعط اعتبارًا للمشاعر



والأحاسيس منذ البداية. في الماضي وقبل أن أعتاد على مشاهدة الأفلام الإباحية على الإنترنت كان إحساسي بلذة الجماع استثنائياً لدرجة أن ركبتي كانتا ترتجفان، أما الآن فإن القذف يأتي سريعاً وبشكل آلي، ولا يصاحبه شعور بالامتنان، بل يكون الإحساس ضعيفاً وغير طبيعي».

صرت أنزلق فريسة للمزيد من الرذيلة والمجون:

«وكلما استفحلت في عادة ارتياد المواقع الإباحية أثناء سنوات دراستي الجامعية صرت أجد نفسي أنزلق فريسة للمزيد من الرذيلة والمجون، أشياء غريبة، ومقرفة جداً، ولم تعد تثيرني عندما أفكر بها الآن. إنه أعظم شعور على الإطلاق أن تعرف أن تخيلاتك صارت تخيلات إنسان عادي، ولد وترعرع على الكرة الأرضية كآدمي».

بدأوا يلاحظون التغيير إلى الأفضل:

«لقد سئمت سماع مقولة الناس أن (ما يغريك هو ما يعجبك)، فالكثير مما أشاهده لا يعجبني على الإطلاق، ولكن الأشياء الطبيعية لم تعد تغريني أبداً. لم يدر بخلدي يوماً أن تثير شهوتي رؤية نساء يتبولن على بعضهن البعض، وحتى هذه الممارسات فقدت مفعولها مع الوقت، ولم تعد تؤثر فيّ».



الشهوة الجنسية خداعة، وأظن أننا بالكاد بدأنا نفهم تأثير ارتياد المواقع الإباحية على الإنسان، كلنا مشاركون في تجربة (التعافي)، ومما قرأته مرارًا وتكرارًا فإن المشاركين بدأوا يلاحظون التغيير إلى الأفضل».

الخيالات عن الاغتصاب لم تكن موجودة من قبل؛

«يمكنني القول بكل ثقة بأن الخيالات التي تراودني عن الاغتصاب والقتل والإذلال لم تكن موجودة قبل أن أنزلت في وحل مشاهدة المرئيات الجنسية المأجنة من سن ١٨ إلى ٢٢ سنة، وعندما توقفت عن مشاهدة الأفلام الإباحية لمدة خمسة أشهر تلاشت كل هذه الخيالات والأوهام، لقد عادت إليّ أذواقي وميولي الجنسية الطبيعية والتي كانت دومًا وما تزال بنكهة الفانيلا. عند السقوط في فخ الإباحية الجنسية فإنك تحتاج دومًا إلى المزيد من الفحش، والمجون، والمحرمات، والممارسات القدرة، من أجل أن تصل إلى الإثارة المرجوة».

كان جحيماً صنعته بيدي؛

«وصلت إلى قناعة بأني لن أتمكن من ممارسة الجنس بصورة طبيعية أبدًا، فقد كنت أعتقد أن دماغي مبرمج بحيث لا تثيرني إلا مشاهد المرأة المتسلطة



(وهو نوع من الأفلام الإباحية تكون فيه المرأة في دور سيادي، وتقوم بإذلال الرجل)، كالشاذ الذي تثيره رؤية الرجال، ولا يرغب بأي علاقة جنسية مع النساء. لم أكن أعرف أن ما ظننته من طبيعتي إنما هو نتيجة لعادة ارتياد المواقع الإباحية، لقد كان جحيماً صنعتها بيدي. وبعد ثلاثة أشهر من الامتناع التام عن مشاهدة الأفلام الإباحية تجددت علاقتي بزواجتي، فما أزال من عقلي كل الشكوك بفعالية (التعافي)».

إزالة السموم الذهنية:

«مثل كل عشاق الأفلام الإباحية كلما شاهدت أكثر كلما احتجت إلى المزيد من الرذيلة والفجور حتى أصل إلى الإثارة المطلوبة، في أسوأ أحوالي كنت غارقاً في مشاهدة أفلام الجنس مع الحيوانات، ونكاح المحارم، وغيرها من الممارسات المنحرفة، ولم يكن إتيان النساء من القُبل يُثيرني، بل كنت أميل أكثر إلى الممارسات الأخرى مثل الجنس الفموي وغيرها، لقد حوّلت الإباحية الجنسية النساء في نظري إلى أدوات للمتعة الجنسية لا أكثر.

وبعد عدة شهور من (إزالة السموم الذهنية) كما يجلولي أن أسميها، وبعد عدة محاولات جادة، تخلصت من تركيزي على تلك الممارسات، وصرت أنجذب إلى العلاقة السوية مع النساء.



قد يبدو لكم الأمر على أنه طرفة لا أكثر، ولكنني أدركت أن العاطفة التي يولدها إتيان المرأة من القُبُل لا تُضاهى، وصرت أرى زوجتي الآن أكثر جاذبية وإغراء من أي وقت مضى. لقد كان قراري بالإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية قرارًا رابحًا لكلينا. وبدون مبالغة لقد تضاءلت رغبتني في مشاهدة أفلام الجنس من رغبة جامحة إلى نهفة عارضة».



قررت أن أخوض تجربة (التعافي):

«عندما وصلت حاسوبي على الإنترنت وأنا في سن المراهقة، وجدت عددًا من المواقع الإباحية تشبه موقع يوتيوب (You Tube) وتصنف محتوياتها في مجموعات حسب نوع الممارسات الجنسية التي تعرضها. في البداية كان ذوقي مثل كل الشبان المراهقين من جيلي، ولكن بمرور السنوات انحرف ذوقي وصرت أميل إلى مشاهدة الأفلام التي تعرض العنف الجسدي، وبالذات العنف الموجه ضد النساء، وخاصة أفلام الكرتون الجنسية التي تعرض سيناريوهات تشمئز منها النفوس، ومنحرفة إلى درجة لا يمكن أن تحدث في الواقع، ومع ذلك مللت هذه الأفلام في النهاية. وفي العشرينات من عمري وجدت أنواعًا جديدة من الأفلام الإباحية، وفي غضون سنة كنت قد شاهدت عددًا من الأنواع، وصرت أتقل من نوع إلى النوع الذي يليه بشكل أسرع، وفي وقت أقصر من سابقه.





قررت أن أخوض تجربة (التعافي) لأن ذوقي وميولي الجنسية في الوقت الحالي أصبحت تربكني وتؤرقني، فهي تتعارض مع ميولي الجنسية الحقيقية التي عهدتها».

قلت لنفسي: إنه لشيء قذر جداً، ويجب عليك أن تتوقف؛

«بمرور السنوات لم تعد الأفلام التي اعتدت مشاهدتها تجدي نفعاً، شاهدت مؤخراً بعض الأفلام الإباحية للشواذ لأنني كنت أشعر بالملل، بدالي الأمر وكأنه: ها أنا ذا وقد بلغت الثامنة والعشرين، وشاهدت كل أنواع الممارسات الجنسية، فلم لا أشاهد أفلاماً عن ممارسات الشواذ! في تلك اللحظة بذرت بذرة خير، فقد قلت لنفسي: (إنه لشيء قذر جداً، ويجب عليك أن تتوقف)، ولكنني بالطبع لم أتوقف حينها...».

الكثيرون لا يعلمون لماذا ظهرت لديهم ميول جنسية غير طبيعية؛

«المواقع والمتنديات التي ينشر بها الأعضاء كل ما في جعبتهم من أسرار تعج بقصص أناس من كافة الأطياف، ضائعون وحائرون، ولا يعرفون ميولهم الجنسية الحقيقية. إنهم يتساءلون مرعوبين عن سبب ما يشعرون به من رغبات جنسية شاذة وغريبة، تلك التي بدأوا يشعرون بها بعد أن



شاهدوا ما يعرض على المواقع الإباحية. وها هم أبناء جيل الإنترنت يهرعون إلى المنتديات على الإنترنت بحثًا عن إجابات شافية، وعلى المواقع الفرنسية فالحال لا يختلف، الآلاف يتساءلون، والكثيرون لا يعلمون لماذا ظهرت لديهم ميول جنسية لم يعهدوها من قبل، والعامل المشترك بينهم جميعًا هو استخدام الإنترنت السريعة وما فيها من برامج التواصل، والمواقع الإباحية، ومواقع التعارف والمواعدة».

صرت أعلم علم اليقين أنني لست شاذًا:

«[١٩ عامًا] لقد اعتقدت بجدية أنني بدأت أصبح شاذًا، كنت في ذلك الوقت أعاني من حالة حادة من الوسواس القهري في الميل الجنسي، وفكرت مليًا بأن ألقى نفسي من أقرب مرتفع، وكنت أشعر بالاكئاب أيضًا. أعرف أنني أميل إلى الفتيات، وأنه من غير الممكن أن أنجذب إلى رجل آخر، ولكن لماذا كنت أعاني من العجز الجنسي؟ ولماذا احتجت إلى مشاهدة أفلام الشواذ والمتحولين جنسيًا حتى تُثار غريزتي؟!، ذهبت إلى طبيب نفسي فأكد لي أنني أعاني من مرض الوسواس القهري، ووصف لي دواء زاناكس، صارت أعراض الوسواس القهري الآن أقل حدة بكثير من ذي قبل، أستطيع أن أفكر بوضوح، وتحسنت شهيتي، وصرت أنام نومًا هنيئًا أكثر من أي وقت مضى. والأهم من ذلك أنني صرت أعلم علم اليقين أنني لست شاذًا،



ولا ثنائي الجنس، وصار الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية أسهل لأن الحصر النفسي الذي كنت أعاني منه قد تلاشى. وهكذا إذا سألك شخص ما عن خطورة ارتياد المواقع الإباحية، فقل له أنك تعرف رجلاً اضطرَّ إلى تناول دواء زاناكس كي يتمكن من الإقلاع عنها».

إن هذا يجعلني أشعر بالغضب:

«لست معدوم الرغبة الجنسية بالضرورة فما زلت أرى النساء جميلات، ولكنني لم أعد أنجذب لهن لا جنسياً ولا عاطفياً، وإن كنت ألاحظ من حين لآخر أنهن جذابات. معشر الرجال، هل جرب أحدكم هذا الشعور المؤلم؟ حين ترى فتاة حسناء، وتتمنى لو أن حسنها يثير شهوتك، ولكنك لا تشعر بشيء! إن هذا يجعلني أشعر بالغضب».

كانت لدي رغبة جنسية شديدة:

«[١٨ عاماً] قبل أن أبدأ بمشاهدة الأفلام الإباحية في سن الخامسة عشرة كانت لدي رغبة جنسية شديدة لدرجة أنني كنت مستعداً لمطاردة أي شيء يمشي على رجلين، ولكن ارتياد المواقع الإباحية دمر حياتي، لقد أصبحت غير مهتم بالفتيات على الإطلاق، وصرت أعاني من ضعف الانتصاب، وأنا



في هذه السن! كنت متأكدًا بأن ثمة شيء غير طبيعي، لأنني -كمراهق- من المفترض أن أكون مغرمًا بالفتيات تمامًا كما كنت قبل أن أنزلق في عادة ارتياد المواقع الإباحية. ثم بدأت تجربة (التعافي)، وتمكنت أخيرًا من إقامة علاقة زواج ناجحة دون أن أحتاج إلى استعمال أدوية لمعالجة ضعف الانتصاب، مدهش حقًا.

بدأت أقدر النساء:

«لا يمكنني أن أصف التغيير الذي طرأ على نظرتي للنساء بعد أن توقفت عن مشاهدة الأفلام الإباحية، بدأت أقدر النساء. بعد سنوات من ممارسة العادة السرية من خمس مرات إلى اثني عشر مرة في الأسبوع أثناء مشاهدة الأفلام الإباحية على الإنترنت، صارت العلاقة الجنسية الطبيعية تسبب لي حرجًا كبيرًا، ليس فقط لأن رغبتني بممارسة الجنس ضعيفة جدًا، ولكن لأنني أشعر أنها لا تعطيني النوع الذي اعتدت عليه من الإثارة. وبعد ستة شهور من الإقلاع ما عدت أعاني من أية مشكلة على الإطلاق، وصرت الآن أجد الجماع أفضل بعشرين مرة من الاستمنا، فأنا أحتاج إلى قضاء وقت ممتع مع زوجتي حتى أشبع رغبتني، وهي تحب ذلك جدًا. سوف أستغرب من نفسي، وأشعر بخيبة كبيرة إذا عدت إلى الاستمنا من جديد.»



ظننت أنني لو أتاحت لي المعاشرة الزوجية فلن أحتاج

للاستمناء :

« [١٩ عامًا] اعتقدت أنني أرتاد المواقع الإباحية بسبب رغبتني الجنسية الجاحمة، وظننت أنني لو أتاحت لي المعاشرة الزوجية فلن أحتاج للاستمناء، ولكنني مؤخرًا رفضت الارتباط بإحدى زميلاتي ... مرتين، وفضّلت البقاء وحيدًا في بيتي لأمارس الاستمناء وأنا أتخيل نفسي في علاقة معها. أكثر ما يزعجني هو أنني لم أقدر عمق مشكلتي إلا البارحة، بمعنى أنني لو كنت فعلاً أمارس الاستمناء لأنني محتاج للجنس، فلماذا أضعت الفرصة لبداية علاقة طبيعية؟ كنت في حالة إنكار واضحة، أليس كذلك؟! ».

لا أذكر أنني شعرت بمثل هذا الشعور في الماضي :

« [اليوم ٤٦ منذ أقلعت] في الأيام الثلاثة الماضية انتابني إحساس قوي بالانجذاب الطبيعي والتلقائي للنساء أينما ذهبت وأينما حللت، بدأت ألاحظ وجود النساء، وصارت رؤيتهن تثيرني بشكل عفوي حتى لو لم تكن لدي نية بذلك، وهذا هو الشعور الطبيعي، أليس كذلك؟! إنه لمن المدهش حقًا إلى أي درجة تفسد الإباحية الجنسية الذوق، بصرحة لا أذكر أنني شعرت بمثل هذا الشعور في الماضي ».



ضيعت سنوات من عمري أبحث عن علاقة خيالية وهمية :

«أنا معروف بين أصدقائي بأني أضع معايير عالية لاختيار شريكة الحياة، رغم أنني نادرًا ما أفجح في تحقيق هدفي. وبعد أربعين عامًا من بداية تجربة (التعافي) بدأت أتعرف على الفتيات أكثر من أي وقت مضى، لا أنجذب لجمالهن وحسب، ولكنني أنجذب أيضًا لسلوكهن، واهتماماتهن، وفحوى حديثهن. في السابق لم أعر الفتيات أهمية تذكر، كنت أراهن مقبولات نوعًا ما، وذلك لأن دماغي كان يبحث عن نموذج المرأة الماجنة اللعوب. والآن فقط بدأت أدرك أنني ضيعت سنوات من عمري أبحث عن علاقة خيالية وهمية بدلًا من أن أسعد بما تمنحني الحياة، وقد عرفت متأخرًا أنها منحتني ألطف النساء اللواتي قابلتهن، ولكنني مع ذلك واصلت البحث المضني...».

صرت أشعر كما يشعر معظم الرجال :

«كنت في الماضي ألاحظ الجمال، ولكنني لم أكن أشعر بالرغبة في الارتباط بأي فتاة، فقد وجهت كل طاقتي الجنسية تجاه الإباحية الجنسية على الإنترنت، الجنس بالنسبة لي وكل ما يتعلق به كان محصورًا في مشاهدة الأفلام الإباحية، ولم يكن بإمكانني أن أتخيل نفسي كرجل يرتبط بعلاقة عاطفية مع فتاة حقيقية.



والآن صرتُ أشعر أن الجماع هو الطريق الطبيعي لتفريغ الطاقة الجنسية، وصرتُ أثق أن بإمكانني أن أمارس العلاقة الجنسية الطبيعية، وأن هناك الكثيرات ممن قد يرغبن بالارتباط بي. فجأة، كل الأفكار المثبطة التي كانت تتناوبني صارت تبدو غبية ومضیعة للوقت، وأخيراً صرتُ أشعر كما يشعر معظم الرجال، وهذا شيء رائع جداً».



ولكنها اليوم ليست فاترة ولا مملّة:

«[اليوم ١٢٥ منذ أفلعت] أنا متزوج منذ فترة طويلة، وأجزم بأن (التعافي) قد ساعد كثيراً في تحسين علاقتنا الحميمة، لم أكن أعاني من ضعف الانتصاب، أو القذف السريع، أو أي مشاكل جنسية تذكر، ولكن عندما أقرنها بالحاضر فإن علاقتنا الجنسية في الماضي عندما كنت أشاهد الأفلام الإباحية كانت فاترة ومملّة، ولكنها اليوم ليست فاترة ولا مملّة، وكلانا يشعر بالعاطفة تجاه الآخر أكثر من السابق، لست متأكدًا كيف أثر إقلاعي عن مشاهدة الأفلام الإباحية عليها، أو إن كان له تأثير بالفعل، ولكنها الآن تقبل على العلاقة الحميمة أكثر من السابق».





تغيير الوضع الآن:

«[٥٠ عامًا] على مدى سنوات، كنت أقترح على زوجتي أن نجرب بعض الممارسات الجنسية المستوحاة من سيناريوهات الأفلام الإباحية التي أشاهدها، كانت زوجتي تقبل القيام ببعضها، ولكن لم يكن يبدو عليها الرضا أبدًا. ورغم أن علاقتنا الحميمة كانت جيدة، وأفضل بكثير من أناس آخرين يمثل سننا، لكنني كنت دائمًا أقارن علاقتي مع زوجتي بما أشاهده في الأفلام الإباحية، وأشعر بعدم الرضا أيضًا. تغير الوضع الآن، في آخر لقاء لنا أحسست بالقرب الشديد من زوجتي، وانتابني شعور بعاطفة حميمة غمرتني إلى درجة مفزعة، لقد شعرت بعمق في علاقتنا لم أشعر به من قبل، وقد هزّني هذا الشعور، إنه شعور جميل جدًا لدرجة ما زالت تدهلني، ولا يمكن وصفه بالكلمات».

أقول بصدق أنني صعقت:

«[٣٠ عامًا] في الماضي، كان جماع زوجتي خاليًا من العاطفة، وكان يبدو إلى حد ما كما لو أنني كنت وحدي، وذلك لأنني كنت أثناء ممارسة الجنس أركز على أفكارى وخيالاتي لسبب أو لآخر (مثل تأخر القذف وغيره). وقبل ذلك عندما كنت في العشرينات من عمري لم تكن العلاقة مع النساء تثيرني



أبدًا، بغض النظر عن حسنهن وجمالهن، وبالذات مقارنة مع الإثارة التي كنت أشعر بها عند مشاهدة الأفلام الإباحية على الإنترنت السريعة. ولم أكن أع هذا الأمر في ذلك الوقت، ولكنني أدركته منذ أن بدأت رحلة (التعافي) قبل أربعة أشهر، وأقول بصدق أنني صعدت إلى أي درجة يصبح الجماع ممتعًا عندما تلغي عامل (مشاهدة المرئيات الجنسية) من حياتك بعد أن كان سمة ثابتة ومتكررة فيها».

👉 **ألاحظ اليوم على زوجتي أشياء لم أكن ألاحظها من قبل:**

«[٢٠٠ يومًا منذ أقلعت] أشعر اليوم برغبة جنسية لا يمكن إنكارها، وأرغب بوصول زوجتي أكثر من أي وقت مضى، ولو مرَّ عليَّ زمن طويل دون ممارسة الجنس، أشعر بها يسمى التوتر الجنسي، والذي اكتشفت أنه حقيقي بالفعل. ألاحظ اليوم على زوجتي أشياء لم أكن ألاحظها من قبل، ألاحظ تموج شعرها ونظراتها وأنفاسها وحركاتها، إنه عالم مختلف. ودعوني أقول لكل منكم أنك إذا وصلت إلى هذه المرحلة، فلن يعد يهيك ما هي أنواع المغريات الجنسية التي كانت تثيرك من قبل، فإن مجرد كلمة (زوجة) سوف تجعلك تشعر بالإثارة».



أنا الآن جاد بالبحث عن زوجة تناسبني؛

«[٩٠ يوماً منذ أقلعت] لقد تخلصت من عادتي المقيتة بأن أنظر للنساء بحثاً عن جمال المظهر فقط، أنا الآن جاد بالبحث عن زوجة تناسبني، رغبتني في الجنس لم تكن أقوى منها اليوم، وأنا أبحث عن امرأة تصلح زوجة لي وأماً لأولادي في المستقبل، ما عاد الأمر مقتصرًا على الجمال الشكلي».

ما عادت خيالاتي السابقة تستحوذ على تفكيري؛

«قبل أن أعرف أن مشاهدة الأفلام الإباحية هي المشكلة، كنت أظن أنني بحاجة لكبح جماح خيالاتي. والآن بعد ما يقرب من ثمانية أشهر منذ أن بدأت رحلة (التعافي)، ما عادت خيالاتي السابقة تستحوذ على تفكيري، وأصبحتنا أنا وزوجتي نستمتع بعلاقتنا الحميمة أكثر، وأكثر بكثير من السابق. عندما تخلصت من الخيالات الدخيلة، صارت العلاقة بيني وبينها فقط، وصار بإمكاننا أن نقضي وقتاً ممتعاً معاً، صرت أهتم بها، وأنظر إلى عينها، بدلاً من التركيز على ما يدور في ذهني من تخيلات».

تخلصت من الأغلال التي تسمى (الرهاب الاجتماعي)؛

«لست حالة تقليدية لشخص يعترف بعزلته الاجتماعية أو غرابة أطواره، لقد استشرت الطبيب النفسي، وشخصّ حالتي على أنها حالة متوسطة إلى حادة



من القلق الاجتماعي، ووصف لي الأدوية. أعرف ذلك الشعور عندما يقترب منك شخص غريب وفجأة يسري الأدرينالين في عروقك، وأعرف كيف تشعر بأنك على وشك أن تصاب بنوبة قلبية عندما تحاول أن تشارك في المناقشة الدائرة سواء في الفصل الدراسي أو في اجتماع فريق العمل، هذا لو تجرأت أساساً على التفكير بالمشاركة، وأعرف أنك قد تختار أن تسلك الطرق الطويلة الغير مأهولة، وتمشي فيها وحيداً، فقط كي تتجنب لقاء شخص ما، وأعرف كيف تشعر بخجل غير مبرر عندما تتواصل عيناً لعين مع شخص ما، ثم تشيد بينكما حائطاً عالياً، وتتصبب عرقاً، وتبدأ بالارتعاش، وتتباك نوبة من الفزع، وكره النفس، وتراودك هواجس الانتحار... لقد مررت بكل هذه المشاعر.

بدأت بمحاولات الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية منذ سنتين، وهذه الأيام صمدت لأطول فترة من الامتناع منذ أن بدأت تجربة (التعافي)، وما عدت أعاني من العذاب الذي وصفته للتو. لأم أولد من جديد، ولم أتحوّل إلى فراشة اجتماعية طليقة، فما زلت أنا نفسي، ولكنني تخلصت من الأغلال التي تسمى (الرهاب الاجتماعي). وفي العامين الأخيرين، تواصلت مع العديد من الناس، وكوّنت صداقات جديدة أكثر مما تمكنت أن أفعل طيلة الخمسة وعشرين عاماً الأولى من حياتي. أشعر بالسعادة الغامرة والرضا عن ذاتي، فقد تهاوى الجدار الذي بنيته بيني وبين الناس».





النساء كن يرعبنني:

«قبل خمسين يومًا فقط كنت أرهب التواصل الاجتماعي، وغير قادر عليه أبدًا، ولكن في الأسبوع الماضي تواصلت بسهولة ويسر مع أناس ما كان ليتسنى لي أن أتواصل معهم عندما كنت غارقًا في مشاهدة المرئيات الجنسية. في ذلك الوقت، ما كان بإمكانني أن أتواصل مع الناس عينًا لعين، كنت أتوارى قصدًا حتى لا أضطرّ أن أبدأ محادثة مع الناس الذين أعرفهم في مكان عام، وعمومًا ما كان بإمكانني أن أندمج في أي محادثة أو حوار. والنساء كن يرعبنني، حتى اللواتي كنت أعرفهن شخصيًا، وكنت أفضي وقتي معظم اليوم وأنا أتخيل أني أصبحت قادرًا على التواصل مع الناس بشكل طبيعي...»

وكل هذا قد تغَيَّر الآن أمام ناظري، وبشكل جذري، لقد بتّ قادرًا على التواصل مع الناس عينًا لعين، وبثقة عالية، وأنصرف على سجيتي. صرت أشارك في اللقاءات الاجتماعية بعد أن كنت في السابق أتجنب المشاركة في أي حوار جماعي، وأبحث عن أية طريقة كي أنسحب منه».





ما كنت أتوقع أن أسمع مثل هذا النوع من الإطراء: 

«الأشخاص الجدد الذين أتعرف عليهم الآن يطرون على ثقتي بنفسي ولباقتي في الحديث، وما كنت أتوقع أن أسمع مثل هذا النوع من الإطراء قبل عدة أشهر فقط.»

طريقتي في التواصل مع النساء تبدّلت بشكل كامل: 

«طريقتي في التواصل مع النساء تبدّلت بشكل كامل، وكأنه قد تولّد لديّ شعور داخلي بامتلاك قدرات أكبر، أو شيء من هذا القبيل، ولكن من الصعب عليّ أن أشرحه. صرت أكثر قدرة على فهم الناس وقراءة لغة الجسد، وما عدت أرهب التواصل مع الناس كما كنت في الماضي، صرت أشعر كما لو أن الرهبة ترتدّ بعيداً عني، وأبقى محافظاً على كياستي.»

كان من الصعب عليّ أن أركز: 

«عندما كنت أرتاد المواقع الإباحية كان على دماغي ضباب دائم يحيط به، فكان من الصعب عليّ أن أركز، أو أتحدث مع الناس، أو حتى أقوم بأعمالي اليومية الاعتيادية. بعد سبعة إلى عشرة أيام فقط من الامتناع عن مشاهدة



الأفلام الإباحية ذهب عني هذا الشعور، وصار ذهني صافياً، وبتّ أتحكم بأفكاري بسهولة، وأصبحت مرتاحاً أكثر بشكل عام».

تحسنت قدرتي على الحفظ وتذكر المعلومات:

«عمري أربعة وثلاثون عاماً، بدأت أتناول دواء الأديرول⁽¹⁾ (ADDERALL) منذ بضع شهور، وبعد شهرين فقط من الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية ما عدتُ أحتاج الدواء على الإطلاق. بعض النتائج الإيجابية التي عايشتها منذ بدأت تجربة (التعافي): تحسنت قدرتي على الحفظ وتذكر المعلومات، وصرت أسترجع أحداثاً من حياتي الماضية بشكل أفضل بكثير، وما عدت حاد الطبع، بل صرت أكثر قدرة على التركيز، وأستطيع القيام بمهامي بكفاءة أعلى».

كتابتي صارت أفضل:

«ونتيجة أخرى (للتعافي): كتابتي صارت أفضل، لا أعني جمال الخط فقط - وإن كان هذا قد تحسّن أيضاً-، ولكن أعني اختيار الكلمات وبناء الجمل وغيرها. لقد أنهيت للتو السنة الأولى من الدراسات العليا، وخلال هذا العام

(1) «الأديرول» هو دواء يوصف لمعالجة اضطراب (نقص الانتباه وفرط الحركة).



كانت الكتابة بالنسبة لي عملاً شاقاً، والآن بعد الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية صارت الكتابة متعة، أصبحت سهلة جداً، ومنطقية، وفي جعبتي مفردات أكثر، وأظن أن ذلك بسبب التحسن في ذاكرتي بشكل عام».



تخلصت من القلق الاجتماعي والتفكير السلبي:

«الذاكرة، ذاكرتي كانت دائماً قوية، ولكن بعد (التعافي) تحسنت لأعلى الدرجات. بإمكانني الآن أن أدخل غرفة بها خمسة عشر شخصاً وأحفظ بل وأتذكر كل أرقام تلفوناتهم في أقل من خمس دقائق، صار تحصيلي الدراسي ممتاز، وتخلصت من القلق الاجتماعي والتفكير السلبي».



الإقلاع عن مشاهدة المربيات الجنسية معجزة للدماغ:

«لأولئك الذين يدرسون في الجامعة أقول: الإقلاع عن مشاهدة المربيات الجنسية معجزة للدماغ. كنت في السابق، أجبر نفسي على التركيز في المحاضرات، وفي النهاية لا أستطيع المقاومة، وتشرد أفكاري. والآن صار بإمكانني أن أركز في محاضرة مدتها ثلاث ساعات دون أي صعوبة، ولا يزال التحسن مستمراً».





أنظف بيتي قبل أن أخلد إلى النوم؛

«لاحظت أن شعوري بالاكئاب وإحساسي بعدم جدواي قد قلّ، وخفّت وتيرته، صار بإمكانني أن أستيقظ في الصباح بسهولة ويسر، وكثيراً ما أجد الحافز لأنظف بيتي قبل أن أخلد إلى النوم».

كنت أعاني من الاضطرابات العاطفية الموسمية؛

«أنا أكثر سعادة الآن، أكثر سعادة بكثير، كنت في الماضي أعاني من الاضطرابات العاطفية الموسمية باستمرار، وقد شخّصت حالتي قبل عدة سنوات على أنها حالة بسيطة من الاكتئاب، ولكنني شعرت في فترة الخريف والشتاء من هذا العام أنني أفضل بكثير، وأن عندي طاقة كبيرة».

استفدت من تجربة (التعافي) أكثر من أي دواء آخر تناولته؛

«كرجل يعاني من الاكتئاب الموروث، فقد استفدت من تجربة (التعافي) أكثر من أي دواء آخر تناولته، كما لو أن الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية قد جعلني أكثر يقظة وانتباهاً وسعادةً من تأثير دواء ويلبترين (Wellbutrin)»، وزولوفت (zoloft)، وغيرها من الأدوية التي تناوبت على تناولها».



لم أصبح الرجل الخارق (هلك) (Hulk):

«وأخيراً عادت لي الطاقة والحيوية مرة أخرى، وبدرجة لم أشعر بها منذ أيام الدراسة الثانوية، لم أصبح الرجل الخارق (هلك) (Hulk)» أو شيء من هذا القبيل، ولكنني بدأت أشعر مؤخراً أنني أملك طاقة إضافية لأنجز أعمالي. قضيت معظم فترة العشرينات من عمري في حالة من الاكتئاب وهبوط مستوى الطاقة، وأرجح بنسبة ٨٠٪ أن سبب ذلك هو أنني كنت أتصفح المواقع الإباحية على الإنترنت مرتين يومياً. والآن بعد (التعافي) بدأت أمارس التمارين الرياضية، وصرت نشطاً اجتماعياً، وأستمتع بحياتي أكثر».



المواقف الاجتماعية صارت تبدو هينة كنسمة الهواء:

«كنت في السابق أعاني من الحصر النفسي، والاكتئاب، وكنت كسلاً على الدوام، كنت أصارع نفسي يومياً كي أن أنهض من فراشي وأواجه الحياة، وكنت أتجنب الكثير من المواقف الاجتماعية، والآن أشعر أن لدي أطنان من الطاقة، وعندما أنظر في المرأة أرى النضارة في وجهي. اشتركت في نادي رياضي، وبدأت أرفع الأثقال، وصرت أزيد من الأوزان التي أرفعها بشكل مضطرد، وأركض مسافة كيلو مترين على الأقل كل صباح. المواقف الاجتماعية صارت تبدو هينة كنسمة الهواء، وعندما أمشي بين الناس أشعر



أني إنسان قادر وقوي، ويستطيع أن يتحدث مع أي شخص، وأن يفعل أي شيء».

منبع الحكمة والكفاءة:

رغم الفوائد الجمة التي يجنيها الكثيرون ممن خاضوا تجربة (التعافي من إدمان الإباحية)، إلا أن أكبر هدية تحصل عليها بعد التوقف عن مشاهدة المرئيات الجنسية هي استعادة السيطرة على مقاليد حياتك.

وهذا ما عبر عنه هذا الشاب الذي خاض التجربة بنجاح:

«بغض النظر عما يقوله البعض فإن الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية لن يجعلك منبع الحكمة والكفاءة، رغم أنك في الشهور الأولى ستشعر كما لو أنك كذلك بالفعل. التوقف عن مشاهدة المرئيات الجنسية سوف يجعلك أكثر قدرة على السيطرة على مقاليد الأمور، بشكل يشبه إلى حد ما الانتقال من مرحلة المراهقة إلى سن الرشد. بدلاً من التصرف بانفعالية، ستتعلم ضبط النفس والعقلانية في التعامل مع واحد من أساسيات الفطرة الإنسانية، وسينعكس ذلك على كل مناحي حياتك، ويصبح اتخاذ القرارات الحياتية تحت سيطرتك بالدرجة الأولى. بدأت رحلة (التعافي) قبل خمسمائة يوم، وكنت في ذلك الوقت أعاني من صعوبة



في التركيز، وما كان بإمكانني أن ألتزم بالعمل لتحقيق هدف ذو قيمة -أيًا كان- لمدة أطول من أسبوع واحد. وعندما يأتي يوم العطلة، كنت أقضي الوقت كسلاً، رغم أنني كنت أدرك تمامًا أن بإمكانني أن أشغل هذا الوقت المهدور بشيء مفيد. والآن، صار بإمكانني أن أعمل خمسين أو ستين ساعة في الأسبوع دون أن أشعر بضغوط العمل، وصرت أؤدي التمارين الرياضية يوميًا بانتظام، وتحسنت علاقتي بامرأتي كثيرًا لأنني صرت أعاملها على إنها إنسان ذو قيمة وليس مجرد متاع لقضاء الوطر، وصرت أعمل بجد كل يوم كي أطور نفسي بدلاً من الركون إلى الكسل، والاقصار على الأمان».

ورغم ذلك لم أقدر مغبة ما كان يحدث لي؛

«مررت بفترة كنت فيها أعزبًا، وكنت أعيش في بلدة صغيرة نائية، بدأت أمارس الاستمناء بشكل متكرر أثناء مشاهدة الأفلام الإباحية، وقد ذهلت من السرعة الفائقة التي انزلت بها في وحل هذه العادة المقيتة، بدأت أتغيب أيامًا عن عملي لأتصفح المواقع الإباحية، ورغم ذلك لم أقدر مغبة ما كان يحدث لي، إلى أن كنت يومًا في السرير مع امرأتي ووجدت نفسي أحاول جاهدًا أن أتذكر مقاطع وصورًا إباحية لتساعدني على الانتصاب. ما كان بحسابني يومًا أن شيئًا كهذا يمكن أن يحدث لي، ولحسن الحظ فقد كان لدي أساس متين وعلاقة جنسية صحية وسليمة قبل أن أنزل في وحل الإباحية



الجنسية، فأدركت الفرق، وبعد أن أقلعت تمامًا عن ممارسة العادة السرية رجعت إلى سابق عهدي».

كنز سنارة الصيد:

«السقوط في فخ الإباحية الجنسية كوخز الإبرة، والخروج منها كنز سنارة الصيد من فم الفريسة».

إنها معجزة:

«قبل أن أتوقف عن مشاهدة الأفلام الإباحية، كنت أعاني من صعوبة جمّة كي أثير شهوتي، كان يتوجب عليّ أن أغمض عيني، وأتخيل سلسلة متواصلة من اللقطات الإباحية حتى أتمكن من الوصول إلى الذروة. كنت أشعر كما لو أني -بشكل أو بآخر- أستعمل جسد شريكتي فقط من أجل أن أصل إلى الإثارة، وبعد فترة طويلة من الإفلاع صار الأمر أسهل، وما عدتُ أحتاج إلى أن أسترجع المشاهد الإباحية. إنها معجزة، وهذا أجمل شعور على الإطلاق».

رغبتني الجنسية صارت مرتبطة بشكل وثيق بشاشة الحاسوب:

«عمري خمسة وعشرون عامًا، تيسّر لي استخدام الإنترنت السريعة منذ سن الثانية عشرة، وبدأت عندها أشاهد الأفلام الإباحية على الإنترنت،



خبرتي الجنسية محدودة جداً، وفي المرات القليلة التي حاولت فيها أن أقيم علاقة جنسية كانت النتيجة مخيبة للأمل، فلم أتمكن من تحقيق الانتصاب أبداً. بدأت تجربة (التعافي) منذ خمسة شهور، وأخيراً تحسنت حالتني. لقد أدركت أنني قد وصلت إلى درجة من التكيف الجنسي بحيث أن رغبتني الجنسية صارت مرتبطة بشكل وثيق بشاشة الحاسوب، والنساء لا يلفتن نظري إلا إذا كن في صورة ثنائية الأبعاد خلف شاشة الحاسوب الزجاجية».



نشأت وأنا أظن أن الكل يفعل ذلك:



«لم أعان من الإدمان أبداً، عدا الإدمان على مشاهدة المرئيات الجنسية. لقد نشأت وأنا أظن أن مشاهدة المرئيات الجنسية شيء عادي، وأن الكل يفعل ذلك، حتى أنني حسبت أنها من الممكن أن تكون مفيدة لي».



الإدمان على الإباحية الجنسية يختلف عن تدخين سجائر التبغ:



«لقد قارعت الإدمان على مشاهدة المرئيات الجنسية لسنوات، بينما كان قراري بالإقلاع عن التدخين قراراً واحداً، ولم أراجع فيه أبداً. الإدمان على الإباحية الجنسية يختلف عن تدخين سجائر التبغ، لأنه مرتبط برغبة بيولوجية ملحة، تندمج مع الإدمان وتجعل كل شيء أكثر صعوبة».





ووجدت نفسي أبكي مثل الطفل الصغير:

«شهرًا كانون الأول والثاني كانا صعبين فعلاً، بكل ما في الكلمة من معنى. عانيت من الاكتئاب الحاد، وانعدام الرغبة الجنسية كلياً، والأفكار الكئيبة كانت تجول بخاطري طوال النهار وطوال الليل، ووجدت نفسي أبكي مثل الطفل الصغير. لقد كان رمز رجولتي في حالة يرثى لها، مترهل بشكل دائم وكأنه قطعة زائدة وعديمة الفائدة في جسدي».

الأعراض التي أعاني منها بعد الإقلاع:

«الأعراض التي أعاني منها بعد الإقلاع: الإرهاق الشديد، وصعوبة في الخلود للنوم، وألم في العضلات والمفاصل، وارتفاع في درجة الحرارة، وتشويش في الأفكار، وضيق في الصدر، وصعوبة في التنفس، وحصر نفسي شديد».

فرجلاي لا تهدآن أبداً عندما أجلس على الكرسي:

«أعراض الانسحاب التي أعاني منها هي اضطراب في الرجلين، فرجلاي لا تهدآن أبداً عندما أجلس على الكرسي. وأعاني من نوم متقطع، حيث أجد صعوبة في النوم، أو أستيقظ في منتصف الليل، وتكون دقات قلبي متسارعة



إلى درجة كبيرة، ولا أتمكن من الخلود للنوم بعدها. وأعاني أيضًا من الصداع، والتهاب في الحلق، وحالتي الصحية متردية بشكل عام».

بحق الله هل سأتعافى من العجز الجنسي أم أن أعذب نفسي دون

نتيجة؟

إليكم تصريحًا نموذجيًا لشاب يافع تكيف سلوكه الجنسي بشكل وثيق مع مشاهدة المراثيات الجنسية على الإنترنت: «لعلك تتساءل كما تساءلت أنا أيضًا: بحق الله هل سأتعافى من العجز الجنسي أم أن أعذب نفسي دون نتيجة؟ والإجابة هي (نوعًا ما) ثم (نعم)!».

الذي ستعاني منه عند الزواج هو أن دماغك سوف يقول لك: ما هذا؟ وذلك لأن دماغك غير معتاد على الجماع كوسيلة أولى وأساسية للاستجابة الجنسية. ولكن عندما تداوم على ممارسة الجنس سوف تبدأ عملية إعادة ترتيب الروابط العصبية في دماغك، وسوف تلاحظ زيادة في حساسيتك واستجابتك للعلاقة الجنسية الطبيعية، وسيغدو الحال بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية أفضل بكثير من السابق، وبدرجة لا يمكن وصفها بالكلمات.

ولهذا أقول لك: سيكون هناك عملية إعادة ترتيب للروابط العصبية في الدماغ، وأثناء هذه العملية قد تعاني من انتكاسات وكبوات، ولكن في



النهاية سوف تتعافى مائة بالمائة، اليوم ما عدت أعاني من العجز الجنسي أبداً، بل لم أعد أفكر في الموضوع بتاتاً».

مشاهدة الأفلام الإباحية تحوّل الرجل العتيد إلى طفل

منذور:

«لا أعتقد أن المجتمع يعرف ماذا يفعل ارتياد المواقع الإباحية بالرجال، والشيء الوحيد الذي يعزونه لمشاهدة المرئيات الجنسية هو العجز الجنسي، لكن الحقيقة أن مشاهدة الأفلام الإباحية تحوّل الرجل العتيد إلى طفل منذور. كنت مكتئباً، وغريب الأطوار اجتماعياً، وأفتقر لأي دافع محفز، وما كنت أستطيع التركيز. كنت أشعر بانعدام الثقة بالنفس، وأعاني من ضعف عام في العضلات، وحتى صوتي كان ضعيفاً، وما كان عندي القدرة على السيطرة على أي شأن من شؤون حياتي. يذهب الرجال إلى عيادات الأطباء فيصفون لهم أنواعاً كثيرة من الأدوية، في حين أن سبب الحالة في معظم الأحيان هو مشاهدة المرئيات الجنسية، وكيف تؤثر على دماغك وصحة بدنك. لقد توقفت تماماً عن ارتياد المواقع الإباحية، وصحتي الآن أفضل من أي وقت مضى».



صرت أكثر قدرة على التعامل مع مشكلات الحياة:

٩١ يوماً من الامتناع عن ارتياد المواقع الإباحية، بعد سنتين من المحاولات المستميتة للإقلاع] «كشخص يعاني من الاكتئاب منذ سنوات المراهقة، فأنا أرى أن هناك علاقة لا يمكن إنكارها بين الاكتئاب، ومشاهدة الأفلام الإباحية، والاستمنا. وبإمكاني أن أقول أنني منذ أقلعت عنها بدأت أشعر بتحسّن في نظرتي لذاتي، وصرت أكثر قدرة على التعامل مع مشكلات الحياة، ولم أعد أعط الضغط النفسي مجالاً كي يحولني إلى شخص عدائي، وحالة ميؤوس منها كما كنت في الماضي. بمعنى آخر فأنا اليوم أقل اكتئاباً بكثير».



الإقلاع عن مشاهدة المثيرات الجنسية جعلني شخصاً أكثر

يقظة:

«كرجل عانى من الاكتئاب الموروث، فإن تحرير نفسي من عادة ارتياد المواقع الإباحية أثر في حالتي أكثر من أي دواء تناولته في حياتي. الإقلاع عن مشاهدة المثيرات الجنسية جعلني شخصاً أكثر يقظة، وانتباهاً، وسعادة بدرجة أفضل من تأثير الويلبترين (wellbutrin)، والزولوفت (zoloft)، وكل الأدوية الأخرى التي تناوبت على تناولها على مدى السنوات».





الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية هو مضاد الاكتئاب:

«الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية هو مضاد الاكتئاب الذي كنت بحاجة إليه. قبل تسعة أشهر كنت في الخامسة والعشرين من العمر، وقد تركت دراستي الجامعية دون أن أحصل على الشهادة، وكنت أكره عملي الوظيفي، وكنت مكتئبًا جدًا. وفي غضون بضعة أشهر بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية استعدت كل قواي الخارقة. لقد حققت الكثير من الإنجازات لأول مرة في حياتي، بما في ذلك تكوين صداقات جديدة، وأعتقد بأنني قد تخلصت من الاكتئاب. ما تزال هناك انتكاسات من حين لآخر، ولكن ليس كما كنت في السابق حين كانت طاقتي معدومة، وتلاحقني هواجس الانتحار. وما هو السر؟ استخدمت الإنترنت لمدة ساعة واحدة فقط طيلة الشهر الماضي! وقد قرّرت أن ألتحق بالجامعة من جديد في شهر أيلول القادم رغم أنني سأتكفل بكل تكاليف الدراسة، ودون عون من أحد».

حاول هذا الخبير أن يقنعني بأنني أعاني من طاقة جنسية

عالية :

«في عام ٢٠١٢م ذهبت إلى عيادة خبير في علم الجنس والمعالجة النفسية، واستجمعت شجاعتي وأخبرته بأنني أعاني -ومنذ عشرين عامًا- من الإدمان القهري على مشاهدة المزيئات الجنسية، فاصطدمت بحائط من عدم الفهم



أو التفهم. حاول هذا الخبير أن يقنعني بأني أعاني من طاقة جنسية عالية، أو ما يسمى (اضطراب الرغبة الجنسية الجامحة)، ومن شذوذ جنسي يتعذر علاجه (الإتيان في الدبر والممارسات الجنسية العنيفة). وأكد لي أنه لا يوجد شيء اسمه الإدمان على مشاهدة المرئيات الجنسية، وأراد أن يصف لي مضاداً قوياً لهرمون الذكورة (التستوستيرون) حتى يهدئ طاقتي الجنسية. لم أوافقته الرأي، ولم أتناول الدواء لأنني أعرف آثاره الجانبية مثل تضخم الثديين».



تصريحات أدلى بها شابان من أعضاء منتديات التعافي من إدمان



الإباحية:

★ الشاب الأول أخبر عمه - وهو طبيب مختص بمعالجة الأمراض العقلية- بأنه من المستحيل أن يصاب بالضعف الجنسي بسبب ارتياد المواقع الإباحية، إلا أن الشاب قرر أن يخوض تجربة (التعافي) على أي حال، وتعافى.

★ والشاب الثاني كان في سن الثانية والثلاثين، وفي النهاية وبعد أن فشلت المعالجة بالحقن، ولم يُجد تناول دواء الفياغرا نفعاً في معالجة مشكلة العجز الجنسي، وصف له الطبيب إجراء جراحة زرع في القضيب. ولكن الشاب رفض إجراء الجراحة، ثم اكتشف المعلومات المتوفرة على الإنترنت



عن حالات العجز الجنسي الناتجة عن عادة ارتياد المواقع الإباحية، فقرر أن يخوض تجربة (التعافي)، وتعافى.

عُرِضَ عَلَيَّ إمكانيّة إجراء عملية جراحية في القضيب كانت ستكلفني ما بين خمس وعشرين إلى ثلاثين ألف دولار نقدًا؛

«مهنة الطب ما زالت متخلفة عن زماننا هذا. لقد أنفقت آلاف الدولارات على الكشوفات الطبية، بما في ذلك مراجعات لمشاهير الأطباء المختصين في أمراض المسالك البولية والعجز الجنسي، واحتجت في بعض الأحيان أن أقطع مسافات طويلة، قد تصل إلى بضع ساعات كي أصل إلى عيادة الطبيب. وقد أنفقت الآلاف على الفحوصات المخبرية، وعلى الأدوية والعقاقير.

كانوا يقولون لي: «إذا كنت قادرًا على تحقيق الانتصاب عند مشاهدة الأفلام الإباحية، فهذا يعني أن لديك مشكلة نفسية وحسب، تناول حبة فياغرا لعلها تصلح حالك»، ولم يقل لي أي طبيب، ولا مرة واحدة، أن مشاهدة الأفلام الإباحية بكثرة يمكن أن تسبب العجز الجنسي، بل كانوا يطرحون تفسيرات أخرى لم يثبت بالضرورة أنها مرتبطة بالعجز الجنسي، ولم تكن التفسيرات تنطبق عليّ أساسًا. على سبيل المثال عزي بعضهم حالتي



إلى الحصر النفسي، والضغط النفسي... رغم أنه لم يبدِ عليّ أعراض أي منهما. وألقى البعض باللائمة على النظام الغذائي... رغم أن وزني طبيعي، وعاداتي في الأكل معتدلة. لا يربط بالعجز الجنسي إلا في الحالات القصوى فقط، كما أن مستوى الهرمون لديّ لم يكن منخفضاً عن الحد الطبيعي.

هذا عدا عن النصائح المروعة التي يعطيها الخبراء في علم الجنس، فالخبراء في علم الجنس مدربون على إعطاء نظرة إيجابية عن الجنس بكل الأحوال، فهم لا ينكرون العواقب السلبية والضارة لارتداد المواقع الإباحية فحسب، ولكنهم يسفّهون صراحةً فكرة أن مشاهدة المرئيات الجنسية يمكن أن تسبب العجز الجنسي. ولذلك، ورغم أنني أشعر بالغباء لأنني لم أربط بين ارتيادي للمواقع الإباحية والعجز الجنسي الذي كنت أعاني منه، إلا أن الحقيقة المرة أنني استشرت الخبراء في هذا الشأن، ولم يأت منهم أي ذكر للإباحية الجنسية إلا من وجهة نظر إيجابية، ويدّعون أن (الجميع يفعل ذلك، وهذا أمر طبيعي... بل في الحقيقة هو مفيد للصحة)!

لقد عُرض عليّ إمكانية إجراء عملية جراحية في القضيب كانت ستكلفني ما بين خمس وعشرين إلى ثلاثين ألف دولار نقداً، والنتائج لم تكن مضمونة. في اليوم التالي لموعدي مع الطبيب الذي عرض عليّ إجراء الجراحة عثرت بمحض الصدفة على معلومات على الإنترنت عن تجربة (التعافي)، وبإياله من اكتشاف، وكم شعرت بالراحة بعدها... والنتائج كانت فعالة جداً!



لم أتعاف مائة بالمائة بعد، ولكنني تحسنت كثيرًا، وما زالت حالتي تتحسن باستمرار. كل ما كان يتوجب عليّ أن أفعله هو أن أقلع عن ارتياد المواقع الإباحية، وأتوقف عن ممارسة الاستمناء، وكأنه ضرب من الخيال. بصراحة أشعر بالغضب، لأنني طرقت أبواب الخبراء والأطباء، وحاولت أن أبحث عن الحل، ولكنهم أخذوا أموالِي وأعطوني نصائح غير لا تغني ولا تذر».

صورة سيارة فيراري:

«أمضيت ستة أشهر كاملة دون أن أزور موقعًا إباحيًا واحدًا، وعندما رأيت مقطعًا من فيلم إباحي بعد مدة الانقطاع تلك، فوجئت لأي درجة كان العرض مصطنعًا ومبتدلاً، ومنذ ذلك الحين لم تعد لديّ أية رغبة بمشاهدة الأفلام الإباحية، وأقلعت عنها نهائيًا. إن مشاهدة الأفلام الإباحية مقارنة بالعلاقة الزوجية الحميمة مثل النظر إلى صورة سيارة فيراري مقارنة بقيادة السيارة ذاتها».

اكتشفت نبعًا داخليًا للطاقة المحفزة:

«عندما عدت من المؤتمر ليلة البارحة كنت مجهدًا بدنيًا وذهنيًا، ولكنني هذه المرة اكتشفت نبعًا داخليًا للطاقة المحفزة لم أتوقع أن أجده في يوم من الأيام، العلاقة الجنسية مع زوجتي كانت حميمة وعاطفية بشكل لا يصدق،



شعرت وكأني في العشرين من عمري. بعد خمس سنوات من الشعور بالتعب والإرهاق، والاستنكاف عن جماع زوجتي في مناسبات كهذه، أدركت الآن أن المشكلة لم تكن بسبب فتور العلاقة بيني وبين زوجتي، ولكن بسبب هدر طاقتي الجنسية بالاستمناء المتكرر عند مشاهدة الأفلام الإباحية».

نزع أحد أرجل الطاولة :

وقد وصف أحد الشبان تجربته في التعافي بهذا الوصف التمثيلي المعبر: «عندما تحرم دماغك من مصدر متعته التي اعتاد عليه، فإنه يفقد توازنه ويصبح غير مستقر، يصبح مثل الطاولة حين تنزع رجلاً من أرجلها. وفي هذه الحالة يجد الدماغ نفسه أمام خيارين: الأول، أن يجعلك تشعر بالألم الشديد، وبكل طريقة ممكنة كي (يشجّعك) على إعادة رجل الطاولة إلى مكانها. والثاني، أن يتقبل أن رجل الطاولة لن تعود، ويجد طريقة أخرى ليستعيد توازنه من جديد بدونها. وبالطبع فإن الدماغ يجرب الخيار الأول في البداية، ولكنه بعد فترة يستسلم للخيار الثاني، ويبدأ بالعمل بناء عليه، مع محاولة الضغط باتجاه الخيار الأول من حين لآخر. وفي النهاية سيبدو وكأن الدماغ قد تمكن من استعادة توازنه، وهكذا يتخلى عن الخيار الأول نهائياً، بعد أن يكون قد نجح في تطبيق الخيار الثاني نجاحاً تاماً».



العلم نور:

يقول شاب: «مدهش حقاً كم تتعلم عندما تبدأ رحلة (التعافي)، أعتقد أنني فهمت أخيراً معنى مقولة (العلم نور)، فبمجرد أن تتعلم طبيعة عمل شيء ما، وتفهم كيف يؤثر عليك، يصبح من السهل عليك جداً أن تحشد كل قواك لتغيّر مجرى الأحداث بإرادة وعزم لو أردت».



أسرار وصفة الكوكاكولا:

كتب أحد الشبان الذين خاضوا تجربة (التعافي):

«أنه كان يحتفظ بمخزون من المراثيات الجنسية، ولكن لم تطاوعه نفسه أن يتخلص منه أبداً، فقام بحفظ نسخة منه على قرص مدمج، ثم لفه وألصقه بإحكام وكأنه يحتوي على أسرار وصفة الكوكاكولا، وخبأه في مكان بعيد عن ناظره، وصعب الوصول إليه. وعندما تعافى من أسر الإباحية الجنسية صار من السهل عليه أن يتخلى من القرص المدمج، فرماه مع النفايات».



إعادة ترتيب الأثاث في شقتي أعطى نتائج رائعة:

«إعادة ترتيب الأثاث في شقتي أعطى نتائج رائعة، ولم أعد أشعر بنفس الروابط التي كنت أشعر بها بين الترتيب القديم وارتداد المواقع الإباحية.





عجيب حقاً كيف أن مجرد تحريك قطع الأثاث بضع أقدام، أو تغيير اتجاهها بضع درجات، يمكن أن يغيّر بيئتك، ويضعف الارتباط بين الأشياء من حولك وعادة مشاهدة الأفلام الجنسية».



«تخلصت من جهاز الحاسوب الذي كنت أستعمله لمشاهدة الأفلام الجنسية وممارسة العادة السرية على مدى سنوات عديدة. هذا الجهاز لم يكن فعّالاً في تصفية وحجب المواقع الإباحية، وما كنت أستعمله إلا للدخول على هذه المواقع، وإضاعة الوقت. وما زال بإمكانني أن أنجز أعمالي المهمة على جهاز الحاسوب النقال».



«غيرت الطاولة، وصار بإمكانني أن أستعمل الحاسوب قائماً، وقد أعطى ذلك نتائج خارقة في السيطرة على عاداتي السيئة في تصفح المواقع على الإنترنت، ولأني لم أعد أجلس مرتاحاً أمام الشاشة، فقد قللت استعمال الحاسوب بدرجة كبيرة، وبت أقتصر على الأشياء المهمة التي أحتاجها بالفعل بدلاً من إضاعة الوقت، والانغماس في الشهوات».





قام بمنع كل المواقع الجنسية :

ينصح أحد الشبان باستعمال برامج الحجب فيقول: «أنصح وبشدة باستعمال برنامج (أوبن دي إن إس) (*openDNS*)، أو أي برنامج آخر شبيه به يعمل على تصفية وحجب المواقع الإباحية، وخاصة تلك البرامج التي تعطيك مهلة ثلاث دقائق قبل أن تستجيب لطلب تغيير الإعدادات وتطبق الإعدادات الجديدة، بهذه الطريقة حتى لو انتكست وتعثرت، وغيّرت الإعدادات بحيث تسمح لك بالدخول على المواقع الإباحية، فإن هذه الدقائق الثلاث تعطيك فرصة كافية من الوقت لتستوعب العواقب، وتدرّك بأنك لا ترغب فعلياً بمشاهدة الأفلام الإباحية، ومن ثم توقف عملية تغيير الإعدادات قبل أن تتمّ.

قم بمنع كل المواقع الجنسية، ومواقع المواعدة والصدّاقة، وحتى المدونات التي تقودك إلى مثل هذه المواقع، موقع (تبلر) (*Tumblr*) على سبيل المثال هو موقع خبيث، ولا تريد أن يكون دخوله متاحاً لك».

حتى الآن لا أعرف كيف تمكّنت من تجاوزهما :

«[١٦ عاماً] في كل مرة أستخدم الإنترنت على الحاسوب أفتح موقعاً من المواقع الإباحية، وبمجرد أن يظهر الموقع على الشاشة أقوم بإغلاقه مباشرة حتى أعرف مدى قدرتي على ضبط النفس. الأسبوعان الأولان كانا



صعبين جداً بكل المقاييس، وحتى الآن لا أعرف كيف تمكّنت من تجاوزهما، وبعد ثلاثين يوماً من (التعافي) صار بإمكانني أن أؤكد بأني قد تخلصت من عادة مشاهدة الأفلام الجنسية نهائياً، اليوم أكون قد أتممت تسعين يوماً دون الدخول إلى المواقع الإباحية، وقد نسيتها تماماً، ولا أفكر بها مطلقاً، وأشعر كأني وُلدت من جديد. قمت بالاستمناة عدة مرات فقط (خمس مرات) خلال مدة الأشهر الثلاثة، ولكن لم أشاهد الأفلام الإباحية على الإطلاق، كمراهق.... ما كان بإمكانني أن أمتنع عن ذلك كلياً.

لا تخض هذه المعركة وحدك:

يقول أحدهم: «لا تخض هذه المعركة وحدك، أنت بالطبع الذي ستقود نفسك على طريق النجاح إلى نهايته، ولكن المنتدى على الإنترنت يمكن أن يوفر لك ذلك الكم الإضافي من الدافع المحفز، وخاصة عندما تمرّ بأسوأ الأوقات، وتعاني من هبوط في المعنويات».

ليس من المنطق أن أتراجع:

«عندما كانت تلح عليّ ورغبتني وتشتد، كنت أقرأ مدونتي، فأدرك أنني قد قطعت شوطاً كبيراً في رحلة الإقلاع، وليس من المنطق أن أتراجع. حافظ على خصوصية مدونتك بكلمة مرور إذا لم ترغب بأن يطلع عليها أحد».



وبعدها لن يكون للرغبة الملحة أثر:

«لا يمكنني أن أصف مدى أهمية تمرين الضغط، بإمكانك أن تقوم به في أي وقت، وأداء التمرين عشرين مرة لا يحتاج إلى أكثر من نصف دقيقة من وقتك، إلا أنه يسارع دقات قلبك، ويصرف اهتمامك بعيداً عن الرغبات الملحة بشكل فوري. وإذا استمرت رغبتك في مشاهدة الأفلام الإباحية بالإلحاح عليك، فقمُ بأداء التمرين في جولات متعددة تفصلها عدة ثوان من الراحة، واستمر بذلك إلى أن تشعر بأن ذراعيك سوف تنفصلان عن جسدك، وبعدها لن يكون للرغبة الملحة أثر، وستمر بسلام».



«مارس تمرينات حمل الأثقال، فذلك سيساعدك، وإذا لم تشعر بالثقة في قدرتك على حمل الأثقال، جرّب ماكينات التمرين، المشرفون في النادي الرياضي سوف يقدمون لك العون والتوجيه إذا لم تعرف كيف تستعملها».

الطبيعة الخلابة تسارع في تعافي الدماغ:

«لقد وجدت فائدة جمة في قضاء وقت خارج البيت في أفياء الطبيعة، وبعيداً عن كل التقنيات الحديثة. ومن وحي تجربتي فإن الطبيعة الخلابة تسارع في تعافي الدماغ، وعودة الأمور إلى نصابها».





«أخرج من البيت كل يوم قبل شروق الشمس، وأركض على أعلى التلة القريبة، ثم أجلس على القمة وأتأمل شروق الشمس، وأعبر عن شكري وامتناني لأني ما زلت حيًّا أرزق، وأشعر كأني أعانق الطبيعة عناقًا حارًّا... عليك بهذه.. جرِّبها».



«أخرج إلى الحدائق والمتنزهات، وتنفس الهواء العليل في أجواء الطبيعة الخلابة. لم نخلق لنعيش بين الجدران، وننظر إلى الأشكال الهندسية، ونتنفس هواء المكيفات طوال الوقت».



أفادني ذلك كثيرًا:

«هناك الكثير من الأماكن التي يمكن أن تساعدك في كسر عزلتك، وتوفر لك الفرصة لكي تعتاد على التواصل الاجتماعي والتواجد بين الناس، ولكنها في نفس الوقت لا تشكل ضغطًا اجتماعيًا عليك. اجلس في المكتبة العامة أو محال بيع الكتب واقرأ كتابًا، أو خذ مجلة واجلس في مقهى أو في منتزه واقرأ، أو اخرج في نزهة طويلة سيرًا على الأقدام. لقد تابرت على القيام بهذه الأنشطة بانتظام، وخصّصت لها بعض الوقت كل أسبوع حتى صارت





جزءاً من روتين حياتي، وقد ساعدني ذلك في الخروج من عزلتي، وقوى شعوري بأني عضو ذو قيمة في المجتمع».



«في كل مرة يتتابني الشعور بأني غريب الأطوار... أبتسم! وقد أفادني ذلك كثيراً، هههه».



«أحاول أن أبنى علاقات (أفلاطونية) مع الناس الذين أقابلهم في المجتمعات والمحافل والنوادي وغيرها، وبدأت منذ فترة بتقديم الخدمات الاستشارية في مجال تخصصي بشكل طوعي مرة في الأسبوع، وأحرص على أن أقوم بعمل خيري كل يوم ولو مرة واحدة على الأقل، فأقدم المساعدة لشخص محتاج لا تربطني به مصلحة أو معرفة سابقة. الانخراط في هذا النوع من العمل الخيري ساعدني في المحافظة على توازني دون شك».



حرصت على القيام بجلسات التأمل:

«قيل لي أنه من الأفضل ألا أكثر من التفكير في موضوع الإقلاع عن مشاهدة المراتب الجنسية بحد ذاته، وأن أتعلم كيف أمارس جلسات التأمل الصامتة. فحرصت على القيام بجلسات التأمل الصامتة بانتظام،





وكلما أمعنت في التأمل أثناء جلساتك تلك صار ذهني أقوى، و صار الإدمان أضعف، ولذلك قمت بزيادة الوقت المخصص لجلسات التأمل الصامتة، وقد قلّ تفكيري واهتمامي بمشاهدة الأفلام الإباحية إلى حدّ كبير».



«عندما أداوم على جلسات التأمل الصامتة بانتظام، فإن الجزء من دماغي الذي يحثني على الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية (الفص الجبهي) يصبح أقوى وأكبر تأثيراً. وعندما أنقطع عن هذه السلوكيات، أو أقوم بها بشكل غير منتظم، فإن ذلك الجزء من دماغي الذي يتفنن باختلاق الأعذار لتسويغ وتبرير مشاهدة الأفلام الإباحية كوسيلة لقتل الملل أو التخلص من الضغط النفسي يصبح أقوى. يبدو لي أن المعركة للتخلص من الإدمان على مشاهدة المزيئات الجنسية هي في الحقيقة معركة بين أجزاء الدماغ العقلانية والمنطقية من جهة، والأجزاء العاطفية والانفعالية من جهة أخرى. و جلسات التأمل الصامتة هي برأيي أفضل وسيلة لوضع الفص الجبهي من الدماغ في مركز القيادة».

الاستمرار بهذا الشكل لن يغير شيئاً؛

«لا تتوقع أن تعيش بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية بنفس الطريقة التي كنت تعيشها في السابق ثم ترجو وتأمل أن يتغير حالك! أي أن تستيقظ من النوم في الصباح وتعمل لفترة قصيرة، ثم تتصفح المواقع



على الإنترنت، ثم تعود لعملك وتعمل لفترة قصيرة، ثم تتصفح المواقع على الإنترنت مرة أخرى، وقد تجازف بسمعتك وتتصفح مواقع غير لائقة في موقع العمل، ثم تعمل لفترة قصيرة، وبعدها تتصفح المواقع على الإنترنت من جديد وهكذا دواليك... الاستمرار بهذا الشكل لن يغير شيئاً، والعادات السيئة لن تزول بعصا سحرية، ولن يتغير أي شيء دون أن تبذل جهداً واعياً وهادفاً للتغيير».

اكتشفت أيضاً أنني مبدع في إلقاء النكات:

«في الشهور القليلة الماضية منذ أن بدأت رحلة (التعافي)، اكتشفت أيضاً أنني مبدع في إلقاء النكات، وفي خوض النقاشات، وبدون مقدمات صرت أرى الأحاديث مع الناس وكأنها معزوفات موسيقية، وأجد هذا التغيير ممتعاً جداً، ومثيراً للإعجاب في نفس الوقت. أفكر حالياً بالانضمام إلى فرقة النادي المسرحي في الجامعة لعلني أتمكن من تطوير هوايتي، لم أعد أشعر برهبة من التمثيل على خشبة المسرح، وهذا شعور مثير حقاً».

فلم يكن بإمكانني أن أجلس وأكتب:

«أنا كاتب وموسيقي، لكنني في السنوات القليلة الماضية تركت موهبتي الفنية تتراجع، وتفقد أهميتها، حتى صارت مجرد أعمال جانبية وثنائية،



والسبب أني بدأت بارتداد المواقع الإباحية على الإنترنت، ومع الأيام انغمست في تصفح المواقع أكثر وأكثر. ظننت وقتها أني أمر بمرحلة جمود فني، لأنني كنت أجد صعوبة في التفرغ لأعمال الفنية، فلم يكن بإمكانني أن أجلس وأكتب، ولا حتى مجرد ملاحظات أو خواطر عابرة، ولكن منذ أن بدأت رحلة (التعافي) عدت إلى التزامي بالعمل الفني، وأعمل حاليًا على تأليف ثلاث أغنيات، والرابعة ما تزال في مرحلة الإعداد، وستجد طريقها إلى النور قريبًا».

دروس في الطبخ والخبز:

«بدأت أخذ دروسًا عملية في الطبخ والخبز، أجدها ممتعة جدًا، وتشغلني عن مشكلتي، وعندما أنهيت الدرس أحصل على مكافأة لذيذة».

شيء ما كنت آبه به قبل (التعافي):

«صرت أمارس رياضة اليوغا، وهذا يساعدني على الخروج من البيت واستهلاك جزء من طاقتي، وأيضًا يعطيني فرصة لأتعرّف على الكثير من الأصدقاء. وهذا شيء ما كنت آبه به قبل (التعافي)!».



تعلمت عادات الأكل الصحي والهندام الأنيق:

«منذ بدأت رحلة (التعافي) صرت أذهب إلى النادي الرياضي بانتظام، وبدأت أتعلم عادات الأكل الصحي والهندام الأنيق».

شاب متحمس للمطالعة:

«الشيء الثاني الذي ساعدني كثيرًا وبحق هو المطالعة، كتابي المفضل أعطاني تحديًا كبيرًا، طلب الكاتب من كل قارئ أن يحدد هدفًا حياتيًا يود تحقيقه، ثم يضع خطة عملية، ويحدد الخطوات التي ينبغي أن يخطوها من أجل تحقيق هذا الهدف، ثم يلتزم بتنفيذها، بل ويجبر نفسه على إتمامها بغض النظر عن كل المشاعر المضادة التي قد يشعر بها.

فحددت لنفسي هدفًا وهو: (أن أحسن قدرتي على التواصل الاجتماعي)، ووضعت خطوات عملية من أجل تحقيق هدفي، فاشتركت في النادي الجامعي رغم أنني نفسيًا لم أكن مهيأًا إلى الاشتراك في أي ناد، وصرت حريًا على أكون البادئ في المناقشات مع زملائي في الدراسة حتى ولو لم أكن أشعر برغبة في الحديث، وعندما كنت أتلقى دعوة للخروج إلى نادٍ أو متنزه كنت ألبس الدعوة، وحتى لو كنت قد عازمت على عدم الخروج من المنزل كنت أحمل نفسي على الخروج وتلبية الدعوة، وقد حاولت أن أبحث عن صدقات



جديدة رغم أن هذه الخطوة كانت تسبب لي التوتر. لقد كانت مهمة صعبة جداً، ولكنها في النهاية كانت السبب في تعرفي على مجموعة من الأصدقاء الممتازين».

الطريقة التي يخبرنا بها دماغنا بأن كل هذه الآلام ستنتهي:

«أعراض الانسحاب مقرفة، ولكن لا أحد يتحدث عنها بما يكفي، وهي السبب أننا نفشل. هذه الأعراض تعبر عن رغبة الدماغ بمشاهدة المراثيات الجنسية، وتعبّر عن حال مركز المكافأة وهو يتوسل إلينا، ويهددنا، ويعاقبنا، ويرجوننا، ويفاوضنا، ويعطينا المبررات والأسباب لكي نعود إليها من جديد. أعراض الانسحاب مؤلمة جداً، وتسبب لنا آلاماً بدنية، وعقلية، ونفسية. إنها حالات النرفزة والعصبية التي نتناوبنا، ونوبات التعرق الشديد، والقشعريرة التي تسري في أبداننا، والآلام الغامضة التي نشعر بها في أماكن غريبة، وضبابية التفكير التي نعاني منها عندما نتوقف عن مشاهدة الأفلام الإباحية. هذه هي الطريقة التي نخبرنا بها دماغنا بأن كل هذه الآلام ستنتهي وتتلاشى بمجرد تزويده بجرعة بسيطة وغير ضارة من المراثيات الجنسية.

عندما بدأت تجربة (التعافي) كنت أعاني من أعراض الانسحاب، شعرت بأني أصبت بالتهاب في الجيوب الأنفية، وكانت أسناني تؤلمني فعلاً.



وفي الحقيقة لم يكن عندي التهاب في الجيوب الأنفية، وأسنانني كانت سليمة، ولكن دماغي كان يحاول -بشكل أو بآخر- أن يجعلني أشعر بالمعاناة والألم، حتى يجزني إلى محاولة تحسين الوضع بجرعة مسكنة من الأفلام الإباحية».

لا تفسح المجال للرجبة الملحة أن تهزمك:

«دعوني أخبركم حقيقة ما سيواجهكم عندما تقررُوا أن تبدأوا تحدي (التعافي): لن يكون بإمكانكم أن تحققوا هذا الهدف! أو على الأقل هذا ما سيدور بخلدكم كل يوم، وستشعرون أنكم فعلاً وحقاً غير قادرين على الاستمرار. ستعانون من التقلبات النفسية الشديدة، ومن أعراض الانسحاب المثبطة، وستكونون كمن كلف نفسه مهمة تسلق جبل شاهق، بيد أنه لم يتعلم المشي بعد. في البداية سيبدو الأمر مستحيلاً، ولكن مع مرور الأيام، وكلما خطوتم خطوات قليلة إلى الأمام، فإن عضلاتكم -أي قوة إرادتكم- سوف تنمو، وتقوى، وسيصبح تحقيق هدفكم قريب المنال.

ولذلك عيشوا التجربة يوماً بيوم، كل يوم، ولا ينظر أحدكم إلى (التعافي) على أنه حرب ضروس يشنها ليقتلع عادة ارتياد المواقع الإباحية من جذورها في عدد محدد من الأيام، وإلا ستبدو التجربة على أنها أكبر من أن تحتل.

كن واعياً بأن ما تفعله هو أن تقول (لا للمرئيات الجنسية) أول مرة، وعندما تلح عليك الرغبة من جديد ستقول (لا) مرة أخرى، اصرخ (لا)



في مخدتك، وفي قلبك، وارم هذه الأفكار بعيداً. اشغل نفسك بما يصر فيها عن التفكير في هذا الموضوع، وستشعر بعدها أنك أسعد حالاً دون مشاهدة المرئيات الجنسية، وستدرك أيضاً حجم الخسارة التي ستتكبدها فيما لو رجعت إلى حالك الذي كنت عليه من قبل. بل لعلك إن عدت إلى الإدمان، فلن تتمكن من قطع هذا الشوط من تجربة (التعافي) مرة أخرى، فلا تفسح المجال للرغبة الملحة أن تهزمك.

نعم، قل (لا للمرئيات الجنسية) مرة واحدة في البداية، وافعل الشيء ذاته في كل مرة تعود إليك الرغبة بإلحاح، وهذا هو الحل، ليس عددًا محددًا من الأيام، وليس التحلي بقوة الإرادة لأجل معلوم، بل إن الحل يكمن في تغيير طريقة الحياة، وفي (لا) هادئة تقولها كلما ومضت أمامك نزوة عابرة هنا أو هناك، وحاولت أن تجد لنفسها في قلبك موطنًا قدم».



دماغي يعمل مثل أرجوحة الأطفال؛

«أشعر بأن دماغي يعمل مثل أرجوحة الأطفال، من الممكن أن ينقلب مزاجي في اليوم الواحد من الاستمتاع بيوم جميل إلى مقارعة هواجس الانتحار، وفي غضون ساعات فقط. من الصعب جداً تحمل هذا الوضع، إلا أنه يطمئني بأن شيئاً ما داخل دماغي يحاول أن يصحح نفسه».





ظننت أن فوائد (التعافي) ستكون هامشية؛

«لم يكن ارتياد المواقع الإباحية مشكلة كبيرة بالنسبة لي، ولذلك ظننت أن فوائد (التعافي) ستكون هامشية، ولكنني اليوم أقول لك: «إذا كنت تعتقد أنك لست مدمناً، حاول أن تتوقف عن مشاهدة الأفلام الجنسية، وسترى بأم عينك ما الذي سيحدث». الذي حدث في حالتي أي مررت بفترة من المعاناة من أعراض الانسحاب القاسية، والتي استمرت لمدة شهر على الأقل، لقد كان واضحاً أن ثمة تغيرات كيميائية - عصبية تحدث في دماغي، وتؤثر عليّ بشدة وعمق، فكنت في غضون الأربع وعشرين ساعة في اليوم الواحد أعاني - وبشكل حاد- من تعاقب فترات من السعادة الغامرة والبهجة، تتلوها فترات من السوداوية القاتلة والكآبة. وبعد شهر تقريباً بدأت أشعر بالتحسن، وبدأت الأمور تعود إلى نصابها، بدأت أرى الناس أكثر تقبلاً لي، وتواصلني معهم صار أفضل، وصرت أبادل زملائي في العمل المزاح، وعموماً بدأت أنظر إلى الوجه المشرق للحياة».

انصحكم أن تتعلموا كيف تسيطر على خيالاتكم؛

«الأعراض النفسية للانسحاب تباغتكم بقوة، سوف تعاني من الاكتئاب، وأنواع غريبة من الحصر النفسي، والإحساس بانعدام القيمة. عانيت من هذه الأعراض كلها في نفس الوقت، كل يوم كان يمر عليّ كأن يبدو لي



كأنه يوم صعب مضاعف عشر مرات. وذلك عدا عن تأجج الرغبة الملحة للاستمنا. أنصحكم أن تتعلموا كيف تسيطروا على خيالاتكم، لأنكم إن لم تفعلوا فسوف تشعرون - بلا شك- بالألم الشديد».

كان لديّ خوف رهيب من هذه المحاولة :

«عانيت من تقلب المزاج كما تعاني فتاة حبلى وهي في سن الثالثة عشرة من عمرها، قد أرى شجرة جميلة المنظر وبعد قليل أبكي لمجرد ذكرها، كنت أشعر برغبة وشوق شديدين للتواصل مع الناس، ولكن كان لديّ خوف رهيب من هذه المحاولة، وكان لديّ نهم وشهية مفتوحة للأكل... في أحد الأيام أكلت قالبًا كاملاً من الكيك في غضون أربع وعشرين ساعة فقط، وكنت دائماً عصبياً وحاد الطبع جداً، وأسوأ ما في الأمر أنني عندما كنت أعاني من هذه الأعراض كنت سيء الخلق في التعامل مع الناس».

بدأت أتفاعل مع الحياة من جديد :

«بودي أن أثبت الأمل في نفوس كل أولئك الذين يعانون من الأعراض النفسية المصاحبة لهذه التجربة الصعبة. لمدة تزيد على السنة والنصف لم يكن بوسعي أن أشعر بالاستمتاع بأي شيء، والآن بدأت أتفاعل مع



الحياة من جديد، وصار بإمكانني أن أستمتع بالتحدث مع شخص لا أعرفه بعد أن عانيت من القلق الاجتماعي لفترة طويلة بسبب الإدمان. الحقيقة - بل وبساطة - أن حالتي الآن في تحسن مضطرد رغم كل الصعوبات التي واجهتها خلال العامين الماضيين، ولا شك عندي بذلك. ومن الواضح أيضًا أني عانيت من أعراض الانسحاب المزمنة، وبدا ذلك بوضوح من التذبذب في شدة الأعراض بين تحسن وانتكاس، وكان التعافي يتم ببطء شديد جدًا، إضافة إلى عودة الأعراض ذاتها مرارًا».



بدأت أشعر بحالة الموت السريري:

هذا شاب ممن خاضوا تجربة (التعافي) يصف معاناته مع حالة الموت

السريري:

«بعد عدة أيام من مقاومة تمرد الدماغ وشدة الرغبة الملحة، بدأت أشعر بحالة الموت السريري، والتي استمرت لعدة أسابيع. شعرت بشكل رئيسي أني غير آبه بالفتيات، أو بالجنس، أو أي شيء من هذا القبيل. كان وحش الإباحية يصدر صوتًا خافتًا من وراء الكواليس، ويحاول أحيانًا أن يتحرش بي، ولكنني في أغلب الأحيان لم أكن أهتم بالموضوع على الإطلاق. وكان العضو الذكري صغير جدًا، والحياة فيه معدومة نهائيًا، وكأن أحدًا ما قطع



التيار الكهربائي عن الآلة التي تشغل الشهوة الجنسية، فقد كانت رغبتني في الجنس معدومة تماماً».

ولكننا لم نتركه يهدأ:

وفي الواقع لا يوجد إلى الآن تفسير علمي متفق عليه لحالة الموت السريري هذه، ولكن أحد الشبان قدم هذه النظرية، يقول:

«بدأنا في سن صغيرة جداً نمارس الاستمناة بكثرة عند مشاهدة الأفلام الجنسية على الإنترنت، وواصلنا ممارسة العادة السرية بشكل جنوني، حتى أرهقنا عقولنا وأجسادنا. وعندما تصل إلى هذا الحد من الإنهاك، يدخل دماغك وجسدك في حالة سبات عميق نسميها حالة (الموت السريري) حتى يرتاح، ويسترجع قواه، ويتمكن من الاستجابة للمحفزات مرة أخرى. لو أننا أعطينا دماغنا فرصة ليرتاح عند أول بوادر الإنهاك، لربما أن حالة الموت السريري استمرت لأيام معدودة فقط، ثم يعود بعدها كل شيء إلى طبيعته. ولكننا لم نتركه يهدأ، بل واصلنا ارتياد المواقع الإباحية رغم إصابتنا بحالة الموت السريري حتى وصلنا إلى الحضيض، وعندها ما عادت تكفي بضعة أيام لتعيد الأمور إلى نصابها، بل صرنا نحتاج إلى عدة أشهر، وربما أكثر في بعض الحالات، ولكنها بالتأكيد تمرّ بسلام في النهاية».



والبعض لا يعاني منها أبدًا:

يقول أحدهم: «بعض الشبان يعانون من حالة الموت السريري لفترة طويلة، وبعضهم يعاني منها لفترة أقصر، والبعض لا يعاني منها أبدًا، من الصعب أن نضع معايير دقيقة لأي شيء لأن هذه المشكلة حديثة جدًا، نأمل أننا في غضون سنتين سنكون قد فهمنا النمط الذي تسير به الأمور، وعندها قد نتمكن من إسداء النصح لغيرنا، نحن الآن -مع الأسف- الرواد السابقون في خوض تجربة (التعافي)».

أخبر زوجته بمشكلات تُوثر في أدائه الجنسي:

كثير من الرجال يقولون بأن إخبار الزوجة عن حالة الموت السريري وأسبابها ساعدهم كثيرًا في تجاوز المشكلة، إليكم ما قالته امرأة في الثالثة والعشرين من العمر احتاج شريكها -من نفس السن- إلى مائة وثلاثين يومًا كي يتعافى من العجز الجنسي، ويعود إلى طبيعته، تقول:

«أخبر زوجتك، فذلك سوف يخفف الضغط عليك، ويجنبك أن تجرح شعورها، لا تشعر بالخزي لأنك تعاني من العجز الجنسي بسبب مشاهدة الأفلام الإباحية، فالمرئيات الجنسية منتشرة بكثرة هذه الأيام، وتقريبًا كل شاب يشاهد الأفلام الإباحية أو شاهدها في فترة ما، وباعتقادي أن كل



الفتيات يعرفن ذلك، وبالتالي فهذا النوع من المشكلات يمكن أن يحدث لأي شخص، فليس من الضروري أن تكثر من مشاهدة المرئيات الجنسية حتى يشعر دماغك بضررها.

لقد حاول شريكى أن يشرح لي وضعه ومعاناته، وأنا شاكرة له صنيعه! أشعر بالراحة لأنني كنت على علم بما يجري، وعلاقتنا الآن أصبحت أقوى من ذي قبل، وزاد قربنا من بعضنا البعض، لأننا أصبحنا شريكين في هم واحد، وخضنا تجربة (التعافي) سوياً حتى تعافى تماماً».



ما أروع أن تغطّي في نوم عميق؛

«كنت أعتقد أن ممارسة العادة السرية هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تجعلني أخلد للنوم، إلا أنني صرت أنام نومًا هنيئًا بعد عشرة أيام فقط من بداية (التعافي)، ما أروع أن تغطّي في نوم عميق بمجرد أن تضع رأسك على الوسادة».





بعض الأفكار التي جرّبها آخرون لعلاج الأرق الذي قد يصيب البعض بعد التوقف عن استخدام الإباحية والاستمناء

«النوم في الأسبوع الأول كان صعباً للغاية، وحتى أتخلص من هذه المشكلة قرّرت أن أمتنع عن استعمال الحاسوب في السرير نهائياً، فوضعت الحاسوب على طاولة في المطبخ، وصرت أستلقي على السرير فقط عندما أشعر بالتعب».



«أنصح باستخدام مصباح ليلى للقراءة، إن مجرد وجود هذا الضوء الخافت الذي يشع نوره على كتابك كمصدر وحيد للإضاءة في الغرفة كفيل بأن يجعلك تشعر بالنعاس الشديد».



«بدأت أمارس رياضة العدو في آخر الليل، وعندما أعود إلى البيت أستحم وألقي بنفسي في السرير، وكان هذا كفيلاً بأن يجعلني أغفو في الحال».





«عندما أجد صعوبة في الخلود إلى النوم كنت أقرأ كتابًا، المطالعة هي النشاط البديل للاستمناء ومشاهدة الأفلام الإباحية، وقد عملت جاهدًا على إقناع نفسي بأن الأرق لليلة واحدة ليس نهاية العالم، وقد ساعدني ذلك كثيرًا».



«الطريقة التي اتبعتها هي ممارسة الرياضة بشكل روتيني، والتعرض للشمس قدر الإمكان كي تزودني بالميلاتونين^(١) الطبيعي، والتزمت بالقاعدة التي تنص على أن (السرير يستعمل للنوم والجنس فقط)، وبما أنني كنت أعزبًا فقد كانت تعني (السرير يستعمل للنوم فقط)».



«عندما كنت أشعر بنفاذ الصبر، ويشتد عليّ الأمر، كنت أقوم بأداء تمارين (كيجل)^(٢) (Kegel) لتقوية العضلات في أسفل الحوض، وكنت أفعل ذلك كلما احتجت حتى لو في منتصف الليل، يساعد التمرين على التخفيف من حدة الرغبة الملحة وأعراض الانسحاب، لأنه كما يبدو يساعد

(١) «الميلاتونين» هو هرمون طبيعي يفرزه غدة في الدماغ ليلاً ويساعد على الشعور بالنعاس والرغبة في النوم.

(٢) تمرين (كيجل) لتقوية العضلة في أسفل الحوض، يتطلب التمرين أن تقبض العضلة لمدة خمس ثوان ثم ترخيها، وتكرر العملية عدة مرات.



في توزيع الطاقة أو شيء من هذا القبيل، ويجعلك التمرين توجه كل انتباهك إلى عضلات الحوض لفترة قصيرة، وبعدها تخلص إلى النوم».



«استيقظ مبكرًا! وبهذه الطريقة ستتمكن من أداء التمارين الرياضية في الصباح الباكر، وعندما يأتي وقت النوم في المساء ستكون متعبًا بما يكفي لتنام نومًا عميقًا».



«كنت كثيرًا ما أغطي عيني وأذني بشيء، كأن أرفع قميصي على رأسي، وقد ساعدني ذلك في الخلود إلى النوم».



«ما ساعدني في التغلب على الأرق هو أن أنام وأستيقظ في مواعيد منتظمة يوميًا، وأن أبتعد عن الأنشطة البدنية العنيفة قبل موعد النوم».



«استلقت على ظهرك وعدد كل الأشياء التي تستوجب شكرك وامتنانك، في البداية كانت قائمة الامتنان طويلة، أما الآن فلا أكاد أعبّر عن شكري وامتناني للصحبة الطيبة وكلبي المخلص وإذ أنا أعط في سبات عميق».





وبعض الأشخاص استفادوا من تناول المكملات الغذائية، وأنواع من الشاي والأعشاب مثل البابونج، وغيرها من الوصفات المنزلية، مثل هذا الشاب: «لمعالجة الأرق أتناول حساء التمر الأحمر أو حساء ميسو^(١)».

(١) «ميسو» هو مستحضر مصنوع من فول الصويا والشعير يستخدم في وصفات الطهي الياباني.



الشيء الوحيد الذي يعتبر أسوأ من الانتكاس:

يقول أحد الشباب: «الشيء الوحيد الذي يعتبر أسوأ من الانتكاس أثناء محاولة الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية هو أن تنتكس لأنك لم تتمكن من السيطرة على تصرفاتك تحت تأثير المخدرات أو الخمور».



رفضت أن أوصل خدمات الإنترنت:

«رفضت أن أوصل خدمات الإنترنت إلى بيتي وإلى هاتفي المحمول، وبرأيي أنه من السهل الاستغناء عن خدمات الإنترنت لمدة شهر أو شهرين حتى يستعيد جسدك عافيته».



ولاحظت نشاطًا معينًا اشتدَّ في دماغي:

«في أحد الأيام نظرت بلمحة خاطفة إلى صورة خليعة، ولاحظت نشاطًا معينًا اشتدَّ في دماغي، وكأن نوبة حمى مفاجئة اجتاحتني. لحسن الحظ أن هذا الشعور أفرغني بها يكفي كي أغد الخطى مبتعدًا عنها».



كأن شيئًا ما نقرني في رأسي:

«في أحد الأيام كنت أتصفح مواقع على الإنترنت عندما قرّر والداي أن يخرجوا من البيت، لم أكن أرغب بالخروج معهم، وفضّلت البقاء في البيت





كي أنني أشغالي. وعندما أغلق الباب شعرت كأن شيئاً ما نقرني في رأسي، فجأة اجتاحت ذهني رغبة شديدة بالدخول على المواقع الإباحية، لقد أثرت شهوتي بمجرد أن أغلق الباب! وكانت هذه هي المرة الأولى التي وعيت فيها إلى أن (خروج الوالدان من المنزل) هو إيحاء محفز بالنسبة لي، وأعتقد أن تأثير هذا الإيحاء كان دائماً موجوداً ولكنني لم ألاحظه أبداً في السابق، والآن صرت واعياً لتأثيره، وكلما خرج والداي من المنزل أخرج في نزهة مشياً على الأقدام، أو أدعو أحد أصدقائي ليقضي معي بعض الوقت، صرت -ببساطة- أمتنع عن استخدام الحاسوب، وأفعل شيئاً آخر مفيداً».

مشكلتي الكبرى هي الاستلقاء على السرير:

«كانت مشكلتي الكبرى هي الاستلقاء على السرير وهاتفني المحمول بيدي، إيحاء محفز واضح ومعروف بالطبع، فقد كنت معتاداً على مشاهدة الأفلام الجنسية حصرياً قبل النوم ليلاً. ما أفعله الآن هو أني في الساعة الحادية عشرة مساءً أقفل كل الأجهزة الإلكترونية، وأضع الحاسوب في الخزانة، ثم أعير المنبه على جهاز الهاتف، وأضعه بعيداً عن السرير، وبعدها أغسل وجهي وأسنانني، ثم أكتب مدونتي، أو أقرأ كتاباً حتى أشعر بالتعب. كانت المطالعة تبعدي عن الإيحاءات المحفزة والإغراءات، فكنت أنهمك في قراءة الكتاب بدلاً من أن أترك عقلي ليتشتت ويسرح».



مشاهدة الأفلام الإباحية والاستمنااء المتكرر خدراً إحساسي:

«أشعر بتقلب المشاعر بدرجة لم أشعر بها في الماضي، من السعادة الغامرة الغير مبررة إلى الحزن الذي يصيب بالشلل. مشاهدة الأفلام الإباحية والاستمنااء المتكرر خدراً إحساسي بهذه العواطف وجعلاني فاطر الشعور على الدوام، ورغم ذلك كنت راض بحالي».



لا تسقط في هذا الفخ:

«سوف تغمرك عواطف جياشة لم تشعر بها منذ سنين، وربما لم تشعر بها أبداً طوال حياتك، وفي حين لم تكن تلتفت للفتيات في السابق، سوف يصبحن محور تفكيرك، هل سبق أن رسبت في الاختبارات المدرسية؟ هذه المرة لن يمر فشلك في الدراسة مرور الكرام، لأنك سوف تهتم بتحصيلك الدراسي، وتقلق على درجاتك في الامتحانات النهائية التي ستبدأ بعد أسبوعين. وهذا شيء حسن جداً، بل إنه شيء رائع، لأن هذه هي المعاناة التي سوف تتعلم منها، وتنمي وتطور شخصيتك. ستكون مؤلمة بلا شك، وفي بعض الأحيان ستشعر بالحيرة والحزن إلى درجة الاكتئاب، ولكن لا تسقط في هذا الفخ، فالعواطف الجياشة ستخبو مع الأيام، والذكريات العصبية سوف تتلاشى، وستخرج من هذه التجربة أقوى. تذكر أن أمامك سنوات



من النمو والنضج العاطفي لتعيشها وتتطلع إليها، قد لا تكون سهلة، ولا مريحة، ولكنها تستحق ما تبذله من جهد وعطاء».



لن يكون بإمكانك أن تعيش الأوقات السعيدة دون أن تكون لديك 

الإرادة لتتخطى الأوقات الصعبة :

يقول هذا الشاب:

«عادة ارتياد المواقع الإباحية هي - في الأساس - مثل أي عادة أخرى أو سلوك آخر يسبب الإدمان، إنها تخدر إحساسك، وهنا مربط الفرس، فالإدمان لا يخدر الإحساس بنوع واحد من المشاعر فقط، بل إنه يخدر المشاعر والأحاسيس كلها. ولهذا، ففي حين إنك تقع في فخ الإدمان لأنك تعتقد أنه سوف يقلل من إحساسك بالمشاعر السلبية مثل الضعف، والوحدة، والحزن، وخيبة الأمل، والخوف، إلا أنه سوف يجمد العواطف الإيجابية أيضاً مثل: السعادة، والأمل، والبهجة، والمحبة».

التأثير المطارد:

مصطلح (التأثير المطارد): يصف حالة تأجج الرغبة الملحة لمشاهدة المزيئات الجنسية على الإنترنت التي تنتاب الشخص بعد أن يمارس الجنس ويشعر بهزة الجماع، وهذا العَرَض -مثل سائر أعراض الانسحاب- يمكن أن يتسبب بانتكاسة سريعة.





هذان شابان وصفا معاناتهما مع (التأثير المطارد):

* «حالة (التأثير المطارد) لا تبدو لأول وهلة كأمر بديهي، ولكنها حالة حقيقية بالفعل. طوال فترة سفر شريكتي إلى خارج البلاد لم أشعر برغبة في الاستمناء على الإطلاق، ولكن بمجرد أن رجعت من رحلتها، وبدأنا نمارس العلاقة الحميمة، عادت إليّ الرغبة بالاستمناء ومشاهدة الأفلام الإباحية بشكل أقوى من السابق».



* «أشعر أحياناً برغبة جامحة في الجنس عقب ممارسة الجنس فعلاً، وفي مثل هذه الأوقات أشعر أيضاً بانجذاب شديد للنساء الأخريات».

وقد يشعر بعض الأشخاص (بالتأثير المطارد) بعد الاحتلام، وبعض الأشخاص قد لا يشعرون به على الإطلاق، وفي كل الأحوال فإن هذا التأجج الشديد والمفاجئ للرغبة المحلّة بعد الشهور بهزة الجماع يمكن أن يؤدي بالشخص إلى العودة لمشاهدة الأفلام الإباحية من جديد، وخاصة إذا لم يكن عارفاً بحالة (التأثير المطارد) وأعراضها.

يقول بعضهم:

* «بعد أن نجحت تجربة (التعافي) قضيت وقتاً ممتعاً مع شريكتي، وكان كل شيء على ما يرام، إلا أنني عانيت من حالة (التأثير المطارد) البغيضة،



شعرت في صباح اليوم التالي برغبة قوية جدًا في الجنس لدرجة أنني قمت بالاستمناء وهي ما تزال في الحمام، وفي الحقيقة قمت بعدها بالاستمناء عدة مرات، وانتابني بعد ذلك شعور بالاكئاب الشديد بقية اليوم».



* «بعد ثلاثة أشهر من الامتناع التام عن مشاهدة الأفلام الإباحية مارست العلاقة الحميمة مع شريكتي، وكنا سعداء جدًا. ولكن بعد يوم أو يومين، بدأت تلح عليّ من جديد رغبة قوية جدًا بمشاهدة الأفلام الإباحية والاستمناء. قد يبدو ذلك متناقضًا، ولكن هذا ما حصل فعلاً، لقد عدت إلى ممارسة العادة السرية أكثر من السابق، وكذلك عدت إلى مشاهدة المرئيات الجنسية من جديد».



* «لاحظت أنني بعد الإكثار من مشاهدة الأفلام الإباحية، عليّ أن أجبر نفسي على العودة إلى الطريق القويم إجبارًا، وذلك لأن الاستمناء والوصول إلى ذورة الشبق تجعلك أكثر رغبة بإعادة الكرة، والأيام الثلاثة الأولى هي الأصعب على الإطلاق».





* «ليس عندي أي مشكلة في الجماع، إلا أنني اخترت طوعاً أن أتجنب الجماع طوال الشهر الماضي، وكان هذا قراراً حكيماً لأنني لم أعاني في هذه الفترة من الأعراض المتعبة (للتأثير المطارد)».



* «لقد عادت لي القدرة على الانتصاب بسهولة وبأقل إثارة أو تخيل، وبقوة وتحمل مفاجئين، ومن حينها صرت أشعر أنني مفعم بالطاقة والحيوية. ورغم أن لدي رغبة كبيرة بالجنس، إلا أنني الآن صافي الذهن، ولا أعاني من حالة (التأثير المطارد)، وبإمكاني أن أقول بأن حالتي تحسنت تحسناً ملحوظاً».



وقد وجد هذا الزواج استخداماً مفيداً لحالة (التأثير المطارد):

* «زوجتي على علم بحالة (التأثير المطارد) وتداعياتها، وبما أننا أقمنا علاقة عاطفية حميمة الليلة الماضية، فقد قررت هذا الصباح أن تتبعني إلى الصالة متسللة على رؤوس أصابعها لترى ما الذي كنت أتصفحه على الإنترنت. وقد رأت بأم عينها حالة (التأثير المطارد)، فقد طاردها إلى غرفة النوم حتى تعلم دون شك بأني لن أطاردها غيرها، تأخرت في الخروج إلى العمل، ولكن الأمر كان يستحق التضحية».





بدأت أعاين فوائد الإقلاع؛

«في صباح اليوم الثامن والستين منذ بداية (التعافي) حصل لي شيء غريب جداً لم يحصل لي أبداً وأنا في سن المراهقة: الاحتلام! عندما أسترجع هذه الذاكرة اليوم -وقد أتممت واحداً وتسعين يوماً- أشعر بأنها كانت نقطة فاصلة في هذه التجربة، وكأني ولدت في ذلك اليوم من جديد، ومنذ ذلك الوقت بدأت أعاين فوائد الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية. أشعر الآن أنني مفعم بالطاقة والحيوية، وتعافيت تماماً من العجز الجنسي الذي كنت أعاني منه».



بدأت أرى الأحلام في منامي؛

«الشيء الذي لاحظته منذ أن بدأت تجربة (التعافي) هو أنني بدأت أرى الأحلام في منامي، وبصراحة لا أذكر أنني رأيت مناماً واحداً خلال السنوات العشر الماضية حين كنت أمارس الاستمناء بكثرة، والآن رأيتها عدة مرات»



بتّ أرى أحلاماً مزعجة جداً؛

«لقد بتّ أرى أحلاماً مزعجة جداً، أرى في منامي أشياء لا أشعر بالراحة في الحديث عنها لأي كان، أعلم أن دماغي يمرّ بمرحلة التقاهة ويحاول أن



يتغلب على أعراض الانسحاب، إلا أنني أمل أن تنتهي هذه الأحلام بسرعة حتى أتمكن من النوم الهادئ مرة أخرى».

أشعر وكأن ذهني قد أصيب بالعطب:

«في كثير من الأحيان لا أستطيع أن أرى الشخص الواقف أمامي -غريبًا كان أم صديقًا- بصورته الحقيقية، كل ما أراه هو ومضات تظهر الشخص عاريًا سواء أكان رجلاً أو امرأة. أتفهم تمامًا أن الناس الطبيعيين يمكن أن تكون لديهم خيالات كهذه، ولكنها تتعلق فقط بالأشخاص الذين يحبونهم أو ينجذبون إليهم، ولهذا السبب لا تقلقني الخيالات بحد ذاتها، وإنما الذي يقلقني هو أن هذه الخيالات تحدث بكثرة، وأنها تحدث استجابة لأحداث ومحفزات عشوائية، وأحيانًا محفزات غير مرغوبة، وأنها تفاجئني في بعض المواقف حتى لو لم أر الشخص جذابًا بالضرورة، أو أنني لا أرغب بأن أراه كذلك كأن يكون شخصًا طاعنًا في السن أو طفلًا صغيرًا. أشعر وكأن ذهني قد أصيب بالعطب، كان يمكن أن أحتمل هذا الوضع لو حصل لي عندما أمرّ بالشخص في الطريق مرور الكرام، عندها سوف أتجاوزه سريعًا، وسيكون بإمكانني أن أتخلص من الخيالات، وأحوها من ذاكرتي، ولكن عندما تدهمني هذه الخيالات وأنا منهمك في الحديث مع الشخص، أشعر بأني سوف أصاب بنوبة من الهلع، وعندها أقوم بإنهاء المحادثة بسرعة، ثم أهرع إلى مكان هادئ



كأن أذهب إلى دورة المياه أو أخرج في نزهة مشياً على الأقدام حتى أهدئ من روحي. أشعر كما لو أن أحداً غيري يتحكم بأفكاري وخيالاتي ولكن ليس لي القدرة على الاعتراض، إنه دماغ الإباحية الجنسية القديم على ما أعتقد، وهو الذي يستحضر في ذهني هذه الخيالات».



وأيقنت أن الحياة التي أحلم أن أعيشها لن تتحقق مع وجود

الإباحية :

«ما عدت أرى مشكلتي مع الإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحية على أنها وساوس الشياطين، أو أنها تعبّر عن الآثام والذنوب التي ملأت قلبي، وصرت أدرك أن لديّ احتياج إنساني طبيعيّ للعلاقة العاطفية الحميمة ولكنه اتجه اتجاهاً خاطئاً، فارتداد المواقع الإباحية عادة سيئة وضارة ترسخت وقويت بسبب الناقلات العصبية التي تفرز في الدماغ، فهي ليست شيئاً غامضاً أو غيبياً. ببساطة جداً: أدركت أن لديّ القدرة على التحكم بتصرفاتي... ففعلت، وأيقنت أن الحياة التي أحلم أن أعيشها لن تتحقق مع وجود الإباحية الجنسية فيها... فأخذت القرار الحاسم بالإقلاع عنها، وعندما أقول (ببساطة) لا أعني (بسهولة). إن نجاحي في ضبط هذا السلوك أعطاني الثقة الكافية كي أتغلب على التحديات الأخرى، ومنذ أن بدأت (التعافي) قبل



تسعين يوماً: أنقصت وزني ٢٠ رطلاً^(١)، وبدأت أمارس هواياتي وتعرفت على فتاة طيبة. أنا لا أحدث عن قوى خارقة، فكل هذه الطاقة كانت كامنة فيّ، ولكنها كانت معطلة بسبب انغماسي في هذا السلوك المدمر. ازدادت بعد (التعافي) ثقتي بنفسي، بل إني صرت أحب نفسي وأقدّرهما، فلا أشعر بمرارة الندم عندما أنظر إلى المرأة، وأعتقد أن هذا هو الشعور الطبيعي الذي يجب أن يشعر به الإنسان. يؤسفني كم أهدرت من الوقت وأنا أشعر بالخزي والعار وعقدة الإحساس بالذنب، أما الآن فأنا أنظر إلى المستقبل بضمير صافٍ، وأحب الحياة».

الخيالات تعتبر شيئاً خطيراً:

«الخيالات تعتبر شيئاً خطيراً في بداية (التعافي)، وذلك لأن خيالاتنا في الشهور الأولى بعد الإقلاع لا تعدو كونها نسخاً معدّلة من الأفلام الإباحية التي كنا نشاهدها. ولأن قدرة دماغك على الإبداع والاستجابة للمتعة قد ضعفت، فلن يكون سهلاً أن تتخيل كيف تكون العلاقة الجنسية مع فتاة حسناء عاطفية وحميمة. والحل؟ يقول لك دماغك: «لماذا لا تسترجع صورة ذلك المشهد الجنسي الذي أثارك وجعلك تتأرجح على الحافة لساعات؟»

(١) الرطل الإنجليزي ويعادل أقل بقليل من نصف كيلوغرام (١ رطل = ٤٥٤,٠ كيلوغرام).



وهنا مكمّن الخطر، وليس في التخيل بحدّ ذاته. الشخص المدمن على مشاهدة الأفلام الإباحية عندما ينشغل بخيالات جنسية مبنية على ما شاهدته من أفلام إباحية في الماضي فإنه يضر نفسه، وإذا استمرّ في التخيل بشكل متكرر سوف يصبح وضعه أسوأ. برأيي أنك بمجرد أن تبدأ بالتعافي من الإدمان، إذا صار ذهنك يتخيل خيالات جنسية دون أن يسترجع مقاطع من الأفلام الإباحية ودون أن يركّز على خيالات منحرفة أو غير واقعية، فعليك أن تدعه وشأنه، ولا أعني أن عليك أن تقوّي هذه الخيالات أو تدعمها، فقط دعها تمر مرور الكرام، ولا تقف عندها كثيرًا».



لماذا نتصفح موقع اليوتيوب بحثًا عن فيديوهات؟

«لماذا نتصفح موقع اليوتيوب بحثًا عن فيديوهات لفتيات يرقصن بالسرّويل القصيرة جدًّا؟ ما الهدف من إرسال الرسائل النصية ذات المحتوى الجنسي؟ ولماذا نتواصل عبر كاميرا الحاسوب؟ أو نجري اتصالات هاتفية ونتحدث حديثًا فيه غزل وإغراء؟ ولماذا نتخيل الخيالات الجنسية باستمرار؟ أو نقرأ روايات الأدب المكشوف؟ أو نتصفح مواقع المواعدة على الإنترنت دون أن يكون لدينا رغبة في التواصل مع أي من أعضائها؟ لماذا نبحث عن صور ممثلات الأفلام الإباحية في محرك البحث (جوجل) (Google) أو نتصفح مواقع التواصل الاجتماعي؟ وغيرها الكثير... لماذا؟



كل هذه الأنشطة تزيد من رغبتك بالاستمناء، إنها تقوي الدوائر العصبية ذاتها التي تعمل جاهداً من أجل إضعافها، وتبقي دماغك منشغلاً بالأفكار الجنسية، والأثداء، والمؤخرات، والجنس، والانتصاب، والحسنات... إنها تجعل الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية أصعب بكثير وأشد إيلاماً.

إما أن تسعى لإقامة علاقة عاطفية حقيقية كأن تبحث عن زوجة أو تتواصل مع الأصدقاء، أو افعلي شيئاً لا علاقة له بالجنس: ادرس، اشتغل، مارس الرياضة، أو اخرج من البيت. الفكرة برمتها أن تتبعد عن الإثارة والخيلات الجنسية المصطنعة، وتدخل في عالم العلاقات الإنسانية الحقيقية».



مرت بنا بالطبع أيام عصبية :

«كانت فعلاً رائعة، لقد صارحتها بأني أجد نفسي بحاجة إلى تخيل المشاهد الجنسية حتى أتمكن من الانتصاب، فقالت أنها تفضل أن أمتنع عن ذلك حتى لو حرمت من الجماع نهائياً، إن مجرد معرفة رأيها جعل كل شيء أسهل، لم أعد أفكر بالأفلام الإباحية مطلقاً منذ أن تحدثنا في الموضوع، وكان ذلك قبل عدة أسابيع. وقد أصرت أيضاً على ألا أتناول أي دواء لمعالجة العجز الجنسي، وشجعتني على أن أصبر حتى أتعافى بشكل طبيعي، ومن وحي تجربتي فأنا أنصح بما يلي:



صاح زوجتك فهي أكبر عون لك.
 خذ الوقت الذي تحتاجه حتى تتحسن بالسرعة التي تراها مريحة لك.
 تجنب الأدوية فليس لها أي تأثير يذكر.
 لا تقع في فخ مشاهدة الأفلام الإباحية حتى ولو باعتدال، امتنع عنها
 نهائياً.

والشيء المثير للعجب أنها مرت بتجربة مشابهة منذ فترة قريبة، فقد كانت
 تشاهد الأفلام الإباحية على الإنترنت بكثرة، حتى وصلت إلى مرحلة لم تعد
 تثيرها إلا العلاقات بين النساء، رغم أنها ليست سحاقية ولا تميل إلى هذا
 السلوك أبداً، وامتنت بعدها عن مشاهدة الأفلام الإباحية، ولذلك فقد
 مرت هي الأخرى بتجربة الإقلاع من قبل، وهذا ساعدنا كثيراً لأنها تفهّمت
 وضعي ومشكلتي التي كنت أعاني منها.

مرت بنا بالطبع أيام عصيبة، تملكها أحياناً شعور بعد الثقة بالنفس،
 وشعرت أنا بأني عاجز وعديم الفائدة، ولكننا كنا نتحاور ونتناقش في الأمر،
 وفي النهاية خرجنا من التجربة أقوى. وفي النهاية عادت لي أحاسيسي الجنسية
 بشكل طبيعي الأسبوع الماضي، وكانت هذه خطوة كبيرة إلى الأمام بالنسبة
 لي، وتجربة جديدة ورائعة».





وعادت الرغبة الجنسية إلى سابق عهدها :

«قبل أسابيع معدودة فقط، كنت قد استسلمت لعجزتي، واقتنعت أنني لن أتمكن من الاستمتاع بعلاقتي الزوجية أبداً، ولكنني البارحة قضيت وقتاً ممتعاً مع شريكتي وقد بدا الأمر طبيعياً جداً، لقد رجعت لي الأحاسيس، وعادت الرغبة الجنسية إلى سابق عهدها، وأشعر أن هناك المزيد من التحسن في المستقبل».

بدأت أنجذب إلى نوع جديد من الأفلام الإباحية :

«في صيف عام ٢٠١١م بدأت أنجذب إلى نوع جديد من الأفلام الإباحية لم أكن أبه به من قبل، يا إلهي! كنت أشعر بزيادة الدوبامين في دماغي، وكنت أشعر بالسعادة الجمّة والحماسة عندما أشاهد هذا النوع من الأفلام، وكان جسومي يرتعش، ومنذ ذلك الوقت صرت أقل سعادة مما مضى بكثير، ولم أتمكن من العودة إلى طبيعتي».

صرت غير قادر على الشعور بالمتعة :

«بسبب مشاهدة الأفلام الإباحية صرت غير قادر على الشعور بالمتعة إلا إذا استحضرت في ذهني خيالات لممارسات جنسية شديدة الفحش، لقد



جربت الكثير من الممارسات الفاحشة والمتطرفة مع موسسات، ومع بعض المتحولين جنسياً، وكنت دائماً أخرج مستاء، فلم أجد أي شيء مما يفعله مغرباً أو مثيراً، وكنت أحتاج إلى أن التركيز الشديد وتخيل المشاهد الجنسية التي اعتدت على مشاهدتها حتى أتمكن من إثارة شهوتي، ولاحظت أن ذهني كان ينتقل من تصور سلوك جنسي معين إلى تصور سلوك جنسي آخر كل بضع دقائق، وبمعدل يوازي سرعة تنقلي من فيلم إلى آخر أثناء تصفح المواقع الإباحية في البيت.

عندما كنت أشاهد الأفلام الإباحية باستمرار لم تكن رؤية امرأة حسناء مغرية تثيرني، رغم أنني في الماضي كنت أعجب بالفتيات الجميلات أكثر من أي شيء آخر، وعدت بعد (التعافي) إلى سابق عهدي، واليوم عندما أتواصل مع امرأتي أشعر بوجود رابط حقيقي بيننا، وهو شعور رائع واستثنائي، ولا مكان فيه لإقحام الخيالات الجنسية المصطنعة».

سيكون أكبر عون لك في تخطي الأيام الصعبة الأولى؛

«حاول أن تقضي في المنزل أقل وقت ممكن، وإذا لم تتمكن من ملء وقتك بأنشطة مفيدة في الأيام الأولى، اذهب إلى المكتبة العامة، أو حانوت بيع الكتب، أو حتى إلى المتنزه وقرأ كتاباً. إن مجرد خروجك من البيت أو



المكان الذي اعتدت على ممارسة الاستمنااء فيه سيكون أكبر عون لك في تخطي الأيام الصعبة الأولى من (التعافي)، وما يصاحبها من نوبات أعراض الانسحاب».

سوف تشعر بهبوط مفاجئ في مستوى الطاقة :

«سوف تبدأ بمشاهدة الأفلام الإباحية والتأرجح على الحافة، وعندها لن يكون بإمكانك العودة للوراء، ستشاهد أكثر... ثم أكثر قليلاً... وهكذا إلى أن ينتهي الأمر. في الغالب لن تكون الإثارة شديدة جداً، ولكنك ستشعر بالارتياح أكثر من أي شيء آخر، وستقول لنفسك: «بإمكاني الآن أن أعود إلى عملي، لم يكن ذلك سيئاً جداً، لا أشعر بالخزي أو العار، وليس هناك معنى لأن أحرم نفسي كل هذا الحرمان» وعندما تجلس لتتم أعمالك، سيبدو الوضع طبيعياً وكأن شيئاً لم يحدث. وفي غضون ساعة، سوف تشعر بهبوط مفاجئ في مستوى الطاقة، وبضبابية في تفكيرك، ثم يتطور الحال إلى زيادة الحصر النفسي، والحصر النفسي ليس نتيجة للاستمنااء، ولكنه استجابة طبيعية لانخفاض مستوى الطاقة، لم يحدث لك أي شيء سيء، ولم يؤثربك أو يوبّخك أحد، ولم تراودك الأفكار السيئة، وكل شيء كان على ما يرام قبل ساعة واحدة فقط، والآن بدأت تشعر بأنك متوَعك قليلاً، وليس بإمكانك



أن تركز في عملك، وتتمنى لو لم تكن مضطراً لإتمام أي عمل، فكل ما تود أن تفعله هو أن تجلس وتشاهد برامج التلفاز فقط.

لن تتمكن من إنجاز أعمالك ذلك اليوم، وسوف تستخدم كل عذر متاح لندافع عن نفسك، وتبرر هذا التسويف. صار ذهنك وفكرك الآن تحت رحمة عوامل خارجية، وما عدت تعرف كم من الأعمال سيكون بإمكانك أن تنجز في اليوم التالي، أو إن كنت ستواجه عقبات من أي نوع، ثم تنتابك حالة من الاكتئاب، ويصبح دماغك غير راغب بالانخراط في أي عمل آخر حتى لا يزيد الأمر سوءاً، ولا ترغب بلقاء أي إنسان، فدماغك صار منغلقاً على نفسه، وتقسم حينها أنك لن تستسلم لشهوتك مرة أخرى».

إذا داهمتك الرغبة الملحة لا تناقش الوضع في ذهنك:

«لا تناقش الوضع في ذهنك، فدماغك سيحاول أن يبرر لك مشاهدة الأفلام الإباحية لأنه بحاجة ماسة لها، ومن المهم هنا ألا تجادل دماغك، ولكن عليك أن تتبته إلى وجود هذه الأفكار عندما تراودك، وأن توجب إجابة واضحة وحاسمة بكلمة واحدة (لا)».

«أقوم برش الماء البارد على القضيبي لأتغلب على الرغبة الملحة، وهذا يساعد أيضاً في تخفيف الألم الناتج عن الاحتقان».



استبدل الأعذار الواهية :

«هل تخلق لنفسك الأعذار مرة بعد أخرى مثل: «سأفعلها مرة واحدة فقط، وستكون الأخيرة»، أو «هذه هي آخر مرة»؟ استبدل الأعذار الواهية بهذه: (اليوم بالذات لن أفعلها)».

عش حياتك وكأن الإباحية الجنسية غير موجودة :

«ستتمكن من العيش دون مشاهدة الأفلام الإباحية لفترة طويلة إذا لم يكن ذلك الخيار متواجداً في حياتك، عش حياتك وكأن الإباحية الجنسية غير موجودة، انس أمرها كلياً. لا تقض أيامك في صراع مع الرغبة الملحة، ولا تحاول محاولات يائسة، ولكن اقتنع بأنك ستكون على ما يرام حتى ولو لم تشاهد المرئيات الجنسية مرة أخرى بقية حياتك».

اقفل جهازك :

«عندما تشتد عليك الرغبة الملحة وتشعر أنك على وشك أن تفقد السيطرة، اقفل جهازك وفكر قبل أن تفعل أي شيء، وحتى لو قررت بعدها أن تستجيب لضغط الرغبة الملحة، سوف تفعل ذلك بوعي وعلم تامين لنتائج قرارك، وهذه هي الخطوة الأولى باتجاه تغيير السلوك».



لا يهمني لو أنك صفّرت العدّاد مرة كل يومين :

«في نهاية المطاف، فإن أهم شيء تفعله على الإطلاق هو ألا تستسلم أبداً، لا يهمني لو أنك صفّرت العدّاد مرة كل يومين، أو أنك بقيت على هذا الحال لمدة شهر أو شهرين، ولا تستهين بأي جهد، فحتى لو كان هذا أفضل ما تمكنت من تحقيقه في محاولة (التعافي) فهو يعني أنك قلّلت مشاهدة الأفلام الإباحية بمقدار النصف عما كنت عليه في السابق. من أكثر القصص التي سمعتها إلهاماً، هي قصة شاب تمكن أخيراً من الامتناع عن مشاهدة الأفلام الإباحية لمدة خمسة عشر يوماً بالتمام والكمال بعد ثلاث سنوات كاملة من المحاولة. طالما أنك تستمر بالمحاولة لأنك مقتنع بأهمية (التعافي) وفائدته لاستقامة حياتك، فلن تفشل، إنها مسألة وقت فقط، وستعيد ترتيب الروابط العصبية في دماغك إلى طبيعتها، وتتلخص من برائن الإدمان، وتستعيد حريتك».

حتى يصبح الاستمناء مملاً جداً :

«كلما حدثت نفسي بأن أقلع عن مشاهدة الأفلام الإباحية وأقتصر على الاستمناء، لا يكاد يمضي زمن طويل حتى يصبح الاستمناء مملاً جداً. في البداية أبدأ باسترجاع ذكريات من الحياة الواقعية، ولكنّ دماغي لا يلبث أن يحوّلها إلى خيالات من مشاهد جنسية وخيالات غير واقعية، ويقودني ذلك



إلى قراءة الأدب المشكوف، ثم إلى مشاهدة الصور المغربية، ومباشرة بعدها إلى تصفح المواقع الإباحية ومشاهدة الأفلام الجنسية المدقعة في الفحش».

كنت أفقد رغبتي الجنسية تمامًا :

يقول أحد الشبان:

«كنت أفقد رغبتي الجنسية تمامًا من حين لآخر، وقد يستمر ذلك لمدة ستة أشهر، ثم تعود لي أحاسيسي وبقوة، وقد اختفت تمامًا رغبتي في مشاهدة الأفلام الإباحية أو التحديق في صور النساء».

أريده أن يتعلم أن الطريق الوحيد للمتعة :

وهذا شاب شاركنا بخبطه الاستراتيجية لإعادة برمجة دماغه، فقال: «أحاول أن أشق وأعبّد طريقًا جديدة في دماغي، أريده أن يتعلم أن الطريق الوحيد للمتعة الجنسية هو من خلال علاقة حميمة مع امرأة حقيقية. إذا لم أتمكن من ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتي فعليًا أن أنام تلك الليلة محبّطًا، وهذا غاية ما يحدث، لن أسمح لنفسي أن أتخيل صورًا وهمية ومختلقة للنساء».



استعدت حياتي:

«لقد خدعت من قبل صناعة الإباحية، أعرف الآن ما هو النشاط الجنسي الحقيقي والعاطفة الحقيقية، وأشعر بالسوء أنني استثمرت كل ذلك الوقت وأهدرت سنوات عديدة بالانشغال مع المنتج الذي من غير فائدة، وجعلني مدمناً عليها مدى الحياة، ولكنني الآن استعدت حياتي وأمسكت بزمام الأمور، أنا أتخذ الخيارات وليست الإباحية، هذا يجعلني أشعر أنني بحالة جيدة، الإباحية هي عدو قوي وأنا أهزمها كل يوم».



السر الصغير القدر:

«عندما كنت أستخدم الإباحية، كنت أحمل هذا السر الصغير القدر الذي كان عليّ باستمرار أن أخفيه، شعرت بالخجل المستمر حيال ذلك وعزلت نفسي عن الآخرين، كنت مستعبداً، الآن في كل مرة أقرر فيها عدم استخدام الإباحية أشعر بالمعنى الحقيقي للحرية وبالمجتمع، ويجب عليّ اتخاذ القرارات وأن أكون منفتحاً وصریحاً بشأنهم، بالتأكيد يمكن أن يكون من الصعب رفض الإباحية في كل مرة، ولكن أنا أحب الشعور الذي أحصل عليه عندما أفعل ذلك».





أصبحت حياتي مثيرة ورائعة :

«لمدة ثلاثين عامًا، من الوقت الذي بدأت فيه باستخدام الإباحية إجباريًا حتى وصلت إلى الحضيض معها في منتصف الأربعينيات، وكنت غير راضٍ تمامًا، وغير متطور، وغير سعيد كإنسان، منذ أن تركت الإباحية قبل ثلاث سنوات تغيرت حياتي كلها، الآن أشعر أنني في النهاية إنسان بالغ، وأصبحت حياتي مثيرة رائعة ومحفزة، أستطيع التعبير عن ذاتي الحقيقية، وهذا حقًا أنا».



كانت الإباحية إلهاءً كبيرًا :

«أستطيع الآن التركيز على وقتي وطاقتي وإنجاز الأمور المهمة بالنسبة لي، أنا أكثر يقظة وقدرة على الاستمتاع بما أقوم به في الوقت الحالي دون أن أتشتت من التخييلات غير المرغوب فيها ومشاعر المراهقة السابقة من الغضب والخوف والدفاع، كانت الإباحية إلهاءً كبيرًا، وأحب أن أكون أكثر إنتاجية».



أصبحت رجلًا جديرًا بالثقة :

«أشعر أنني بحالة جيدة حقًا عن ما أنا عليه وكيف أتعامل مع الآخرين الآن، يمكنني أن أنظر بصدق إلى امرأة أعرفها باهتمام ودعم، وأقدر قلبها





وجودها الفريد، لأنني لم أعد منغمساً في المواد الإباحية، فإنني أصبحت رجلاً جديرًا بالثقة أردت دائمًا أن أكونه».

لم أعد أعاني من ألم العيش في حياة مزدوجة :

«أسرني إدماني على الإباحية في الإنترنت، وكلفني زواجي وأطفالي ووظيفتي، وبقدر ما كان الأمر صعبًا، فإن الإقلاع عن الإباحية أعاد لي حياتي، لأول مرة أتواصل حقًا مع الآخرين، أنا لم أعد أعاني من ألم العيش في حياة مزدوجة، أنا الآن أكثر اكتئامًا، شخص كامل، كل ما كنت أحاول الحصول عليه من المواد الإباحية لا يقترب حتى من فوائد وقيمة ما أواجهه في حياتي اليوم».

أصبح زواجي أفضل حاليًا :

«أشعر بأنني متجددٌ روحياً، حياتي لم تعد متناقضة، وتتماشى مع قيمتي الأخلاقية ومعتقداتي الروحية، أنا صادق بشأن من أكون حقًا، أخبر الناس الحقيقة الآن، أصبح زواجي أفضل حاليًا، أصبحت علاقتنا البدنية ممتعة ومرضية ومتعمقة أكثر من أي وقت مضى، أنا أعيش حياة مبدئية من الاستقامة، مكافأة التحرر هذه هي أكبر بكثير من العالم الضئيل للإباحية».



لأول مرة أشعر بأن حياتي كاملة :

«أنا وزوجتي فقط في السرير الآن، بدلاً من أنا وزوجتي وبعض الشخصيات الخيالية الإباحية التي استبدلتها بها، علاقتنا الجنسية ليست خدعة ولا يوجد شعور بالذنب حياها، إنها مستمرة وتجعلني أشعر بالرضا حيال نفسي طوال الوقت، لأول مرة في حياتي أشعر أن حياتي كاملة وصحية جنسياً».

كأنني قد حظيت بهدية رائعة :

«أنا أكثر إنسانية من أي وقت مضى كنت أستخدم فيه الإباحية، أنا حاضر وأقل انعزلاً عن الآخرين، أشعر بأنني شخص بالغ كامل، لأنني لا أجسد الأشخاص جنسياً والأشياء بعد الآن، أنا أعيش مع زوجتي الحالية بطريقة لم أعشها مطلقاً من قبل عندما كنت مرتبطة شخصياً مع امرأة ما، الآن التحرر من الإباحية يشعرني وكأنني قد حظيت بهدية رائعة وليس فقط من وعي الخاص بل من إنسانيتي الخاصة».

استخدم نجاحك لمساعدة الآخرين :

بعد الانتهاء من خمس سنوات من عملية الشفاء الخاصة به في مركز مدمني الجنس المجهولين، بدأ فيكتور تقديم عروض ملهمة لمجموعات من



الرجال الذين هم أيضًا في عملية الشفاء، وقال: «أتذكر كيف كان من المفيد بالنسبة لي على الرغم من الخطوة الأولى مع كفيلي وأن أحدد بشكل خاص جدًا كيف كنت عاجزًا حيال إدماني وكيف جعل حياتي لا يمكن السيطرة عليها، الآن من المجدي التركيز على خيالي وطاقتي النشطة على المشاريع التي لا تعيد روحي فحسب، بل تنتج أيضًا شيئًا يستحق العناء في العالم ومفيد لحياة الآخرين».

بعد أن أصبحت أكثر صحة، يمكنني تقديم الأفكار لغيري: 

على الرغم من مرور أكثر من سبع سنوات على توقف نيك عن استخدام المواد الإباحية وأكثر من ست سنوات منذ تعرضه للالتكاس، لكنه ما يزال نشطًا في حضور اجتماعات مجموعة الشفاء الدينية من خلال كنيسته، وقال: «أنا أتعاطف مع الرجال في مجموعتنا الذين وقعوا في قبضة الإباحية، الآن بعد أن أصبحت أكثر صحة، يمكنني تقديم الأفكار لهم والمعلومات عن كيفية محاربتها، ومساعدتهم من خلال مشاركة تجاربي، كيف أقف ضد إغراءات الإباحية وكيف أنني لم أعد أخجل من سلوكي الجنسي، إن المشاركة بهذه الطريقة تعطيني شعورًا بأنني ضروري ومفيد ومقبول وكامل».



سأبذل جهداً خاصاً في مساعدته لكسر دائرة الإدمان الجنسي:

«إنني لا أحجل من التحدث مع أصدقائي حول القضايا الجنسية بشكل عام، إذا كان صديقي متكئاً أو منعزلاً، سأسأله إذا كان يكافح مع المواد الإباحية والاستمناء القهري، سأبذل جهداً خاصاً في مساعدته في محاولته لكسر دائرة الخجل والإدمان الجنسي وسأعطي شخص ما نوع ما من المساعدة التي كنت بحاجة إليها عندما كنت منغمساً فيه».



أنفقت عشرة دولارات على الإباحية وانتهى بي الأمر في

السجن:

«فكر في مدى فائدة ذلك إذا كانت جميع المواقع الإباحية كعلب السجائر والأدوية، ونشر ملصقات تحذيرية حول الآثار الجانية السلبية المحتملة لاستخدام الإباحية، فالمشكلة المتعلقة بالمواد الإباحية ليست مجرد مشكلة فردية، إنها مشكلة اجتماعية وثقافية، نحن بحاجة إلى مزيد من الوعي ونقاش اجتماعي مفتوح حول تأثيرها، نحن بحاجة لإزالة الخجل والبدء في الحديث عن ما هو الخطأ في المواد الإباحية على الإنترنت، وكيف يمكن أن تكون كارثة تحطم حياتك، في حياتي كلها، أنفقت أقل من عشرة دولارات





على الإباحية وانتهى بي الأمر في السجن، أريد أن أُجَنَّب الآخرين هذا النوعَ من الألم».



التحدث مع الآخرين يذكرني بمواصلة التزامي بالامتناع عن 

الإباحية:

«كان انغماسي في الإباحية ضارًا نفسي وللاخرين، أنا نشط في تثقيف العامة، لأنه يساعد في التغلب على إنكار مجتمعنا ويجعلني أشعر أنني بحالة جيدة، التحدث مع الآخرين يذكرني بمواصلة التزامي بالامتناع عن الإباحية، وهو بمثابة وسيلة بالنسبة لي أن أعوض أو أرضي أولئك الذين سببت الأذى لهم نتيجة لاستخدامي للإباحية في الماضي».



أساعد وأثقف النساء الأخريات: 

«الآن بعد أن وجدت الشفاء والمساعدة من ضرر المواد الإباحية الذي سببته في حياتي، أساعد وأثقف النساء الأخريات، نصيحتي للشابات التي تورطنا مع الإباحية هو لا تفعلن ذلك! استخدام الإباحية هو أمر تصاعدي، ومن السهل أن تصبحي مدمنة، يمكنك أن تعتقدي أنك تجريبها فقط، ومن





ثم تجددين نفسك فجأة تنزلقين في السلوكيات التي تهدد صحتك البدنية والروحية والعاطفية».

يحتاج الأطفال أن يعرفوا أن الإباحية قد تبدو مثيرة مثل

المخدرات:

«من المؤسف جداً أن نفكر أنه في هذه اللحظة بالذات يتعرض بعض الأطفال الصغار الأبرياء للإباحية، أتمنى أن تستيقظ ثقافتنا إلى حقيقة أنها تأثير ملوث يجرم الأطفال من فرصة التعرف على الجنس بطرق صحية ومن تنمية تصوراتهم الجنسية، ما لم نغير شيئاً سريعاً، فلن ينجح أطفال اليوم في مواجهتها، نحن بحاجة إلى حماية أطفالنا من الإباحية، نحن بحاجة إلى تعليمهم أن جسم الإنسان جميل ومدهش، وأن الجميع يستحق الاحترام، وأن الجنس الرائع هو نتيجة الحميمة العميقة، يحتاج الأطفال أن يعرفوا أن الإباحية قد تبدو مثيرة مثل المخدرات، لكنها طريق مسدود لا يقود إلى الرضا الجنسي الحقيقي».



كنت في عبودية :

«أشعر بتحسن كبير حيال نفسي، ليل ونهار، أنا أفضل بكثير، عندما كنت أستخدم الإباحية كنت في عبودية، الآن إذا أغرتني الإباحية فلدي إرادة حرة لاتخاذ خيار، أنا حرًا وقادرًا على التعبير عن من أكون في أعماق نفسي».



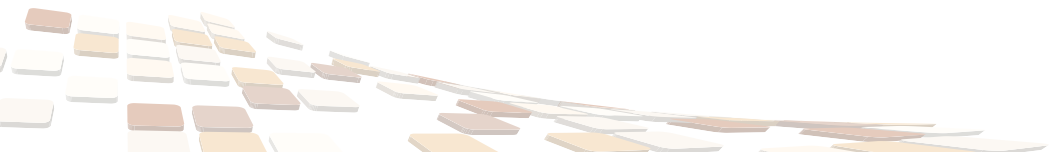
الآن أستطيع أن أقول لا للإباحية :

«سابقًا لم يكن لدي أي خيار، كنت عبدًا لإدماني، كنت عبدًا لدرجة أنني لم أفهم حتى أن الحرية موجودة، الآن لأنني أستطيع أن أقول لا للإباحية، فأنا حر في اختيار مسار حياتي».



لن تخدع الكلمات الدعائية :

«عندما تختبر حقيقتها بنفسك، فلن تخدعك الكلمات الدعائية عن الإباحية الجنسية، سواء أكان مصدرها المتديّنون، أو المتحرّرون، أو منتجوا ومروجو الأفلام الإباحية أنفسهم، فلكل من هؤلاء أهدافه حسنة كانت أو سيئة، أما أنت فلديك المعرفة ولديك تعاليم وقواعد دين قويم، وبإمكانك أن تستخدمها لتكون رأيك الخاص بك بناء على ما يصب في مصلحتك أنت».





الصفحة الأخيرة

التربة الخصبة التي تزرع فيها بذورًا لمستقبل جديد: 

«الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية ليس الدواء الناجع لكل مشكلة في حياتك، ولكنه الأساس المتين، إنه التربة الخصبة التي تزرع فيها بذورًا لمستقبل جديد، مستقبل لم تفسده العادة السرية والعار اللذان ينتجان من السقوط في هاوية الإباحية الجنسية، مستقبل لم يفسده الشعور باليأس الذي لا مهرب منه، والذي عرفه الكثيرون منا، مستقبل تحيا فيه حياة مليئة بالأمل والقوة، وليست حياة المناديل المبللة بالمني، والغيرة، والمرارة، وكره النفس، والغضب، والأحلام المهدورة».

