

فصل ۲

روش آسان

این کتاب قرار است شما را به چهارچوب ذهنی جدیدی برساند. بر خلاف مسیر معمول ترک کردن که این احساس را در فرد ایجاد می کند که قرار است از کوه اورست بالا برود و چند هفته ی آینده را باید با وسوسه های قوی و ضعیف دست و پنجه نرم کند و حس محرومیت داشته باشد، در روش آسان با حس خوشحالی شروع خواهید کرد، انگار که بالاخره یک مریضی وحشتناک شفا پیدا کرده است. پس از آن نیز هر چقدر بیشتر در زندگی پیش روید، بیشتر به این دوره از زندگیتان با حس دلسوزی و تاسف نگاه خواهید کرد و متعجب می شوید که چرا اصلا از ابتدا شروع به پورن دیدن کردید.

غیر از این حالت که تاکنون با پورن مواجهه ای نداشته اید،^۱ (برای کمک به اطرافیانتان کتاب را

^۱ غیر معتاد یا ترجمه ی واژه ی انگلیسی non-user به معنای کسی که در درجه اول هرگز معتاد نشده است. مانند فردی که هرگز سیگار نکشیده است و حال سیگاری ها برای او بیگانه است. در این کتاب، این واژه را به عنوان

فصل ۳

چرا ترک پورن دشوار است؟

همه ی معتادان این حس را دارند که یک ماده ی شیطانی آنها را مسموم کرده است. در روز های اول سوال بسیار ساده بود، به خودمان می گفتیم کنار خواهم گذاشت، فقط امروز نه. در نهایت ما جلوتر رفتیم و باور کردیم که برای ترک کردن اراده ی کافی نداریم. یا اینکه یک چیز ذاتی در پورن وجود دارد که باید آن را داشته باشیم تا بتوانیم از زندگی لذت ببریم. اعتیاد به پورن مانند این است که می خواهیم از یک گودال لغزنده بیرون بیاییم. همچنان که رو به بالا می رویم نور خورشید را می بینیم و انگیزه می گیریم ولی به محض این که حال و احساسمان کمی بد می شود دوباره سر می خوریم و به ته گودال بر می گردیم. در نهایت مرورگر را باز کرده و دوباره به محض

فصل ۵

شست و شوی مغزی

شست و شوی مغزی دومین دلیلی است که باعث میشود به مصرف ادامه دهیم. اگر جنبه ی فیزیکی اعتیاد را هیولای کوچک در نظر بگیریم، شست و شوی مغزی، هیولای بزرگ خواهد بود. درک کامل این قسمت، ما را ملزم می کند که ابتدا اثرات قدرتمند محرک های فوق طبیعی را بررسی کنیم. مغز های ما برای به وجود آمدن پورنوگرافی اینترنتی آماده نشده اند. پورن به ما اجازه می دهد در طول یک ربع ساعت بیشتر از کل شرکایی که اجدادمان در زندگیشان می دیدند، در اختیار داشته باشیم.

در گذشته دیدگاه ها و توصیه های اشتباهی در این زمینه وجود داشت. مانند این که خودارضایی باعث نابینایی می شود. این مثال، و همچنین تاکتیک های ترساندن مختلف دیگر، به وضوح اشتباه بودند و باعث شدند علم مسیری خلاف آنها را طی کند. اما همین امر باعث شد جامعه بیش از حد حساسیت خود را، روی این موضوعات کاهش دهد. باعث شد افراد از آن سوی بوم بیفتند. از همان

فصل ۲۷

پورن آخر

اگر زمانبندی را مشخص کرده اید اکنون زمان آن است که به سراغ آخرین پورن بروید. قبل از آن دو مورد ضروری را چک کنید:

۱. آیا احساس موفقیت می کنید؟

۲. آیا ناراحت هستید؟ یا برای رسیدن به چیزی شگفت انگیز حس هیجان دارید؟

اگر هر گونه شک در شما هست دوباره کتاب را بخوانید. یادتان باشد هیچ وقت تصمیم نگرفته بودید به تله ی پورن بیفتید و تا آخر عمر در آن بمانید. ولی تله طوری طراحی شده است تا شما را برای همیشه در خودش نگه دارد. برای فرار کردن از آن لازم است تصمیم نهایی را بگیرید و آخرین پورن زندگیتان را نیز از سر بگذرانید.

یادتان باشد تنها دلیلی که باعث شد این کتاب را تا اینجا بخوانید این است که عمیقاً و از ته قلب

فصل ۱۲

در دام کاهش دادن نیفتید

بسیاری افراد به عنوان قدمی در جهت ترک سعی می کنند مصرف خود را کاهش دهند. و یا این کار را در جهت کنترل هیولای کوچک انجام می دهند. بسیاری دیگر کم کردن مصرف یا رژیم پورن را پیشنهاد می کنند. ولی باید بدانید که این استراتژی برای ترک می تواند کشنده باشد، همین تلاش ها برای کاهش مصرف است که ما را برای تمام عمر در تله نگه خواهد داشت. به طور کلی این ایده، بعد از تلاش های ناموفق برای ترک به ذهن فرد می رسد. بعد از چند ساعت یا چند روز از شروع ترک، فرد چیزی شبیه به این را به خود می گوید:

اکنون توانایی تحمل سختی ترک کردن پورن را ندارم، پس هر چهار روز یک بار پورن تماشا خواهم کرد و کلکسیون پورن های بد خود را نیز کنار خواهم گذاشت. اگر موفق شوم این کار را بکنم بعد از آن می توانم فاصله ی بین روز هارا بیشتر کنم یا همین را نگه دارم.

این استراتژی مشکلات زیر را برای فرد خواهد داشت: