

لماذا جميع مشاهدو الإباحية هم مجموعة من الخاسرين

إنه اعتقادي أن هذا الجيل لديه أكبر مجموعة من الخاسرين التي مشيت أكثر من أي وقت مضى على هذا الكوكب .

من هو الخاسر؟

تعريف الخاسر وفقا للقاموس: هو الشخص الذي فقد شيئاً، وخاصة لعبة أو مسابقة

ووفقا لمعجم آخر: الشخص الخاسر هو الشخص السيء عموماً في الحياة

وتعريف للخاسر هو: "الشخص الذي يعرف أنه لا ينبغي أن يفعل شيئاً، هو من المتعلمين الذين على دراية تامة بالعواقب، ومع ذلك يختار أن يفعل ذلك مرارا وتكرارا، في حين يشكو مستواه المنخفض" ويقوم بإلقاء اللوم على الآخرين والظروف المحيطة به

بعض من الأهداف الأكثر شيوعا التي ربما قد لا تكون قد تصرفت بها يمكن أن تكون كتابة كتاب، بدء مدونة على موضوع ما كنت مهتما به، السفر إلى عدد قليل من الوجهات الدولية، تعلم لغة جديدة، الزواج، الانتقال للعيش في مدينة أكبر، تكوين ثروة، تنمية الجانب البدني والرياضي، وهلم جرا

كل هذه الأهداف، ليست مستحيلة. كل هذه الأهداف تم تحقيقها ويتم تحقيقها من قبل الآلاف من الناس بينما أنت تقرأ هذا

دعني اخبرك بشيء ما، طريقة قيامك بأي فعل هي طريقة عملك لباقي الأشياء، وهذا يعني ببساطة أنك بالفعل خاسر. ابق معي لأنني سوف أثبت لك هذا علميا

مستخدم الاباحية ربما يريد الحصول على جسم رياضي مفتول العضلات،

يقرأ كيفية القيام بذلك على مدونات متعددة، ينفذ، يشتري كل المكملات الغذائية، والدخول في نظام رياضي جاد لمدة أسبوعين، وسرعان ما يستسلم عندما لا يجد نتائج

ربما أيضا قرر مستخدم الاباحية بدء مدونة للأعمال التجارية عبر الإنترنت ربما حتى قام بإعداد الموقع على الإنترنت ولكنه ببساطة لم يكمل

مستخدم الاباحية يريد أن يكون أكثر إنتاجية، لذلك يقرر أن يستيقظ مبكرا كل صباح، والاستعداد لهذا اليوم والانطلاق. يفعل ذلك لبضعة أيام، ثم في يوم ما يقرر أنه من الصعب للغاية الاستيقاظ مبكرا كل يوم وبالتالي وهذه هي نهاية مغامرته الصغيرة

ربما يمكنك أن تستنتج شيء من كل هذا، هل كنت تفعل هذا لسنوات وسنوات؟

أنا أعرف أنك كنت تفعل هذا، لأنني اعتدت أن أكون هذا المستخدم للإباحية.

انا لم أستطع حقا الربط بين هذه النقاط حتى أقلعت عن الإباحية لعدة أشهر ثم بدأت حياتي في الارتفاع والتحليق

وبعد سنوات، تعلمت كيف اخترقت الاباحية عقلي وجعلتني خاسرا

سأخبرك لماذا لا ينبغي عليك أن تبدو خاسرا

“ Hypofrontality ” إنها تسمى

□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

قشرة الفص الجبهي هي جزء من الدماغ تنظم أساس الأنشطة الموجهة نحو الأهداف ويتجاهل تلك التي ليست كذلك، وتلعب دورا هاما جدا في التنظيم العاطفي

قشرة الفص الجبهي مرتبطة مع نهايات الاعصاب أي كلما زادت النهايات العصبية لديك كلما زاد وعيك وهذا يعني بأن قدرتك على الإدراك والفهم عالية للغاية فأنت لست أحد هؤلاء الذين يصدقون ببساطة كل ما يقرأون أو يشاهدونه على التلفاز او على الانترنت فأنت ترى الصورة الأكبر

كما يمكنك أن تقول، قشرة الفص الجبهي تلعب دورا هاما جدا في الدماغ

ومع ذلك فإن الابحاث بينت ان هناك انخفاض في تدفق الدم إلى قشرة الفص الجبهي في دماغ مستخدمي الإباحية والتي كما ذكرت سابقا " hypofrontality " تسمى

انخفاض تدفق الدم يؤدي إلى انخفاض عدد من النهايات العصبية والحد من الهدف تنظيم وظيفه قشرة الفص الجبهي

الأعراض الأولى لهذا هو الادمان ▪

يشعر بالرغبة في القيام " hypofrontality " الشخص المصاب ب
بشيء يكرهه ولكنه يقوم بذلك على أي حال

فانت تعلم أنك سوف تندم على مشاهدة الاباحية والاستمنااء ... ولكن
تفعل ذلك على أي حال

كذلك تعلم أنك ستندم وتأسف لعدم الذهاب الى الصالة الرياضية
وتناول الوجبات السريعة، ولكنك تفعل ذلك على أي حال

أنت تعرف أن البقاء حتى وقت متأخر يؤدي لمشاهدة الاباحية
والاستيقاظ في وقت متأخر ... ولكنك تفعل ذلك على أي حال

لقد أصبحت مجبرا على سلوكياتك. هذه ليست مزحة يا رفاق

هذا هو التحدي المعرفي الخطير الذي يعيق لكم كل شيء من شأنها
أن تجعل حياتكم كبيرة

هي " hypofrontality " مجموعات من الناس الأكثر شيوعا تظهر

الأشخاص الذين لديهم رغبة في الانتحار ▪

السجناء ▪

المجرمين ▪

المضطربين عقليا ▪

مستخدمي الماريجوانا يوميا ▪

“ hyperfrontality ” لماذا يعاني معظم الناس من

في الواقع معظم الناس لا يعرفون هذا حتى يتعرضوا لتحدي خطير مثل تعلم لغة جديدة، تعلم مهارات جديدة، بدء أعمال تجارية، كتابة كتاب أو ربما الالتزام على نظام غذائي على المدى الطويل لفقدان الوزن.

الأخبار الجيدة ▪

على الرغم من ذلك، فالأمل لم يضع. يمكن إيقاف استخدام الإباحية. ويمكن إعادة توجيه الدماغ.

فقد تبين أن ممارسة التمارين الرياضية المكثفة يحسن الاتصالات العصبية في قشرة الفص الجبهي.

لقد حصلنا على حياة واحدة فقط. أتذكر في اليوم الأول الذي تعلمت فيه كيفية الاستمناء عندما كنت 13. لم أكن أعرف أن المتعة التي شعرت بها ذلك اليوم سوف تستمر على مدى عقد من حياتي.

اعتبر نفسك محظوظا أن تكون على بينة من مخاطر المواد الإباحية.

حان الوقت للتغيير من الخاسر إلى الفائز ويبدأ من خلال هزيمة. استمرار استخدامك للإباحية.

أنا لن أذهب إلى أي مكان - أنا هنا لمساعدتك من خلال هذه الرحلة. أنا أعرف كيف يمكن أن تكون مثل هذه الرحلة صعبة.

.للغاية

[المقال الأصلي](#)

ترجمة : Muhammad Elsalamony