

# ٥ طرق تساعد بها شريك حياتك للتخلص من إدمان الإباحية

محتمل أن يكون قد جرى بينك وبينك زوجتك حديثاً عن الإباحية .  
وإذا لم يحدث فينبغي عليك

إذا كنت تتجنب الحديث في هذا الموضوع خشية ما قد تسمعه، فإن هذا سبب أدعى للقيام بذلك. ليس سهلاً أن تسمع أنك أحببت شخص يعاني من إدمان الإباحية ولا أن تختار البقاء بجانبهم بينما يتخلصون من تلك العادة. أعرف هذا لأنني مرتت بهذا مع زوجتي منذ مدةٍ ليست بالبعيدة

لم تكن مشاهدة الإباحية إدماناً في حد ذاته، بل كانت عادةً  
تبنيتها عندما كنت في الثالثة عشر

غالباً عندما كنت في غرفتي أشعر بالوحدة أو الملل حينها يبدأ عقلي يهيم وبعدها مباشرةً تبدأ أصابعي بالضغط على لوحة المفاتيح تبحث عن الأفلام الإباحية. بالرجوع إلى ما مضى أتذكر كيف كان بحثي الغير هادف على محرركات البحث مجرد محاولة لإخفاء شعور عميق من الفراغ مع تحفيز مفرط من صور الجنس. مشاهدة الإباحية أصبح حدثاً مكرراً وغالباً بطريقة لا إرادية أو بدون وعي. لم أكن أعني ما الذي أفعله أو كيف يؤثر على حياتي

بتذكري الماضي أستطيع أن أرى أنها منعتني أن أكون قريباً من أي شخص. مشاهدة الإباحية جعلتني أقل قرباً من الأشخاص المهمين لي وذلك لأنني كنت أعوض ذلك من مكان آخر بطريقة جنسية سطحية جداً. هذا منعتني من الحصول على تأكيد أنني كان من المفترض أن أكون في علاقة طبيعية، وعندما لم أكن منفتحاً على الحب، كان من المستحيل تقريباً بالنسبة لي أن أعطي الحب

في الشهر الأول بعد أن بدأت أقابل زوجتي الحالية، كان لدينا مناقشة مفتوحة حول الإباحية. جاءت المحادثة عندما أدركنا أننا نريد أن تكون علاقتنا أكثر جدية. بدأت المحادثة من خلال سؤالها

لي "هل شاهدت الإباحية؟". أجبت بصدق على ذلك، "نعم، فعلت". ثم قالت إنها تريد مني أن أتوقف.

تحدثت بلطف ولكن كانت صريحة في شرح لماذا لا يمكن أن تكون الإباحية جزءاً من علاقتنا. وكانت قادرة على مشاركة كفاحي مع الإباحية، واتفقنا على أنه كان من الأهمية بمكان بالنسبة لي أن تتخلى بسرعة عن هذه العادة المدمرة للعلاقات.

كان من الصعب أن أقلع عن هذه العادة السيئة منذ عقد من الزمن. كان يجب أن أفهم دوافعي للبحث عن الإباحية بدلا من العلاقة الحميمة الحقيقية مع زوجتي. اضطررت إلى إنشاء حدود لوقتي الشخصي لمقاومة إغراء البحث الغير واعي. لحسن الحظ لم يكن لدي إدمان قوي، ولكن زوجتي وقفت بجانبني، ولا تزال تدعمني، وهذا صنع فارقا.

لقد التزمت بإنهاء مشاهدة الإباحية مرة واحدة وإلى الأبد، وثقتها في "ساعتني".

وقد علمتنا هذه التجربة على حد سواء الكثير عن الطرق المفيدة (وغير المفيدة) أهمها مساندة ودعم الشريك على أفضل وجه من خلال الرحلة الصعبة المتمثلة في التخلص من الإباحية. هنا خمس طرق للتخلص من الإباحية.

## 1. أن تظل رحيما .

من السهل أن نفترض أنه إذا كان شريك حياتك حقا يحبك عندها يكون الامتناع عن الإباحية سهلا.

ليست هذه هي القضية. الإباحية غالبا ما تكون إدمان، وتبين البحوث أن الصور الجنسية يمكن أن يكون لها تأثير مشابه للكوكايين على الدماغ.

من المحتمل أنهم تعرضوا للإباحية منذ المراهقة، عندما بدؤوا في استخدام الإباحية للإثارة.

تحولت إلى الإباحية عندما كنت وحيدا لأنه كان وسيلة تجعلني أشعر بحالة جيدة. وكانت أكثر المصادر إلهاءاً أو إثارة. تستولي الصور على عقلي ولم اضطر إلى التفكير أو القلق من أي شيء آخر. هذا

.التأثير السريع والسهل والقوي كان السبب في إدمان الإباحية

فمن الأهمية بمكان أن تحاول أن ترى وجهة نظر الشخص الآخر. فهم طبيعة الإدمان يساعد على زراعة الرحمة لشريكك بينما يقلع عنه

قد يجادلون بل وربما ستكون لهم لحظات من الفشل. ولكن لا تهمل الجهد المبذول لترك الإباحية. في الواقع، فإن أفضل طريقة لحماية نفسك ومساندة شريكك هو أن تكون على وعي بتلك الجهود. إذا كان الشريك في تقدم، شجعه على ذلك. إذا لم يبذل جهداً، فقد يكون من الأفضل لك إنهاء العلاقة. لذلك تذكر أنه بغض النظر عن مدى حبه لك، قد يجد أن الإدمان الكيميائي يعمل ضدهم

## 2. لا تحقق معهم .

زوجتي لم تحقق مرة واحدة معي لمعرفة ما إذا كنت أشاهد الإباحية. إنها ليست وظيفتك أن تلعب دور الشرطي مع شريك حياتك. ومع ذلك، وجدت أنه من المفيد عندما سألت زوجتي سؤالاً عاماً عن كيف كنت أفعل.

من خلال إظهار أنها تهتم يعطيني مساحة إما للحديث عن الصراع أو لا، أشعر بالأمان في الانفتاح لها

كلمات تشجيعية مثل "أنا فخور جداً بك! لم أشك أبدا"، وسوف تسمح لشريك حياتك أيضاً أن يشعر بالراحة بأن يقول لك عندما تكون الإغراءات عالية

عزز هذا من خلال السماح لهم بمعرفة أنك تقدر أنهم قالوا لك، وعدم الانزعاج منهم. ما يفعلونه بعد ذلك راجع إلى التحكم النفسي والدافع، ولكن معرفة أنك بجانبهم سوف تساعد كثيراً

## 3. ابق على علم .

في "مجلة تايم"، "الإباحية: لماذا الشباب الذين نشأوا مع الإباحية على الإنترنت أصبحوا مؤيدين لإيقاف ذلك"، ونحن نرى أن العديد من الرجال (والنساء) أصبحوا دعاة للإقلاع عن الإباحية لأنها

.لديهم خبرة مباشرة من أضرار الإباحية على دماغهم

اليوم هناك أيضا عدد من مجموعات الدعم، وغيرها من الأدوات للتخلص من الاباحية متاحة لشريك حياتك. كنت مطمئنا من خلال معرفة هذه الأدوات، ولكن هذا ليس كل شيء. ما هو مهم هو أن تبقى على علم بإدمان الاباحية

#### .كن نشطا معهم .4

إغراؤهم سيكون في أعلى مستوياته عندما يجلسون في المنزل وحدهم، حيث البحث بلا جدوى وبدون وعي على الانترنت

هذا يشبه ترك مدمن الكحول وحده في حانة. لا يمكنك أن تكون مع شريك حياتك في كل لحظة (ولا ينبغي لك)، ولكن إذا كنت تعرف أن هناك أيام أو أوقات معينة بدون عمل نافع، خطط لهذا الوقت أهداف. بهذه الطريقة يكون لديكم وقت مفيد تقضونه سويا

مرة أخرى، وقتكم معا لا يجب أن يكون مرهقا أو إجباريا، ولكن مع وقت أقل يقضيه الشريك بدون عمل، يكون ذلك أفضل للنجاح

#### .لا تتصرف كبدايل للإباحية .5

لا تحول حياتك الرومانسية الخاصة لتكون بديلا عن الاباحية. قد يميل إلى أن تصبح بديلا عن الإباحية في أي علاقة حميمة مع شريك حياتك

على وجه الخصوص، قد يطلب منك أن تفعل شيئا أكثر مغامرة، كي تقل رغبته لمشاهدة الاباحية. والواقع هو أنه يعزز السلوك المدمر. شريك حياتك يقلع عن الإباحية حتى يتمكنوا من الحفاظ على علاقة حميمة صحية. توضيح فوائد العلاقة الحميمة الطبيعية ستكون مشجعة جدا. مجرد أن احتضن شخص بين ذراعي أو أن أمسك يديه قد يكون شيء رائع. لا أريد أبدا أن أخسر ذلك، وأنا أعلم أنه إذا شاهدت الاباحية سوف أخسر كل ذلك

.أنا لم أشاهد الاباحية منذ أن خضنا انا وزوجتي محادثتنا

. مع الدعم، وليس الاعتماد الكامل  
. الدعم يجعل التخلي عن الإباحية أسهل بكثير

## لماذا هذا مهم

:هناك رسائل تطلب المساعدة في كل وقت

أنا أحب ما تفعلونه، أنا فقط أردت أن أقول شكرا لكم! زوجي قد عانى من الإباحية إلى حد كبير في علاقتنا كلها، وكان فقط حتى وقت قريب حتى أفهم أخيرا كيف أنه أثر على علاقتنا. زوجي جاء لي. وسألني إذا كنت يمكن أن أساعده على التعافي من هذا الإدمان

كنت أتساءل عما إذا كان لديكم أي موارد جيدة يمكن استخدامها لمساعدتي على معرفة كيف يمكن أن يكون الدعم وربما بعض الموارد أو المشورة لمساعدته؟ أنا آسفة ربما تحصلون على رسائل مثل هذه طوال الوقت ولكن إذا أمكن أن ترسلوا لي أي شيء سوف أقدر ذلك كثيرا “

يمكن أن يكون محبطا جدا أن تشعر بالعجز في مساعدة شريك حياتك للتغلب على الإدمان. والحقيقة هي انها معركة شخصية للقتال، ولكن يمكنك أن تكون مشجعا كبيرا لهم خلالها

في النهاية يفوز الحب على الإدمان، والعمل الجماعي على القتال الفردي. اتباع هذه النصائح لن يضمن تعافي ناجحا لكن لن يقلل فرصهم للتعافي على حد سواء. بغض النظر عن النضال “الحب يستحق القتال من أجله

## ما تستطيع فعله

مشاهدة الاباحية يضر المشاهد وشريكهم. شارك هذه المقالة لإظهار دعمكم للشركاء الذين يكافحون ومنحهم بعض النصائح حول كيفية التغلب عليها

رابط المقال الأصلي