EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Somali translation by **Mohamed Abdulakadir**

2025-06-12

Contents

1 Hordhac **7**

Warbixin oo ku saabsan buuga . . . 8

1.1 Digniin . . . 9

Ugu Dambeyntii… . . . 11

1.2 Taloyaal markaad buuga akhrinaysid iyo qoraalada yaryar ugu dambeeya . . . 12

2 Habka Fudud **15**

3 Maxay u adag tahay in la joojiyo? **17**

3.1 Dabinka Xun . . . 19

4 Dabeecadda Porn **21**

4.1 Shaydaanka Yar . . . 23

4.2 Buuqqa Dhib Badan . . . 23

4.3 Raaxo ama taageero? . . . 24

4.4 Ka-gudubka khadka cas . . . 25

4.5 Ka-ciyaarka agagaarka khadka cas . . . 25

4.6 Isbarbardhigga Qofka oo Sigaarka Cabba . . . 26

5 Maskax-xadashada **29**

5.1 Sababo Cilmiyeesan . . . 29

5.2 Dhibaatooyinka Isticmaalka Awood-Rabitaan . . . 29

5.3 Dadbanaanta . . . 31

5.4 Xanuunada Ka Noqoshada . . . 32

6 Dhinacyada Maskax-Xadashada **33**

6.1 Walbahaarka . . . 33

6.2 Caajisnimada . . . 34

6.3 Diirad Saarida . . . 34

6.4 Nasashada . . . 35

6.5 Tamarta . . . 36

6.6 Fadhiyaha Porn Habeen-Bulsheed . . . 36

7 Maxaan ka tanaasulayaa? **39**

7.1 Ma jiro wax oo laga tanaasulo . . . 39

7.2 Maran, maran, maranka quruxda badan! . . . 40

8 Badbaadinta Waqtiga **41**

9 Caafimaadka **43**

9.1 Hooska Madow oo Xun . . . 46

10 Faa'iidooyinka ahaanshaha isticmaale porn **47**

11 Habka Awooda-Rabitaan **49**

12 Iska Ilaali Habka Jarista **55**

13 Hal Fiirin Kaliya **59**

14 Isticmaalayaasha oo Iska Caadiga Ah **61**

15 Isticmaalaha YouTube-ka / Twitch-ka / Instagram-Ka **67**

16 Caado Bulsheed? **69**

17 Waqtiga Joojinta **71**

18 Uma xiisi doonaa baashaalka? **75**

19 Ma Kala Qaybin Karaa? **77**

20 Ka Fogow Dhiirigalinta Beenta Ah **79**

21 Habka Fudud oo lugu Joojiyo **81**

22 Xiliga Ka Noqoshada **85**

23 Hal Fiirin Yar Kaliya **89**

24 Ma igu adkaan doontaa inaan joojiyo? **91**

24.1 Labada Sababo ee Guul Darrada . . . 92

25 Beddelka **93**

26 Ma Ka Foogadaa Xaaladaha Duufsan **95**

27 Daqiiqada Waxiiyga **97**

28 Booqashada Ugu Dambeeysa **99**

28.1 Digniinta Ugu Dambeeysa . . . 101

29 Jawaab Celinta **103**

29.1 Liiska Hubinta . . . 105

30 Caawi Dadka oo Saaran Markabka Quusaya **107**

31 Talooyin Ku oo Socota Akhristayaasha oo Porn Isticmaalin **109**
31.1 Caawi saaxiibadaada oo porn isticmaalaan inay buugaan akhriyaan . . . 109
31.2 Ma u sheegaa lamaanahayga? . . . 109
31.3 Lamaanahayga ayaa porn joojinooyo . . . 110
31.4 Soo Noqoshada (Relapse) . . . 110
31.5 Ka Waran MO (siigaysashada iyo biya-baxa)? . . . 112
31.6 Ka leexashada talooyinka caadiga ah . . . 113
31.7 Caawi afjarida fadeexadaan . . . 113
31.8 Digniinta ugu Dambeeysa . . . 115

32 Tilmaamaha **117**
32.1 Is-Xaqiijinta . . . 117

33 Dhamaadka Buuga **119**
33.1 Sideen EasyPeasy U Caawin Karaa? . . . 119
33.2 Hore u socda . . . 120
33.3 Mahadsanid . . . 122

Kheyraadka **125**
Odhaahyada Laqabsiga ee REBT . . . 125
Isku Darka Habka EasyPeasy ee Xeelada Jack Trimpey ee Garashada Codka Qabatinka (XGCQ) . . . 126

Cutubka 1aad

Hordhac

Figure 1.1: Cover Image

HA CUTUB-BOODIN

Buugaan oo open-source-ka ah wuxuu awood kugu siin doonaa inaad isla markiiba si xanuun la'aan iyo si joogto u joojiso isticmaalkaaga porn, adigoo aan awooda-rabitaanka ku tiirsanin ama aad dareemin in wax lagaa qaadayo ama inaad hurid sameynayso. Ma jiri doono xukun, ceebees, ama cadaadis inaad marto talaabooyin oo xanuun badan.

Dhab ahaantii, xataa looma baahna inaad isticmaalkaaga iska dhimtid markaad buugaan akhrinayso: in sidaas la sameyo waxay dhaawac ku noqonay soo kabashadaada.

Waxaa laga yaabaa in adiga, ama malaayiinka oo kale oo isku dayayaan inay joojiyaan, aad ka walwalsan tihiin fikrada sii waddida isticmaalka porn. Haddii ay sidaas tahay, waxa oo aad hadda akhrisay waxay lid ku tahay wax walba oo laguu soo sheegay. Laakin is weydii haddii wixii oo laguu soo sheegay ay shaqayeen. Haddii ay sidaas ahaan lahayd, ma akhrin lahaydeen buugaan.

Waxaa laga yaabaa inaad isku garato su'aalaha soo socda:

- Waqti ka badan maad ku qaadataa daawashada porn intaad markii hore ugu talagashay?
- Ma ku guul dareysatay dadaalkaaga inaad joojisid ama xaddiidid isticmaalkaaga porn?
- Waqtiga daawashada porn ma farageliyay ama mudnaan ka qaatay ballanqaadyada shaqsi ahaaneed ama xirfadeed, hiwaayadaha, ama xiriirka noloshaada?
- Ma dadaashaa inaad isticmaalkaaga porn qariso (tusaale: tirtirida taariikhda browserka ama ka been sheegida daawashada porn)?
- Daawashada porn ma kuu keentay dhibaatooyin la taaban karo intaad ku jirto xiriirada hoose?
- Ma la kulantaa wareeg oo kacsi iyo raaxaysi ah ka hore iyo intaad porn isticmaalayso, oo kaasi ku xigo dareeman oo ceeb, dembi, iyo qoomamo ah ka dib?
- Ma ku qaadataa waqti badan adigoo porn ka fikirayso, xataa markaanad daawanaynin?
- Daawashada porn ma kuu keentay cawaaqib xumo oo kale ee noloshaada shaqsi ahaaneed ama xirfadeed (tusaale: shaqo laga seegtay, waxqabad liidata, xiriirada la dayacay, dhibaatooyinka dhaqaale)?

Haddii aad tahay isticmaale oo porn ku tiirsan siigaysashada ama galmada dartood ama sababo kale *oo dhan*, waxa kaliya ee aad u baahan tahay waa inaad sii waddo akhrinta. Haddii aad halkaan u joogto qof oo aad jeceshahay, waxa kaliya ee aad u baahan tahay waa inaad ku qanciso inay buugaan akhriyaan. Laakin haddii aadan ku qancin karin, adiga naftigaaga akhri buuga. Fahamka habka waxay ka caawisaa gudbinta fariinta, waxayna ka hortagtaa carruurtaada inay isticmaalka porn bilaabin. Ha ku kadsoomin xaqiiqda inaysan hadda porn heli karin - dhammaantooda ayaa ku kadsooma ka hor intaysan la qabatimin.

Warbixin oo ku saabsan buuga

Buugaani waa nooc oo dib laga qoray buugga Allen Carr: *The EasyWay to Stop Smoking* oo loo habeeyay balwadda porn. Waa lacag la'aan iyo open source, waxaana shati siiyey CC-BY-SA. Guusheeda waxay ku xiran tahay aasaasiga inaadan:

CUTUB-BOODIN

Markaad furayso quful oo isku dhafka ah, waa inaad si saxsan u gelisa lambarada. Balwadduna waxba kama duwana.

Shaqsi ahaan, nooca Google Sites-ka oo asalka ah (oo aan aniga qorin) ayaa noloshayda beddelay. Haddii aad la mid tahay dadka intooda badan, waxaad porn heshay markaad yar-yareed iyo sida markaas ayaa iska isticmaalaysi. Taasi waxay ahayd ilaa aad la kulantay suugaanta xad-dhaafka ah - oo weli faafreebka ah - oo ka digaysa khataraha. Sida anigoo kale, waxaa laga yaabaa inaad ku guuleysatay ilaaliska xariijimaha dheerarka oo kala duwan, laakin had iyo jeer waxaad ugu dambeyntii u tanaasulaysi damacyo oo dhalanteed ah. Waxaan ku faraxsanahay inaan sheego in habkaani uu si ka duwan u shaqeeyo, iyo inuu ahaayay habka kaliya oo shaqeeya.

Mise waxaa laga yaabaa in qof oo adiga kaa danqanaayey uu ku siiyay linkiga buugaan, oo aad ka shakisan tahay inuu shaqayn doono. Kowdi, waad ku mahadsan tahay ugu yaraan fiirinta buuga. Tani waa la faah-faahin doonaa muddo gaaban, laakin fadlan si kooban u xasuuso markii ugu horeysay oo aad porn daawatay. Ma filaysay inaad ku noqon doonto inta noloshaada ka haray? Sida laga soo xigtay daraasaddayda oo rasmiga ahayn ee arrinta (ku cadaadiska saaxibadayda inay buugaan akhriyaan), EasyPeasy wuxuu si la mid ah waxtar ugu leeyahay isticmaalaha caadiga ah sida uu ugu leeyahay balwadaha culus. Aad uma dheera, wuxuuna leeyahay fursad sarreysan ee faa'iidooyin waaweyn. Marka waxaan kaa baryayaa inaad sii akhriso.

Habka oo buugaan lagu sifeeyay waa:

- Mid deg-deg ah.
- Mid oo si la mid ah waxtar u leh isticmaalayaasha oo culuska ah iyo kuwa oo iska caadiga ah.
- Mid aan keenin xanuun ka-noqosho xun.
- Mid oo loo baahnayn awooda-rabitaan.
- Mid oo loo baahnayn daaweyn oo naxdin leh, ama xeelado oo doqonimo ah.

- Mid oo keenaynin inaad ku beddesho balwaddaan balwadaha kale (tusaale: cunista xad dhaafka ah, sigaarka, ama khamriga).
- Mid joogto ah.

Waxaa laga yaabaa inaad u aragto middaan inay suurtagal ahayn in la aamino, laakin dareenkaan waa wax oo dad badan ka dhawaajiyeen:

> *"Buugaani waa shaqo oo aad u saamaynaysa oo ku saabsan balwadda porn."*
>
> — Nin aan Reddit ka heli karin. Uma maleynaayo in kaftanka uu ahaa mid ula kac ah.

> "*Toban sano ayaan balwad u lahaayay. Tobankaas sano waxaa i curyaamiyey niyad-jab, shaki, walaac, iyo cabsi in sirtayda ay soo baxdo. Fadhi kasta ka dib, naftayda dhan aan nacaybi jiray, iyo porn-qaadashada nidaamsan walba ka dib, waxaan is arkay aniga oo si deg-deg u dib-siibtay simbiriirixanta biyaha. laakin buugaani wuxuu iga caawiyay joojinta. Waagii hore, waxaan had iyo jeer ku jiray difaaca ka dhanka ah porn-ka. Hadda ka dib, markaan laba jeer akhriyay buugaan, waxaan ku socdaa weerarka. Porn xukun iguma hayso, iyo hadda waxay u dareemaysaa kaftan oo murug leh.*"
>
> — u/DeepNewt

> "*Maalmo ka hor, waxaan noqday 20 jir. Markii ugu horeysay muddo aad u dheer, waxaan ku qaatay dhalashadayda anigoo porn xor ka ah, waana mahad dhammaantiis buugaan oo aan si kadis ah ula kulmay dhowr bilood ka hor. Inta ka hor, waqti badan ayaan isku dayaayay inaan joojiyo anigoo isticmaalaya qaab dhaqameed, waxaanan la kulmay khalkhal badan oo gudaha ah waxaanan naftayda ugu calaamadiyay balwad joogto ah. laakin buugga intaas oo dhan ayuu ii xalliyay. Meeshii aan markii hore ka baqaayay inaanan naftayda xukumi-karin, xataa markaan garan waayay inaan horeyba ka guuleystay shaydaanka yar, waxaan hadda ku faani karaa inaan garwaaqsado inaanan u baahnayn inaan sii ahaado qof oo balwad leh.*
>
> *Run ahaantii ma hayo sabab oo aan ku dhejiyo arrintaan, waxaan dareemaayay inaan u baahanahay inaan meel kale oo madaxayga ahayn ku dhejiyo arrintaan, waayo macno weyn ayay ii la tahay. Haddii aad tan akhrinayso oo aad ka fikirayso inaad buuga akhriso ama aad ku taliso, iga qaado inuu ka fiican yahay hababka kale oo jiraan. Taladayda ugu weyn waa qaadashada qoraalka, taas oo u muuqda mid oo qosol leh, laakin waxay iga caawisay inaan [maskaxdayda ku] adkeeyo fikradaha qaarkood.*"
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> "*based*"
>
> — anon, /fit/

1.1 Digniin

Haddii aad filayso in buugaani uu kaa "cabsiiyo" inaad joojisid isagoo isticmaalaya arrimaha caafimaadka oo kala duwan (oo ay ku jiraan kacsi-la'aanta oo porn keento), kacsi-galmo aan la isku halayn karin, duminta xiisaha lammaanaha galmada dhabta ah, ama hypofrontality, mise eedaynta inay tahay dhaqan oo wasakh ah iyo inaad doqon tahay oo uu rabitaankaaga daciif yahay, aad ayaad u niyad jabi doontaa. Xeeladahaas weligooda igama caawinin inaan joojiyo iyo haddii ay adiga kaa caawin lahaayeen, mar horeyba ayaad iska joojin lahayd.

Hababka caadiga oo joojinta waxay u doodaan isticmaalka awooda-rabitaanka, ama hababka beddelkood ee "porn-qaadashada la nidaamay" sida "isticmaalka hal mar dhowrki maalmood" ama isku dayga in si tartiib-tartiib loo yareeyo isticmaalka. Mareegaha qaar ayaa liis gareeyaan cilmi-baaris oo ku saabsan neurotransmitters iyo neuroplasticity, iyo halka oo ay mareegahaan wargelin yihiin, dad badan ayaa horeyba ka warqabaan khataraha caafimaadka waxayna doortaan inaysan waxba ka qabanin, in kasta oo mareegahaas oo kale inta caadiga laga foogado. Ugu dambeyntii waxay si isku mid ah u yihiin kuwa oo aan waxtar lahayn waayo dhab ahaantii meesha ma ka saaraan sababaha isticmaalka porn. Ugu dambeyntii, in wax mira la mamnuucay laga dhigo ma aha sida balwad loola dhaqmo.

Habkaan, oo loo yaqaan EasyPeasy, wuxuu u shaqeeyaa si ka duwan. Waxyaalaha oo la sheegaayo qaarkood way adkaan karaan in la aamino, laakin markaad buugaan dhammeeyso, ma aamin doontid kaliya, laakin waxa kale oo aad la yaabi doonta waa sida aad weligaaga maskaxda lagaa xaday si aad si kale u aaminto.

Waxaa jira fikrad khaldan oo la wada yeeshtay oo ah inaan dooranno inaan porn daawano. Balwadaha porn (haa, balwadlayaasha porn) waxay doortaan inay daawadaan porn wax oo ka badnayn in balwadaha khamriga ay doortaan inay noqdaan balwadaha khamriga, ama balwadaha heroinka ay doortaan inay noqdaan balwadaha heroin. Waa run inaan dooranno inaan shidno laptop-ka ama taleefanka, oo aan furno browserka, oo aan booqano '*haremka*' aan ugu jecelnahay. Marmar, waxaan doortaa inaan aado shineemo, laakin waxaa hubaal ah inaan dooranin inaan noloshayda oo dhan ku qaato masraxa shineemada. Markii hore, xiisaha iyo dabeecadda bini'aadamka ayaa meeshaas i geeyey, laakin ma billaabi lahayn haddii aan ogaan lahaayay inaan balwad yeelan doono, taasi oo keento hoos u dhaca caafimaadkayga, farxaddayda iyo xiriirkayga. *"Haddii aan kaliya maqli lahaayay wax oo ku saabsan cillada galmada booqashadaya ugu horeysay mareegtaas porn!"*

Hal daqiiqad qaado si aad u milicsato, weligaaga ma qaadatay go'aanka inaad porn u baahan tahay si aad u siigaysato? Ama inaad u baahan tahay khiyaaliga oo porn-keenaysa si aad u kala-kiciso galmada oo aad lamaanahaaga la sameyso? Ama in waqtiyada noloshaada qaarkooda aadan ku raaxaysan karin hurdada habeen wanaagsan, ama laga yaabo inaad xataa dhaafi karin fiidkii oo maalinta shaqa-adagta ka dib adigoon porn raadinin? Mise la'aanted inaadan diirad-saari karin ama aad walbahaarka xamili karin? Marxaladee go'aansatay inaad porn u baahan tahay, inaad si joogto ah noloshaada ugu baahan tahay, adigoo kalsooni darro dareemaysa, xataa argagax marka haremkaaga onlineka la'aanteed?

Sida qof kasta oo porn isticmaalo, waxaa lagugu soo jiiday dabinka ugu xun oo uguna khiyaanada badan oo bini'aadamka iyo dabeecadda ay weligood isku darsameen inay hindisaan. Ma jiro qof doob ah oo nool, haddii ay naftigooda isticmaalayaasha yihiin ama in kale, oo jecel fikirada oo carruurtooda porn isticmaalayaan si ay noloshooda ula qabsadaan ama raaxada darteed. Tani waxay ka dhigan tahay in balwadaha dhammaantooda ay jeclaan lahaayeen inaysan weligooda bilaabin. Taasi waa wax oo aan yaab lahayn: qofna uma baahna porn si uu nolosha ugu raaxaysto ama si uu walbahaarka ula qabsado intuusan la qabatimin.

laakin isla markiiba, isticmaalayaasha dhamaantooda waxay rabaan inay isticmaalkooda sii wataan. Ka dib oo dhan, ma jiro qof oo nagu qasbaya inaan furno qaabka browserkaynaha oo qarsoodiga ah. Haddii ay fahmaan sababta ama in kale, waa isticmaalayaasha kaliya kuwa oo go'aansada inay garaacaan albaabbada haremkooda.

Haddii uu jiri lahaayay badhan oo sixir leh oo isticmaalayaasha riixi kareen inay u soo kacaan subaxda soo socota iyagoo aan weligooda marin mareegtooda porn ugu horeysa, balwadaha kaliya oo berrito jiraan waxay noqon lahaayeen dhalinyarada oo weli 'tijaabinaaya'.

Waxa kaliya oo naga xayiraaya inaan joojino waa **CABSI!** Cabsida oo ka imaanaysa aaminsanaanta inaan ku noolaan doono waqti oo la hubin oo rafaad, quusasho, iyo damac oo la qancinin leh si aan porn uga xorowno. Kuwaas waxaa laga abuuray aaminsanaan oo caqli-galaynin, kuwa la bartay iyo kuwa la helay, sida:

- Siigaysashada iyo galmada oo orgasmka (biyo-baxa) u horseeda waa waxa *kaliya* oo nolosha *ugu* muhiimsan.
- Porn ayaa ka 'amaansan' galmada nolosha dhabta ah waayo porn ma i-diidii karta.
- Porn waa waxbarasho wayna faa'iido badan tahay.
- Dareenka inaad xaq u leedahay khibrad galmo oo "ka sarreeya."
- Wax badan ayaa had iyo jeer ka fiican.

Aaminsanaantaan oo caqliga galaynin waxay dhalinayaan cawaaqib caqli-galaynin markii lagu dhaqmo, oo ay ku jiraan:

- Cibaadada iyo waswaaska mar kasta oo qof '10/10' kaamil ah la helo.
- U-aragtida naftaada sida qof oo khasaaray haddii aad ka seegato galmo, sida haddii ay tahay wax oo khibradda bini'aadamka ugu muhiimsan.
- Sugitaanka inuu qof 10/10 noqdo.
- Inaad si xad dhaafsan u xukunto oo aad u naqdeyso lammaanayaasha galmada oo mustaqbalka ah.
- Isku-qasbinta inaad galmo sameyso haddii aad rabtid ama in kale.

Waa cabsida in habeen oo kaligaaga tihid uu noqon doono mid oo aad u darxumeysan, inaad tamartaada ku khasaariso la dagaalanka damaca oo aan la xukumi karin. Waa cabsida in habeenka ka horreeya imtixaan uu noqon doono habeen oo cadaab ah porn la'aanteed. Waa cabsida inaan weligeena awoodi karin inaan diirad

saarno, walbahaarka xamilno, ama aan isku kalsoonaanno "taageerteena" yar la'aanteed iyo in shaqsiyadeenna iyo dabeecadeena ay isbeddeli doonaan.

laakin inta badan oo dhan, waa cabsida in 'mar haddii aad tahay qof oo balwad leh, waxaad weligaagaahaan doontaa mid balwad leh': cabsida inaanan weligeena xor ka ahaan doonin, annagoo ku bixinayna inta nolosheenna ka haray anagoo damacoono orgasmka oo porn keento ee waqtiyo caadi ahayn. Haddii aad mar hore isku dayday siyaabaha caadiga ah dhamaantood si aad isaga tagto, sidaan sameyay, oo aad soo martay rafaadka iyo cadaabka 'habka awooda-rabitaanka," cabsidaas ma ku saameyn doonto kaliya, laakin sidoo kale waxaad ku qanacsan doontaa inaadan weligaaga joojin karin.

Haddii aad ka walwalsan tahay, argagaxsan tahay, ama aad dareemayso inuu waqtiga kugu habboonayn inaad joojiso, aan kuu xaqiijiyo in walwalka iyo argagaxta porn kaa nafisaynin - porn waa sababta. Ma go'aansanin inaad ku dhacdo dabinka porn, laakin sida dabinnada dhamaantood, waxaa loogu talagalay inay hubiso inaad ku sii xayiran tahay. Is weydii, markii ugu horeysay oo aad daawatay sawirada iyo muuqaalada porn, ma waxaad go'aansatay inaad dib ugu soo laa-laabato si aad u daawato intaad nooshahay? Haddaba goormaad joojin doontaa? Berrito? Sanadka soo socda? Naftaada ha khiyaamin! Dabinka waxay ugu talagalayn inay ku hayso nolashaada oo dhan. Waa maxay sababta kale oo aad u malaynayso in kuwan balwadda leh dhamaantood aysan joojinin ka hor intaysan porn noloshooda 'dillin'?

Waxaan tixraacay batoon oo sixir leh; EasyPeasy wuxuu u shaqeyaa sida batoonkaas sixirka oo kale. Aan si cad u caddeeyo, EasyPeasy sixir ma aha, laakin aniga iyo kuwa kale oo u arkay inay fududahay oo ay ku raaxaystaan joojinta, waxay u muuqataa sidaas!

Digniinta waa sida oo soo socota: Tani waa xaalad digaag-iyo-ukun: qof kasta oo balwad leh wuxuu rabaa inuu joojiyo, iyo qof kasta oo balwad leh wuxuu u arki karaa in joojinta ay fududaysan tahay iyo raaxaysan tahay. Waa **cabsi** kaliya oo ka celisa isticmaalayaasha inay isku dayaan joojinta. Faa'iidada kaliya oo ugu weyn ayaa ah in laga takhaluso cabsidaas, laakin cabsidaas kama bixi doontid ilaa aad buuga dhammaystirto. Taasi lidkeeda, cabsidaada way kordhi kartaa adigoo akhrinayso, taasi oo laga yaabo inay kaa celisa inaad dhammayso. Faalladan ka soo qaado hal dumar ah.

"Hadda waxaan dhameeyay akhrinta EasyPeasy, waan ogahay inay afar maalmood kaliya ka soo wareegatay, laakin wanaag ayaan dareemayaa, waxaana ogahay inaanan weligayga u baahnayn inaan isticmaalo porn mar kale. Waxaan bilaabay akhrinta buugaaga shan bilood ka hor, laakin waxaan gaarey kala barkiis oo aan kadibna ka argagaxay. Waxaan ogaayay haddii aan akhrinta sii waddo, inaan ugu dambeyntiisa joojinaayo daawashada porn. Nacasnimo ma ahaynoo?"

Ma go'aansanin inaad dabinka ku dhacdo, laakin maskaxdaada ku caddee: kama baxsan doontid ilaa aad go'aan adag ka qaadato. Waxaa laga yaabaa inaad xariga la jiitamayso si aad u joojiso, ama waxaa laga yaabaa inaad ka walwalsan tihid fikirada, laakin si kastaba ha ahaatee, mar walba niyada ku hay: **WAX OO KAA KHASAARAAYO MA JIRO!**

Haddii aad dhamaadka buugga go'aansato inaad rabto inaad sii wadato isticmaalka porn siigaysashada ama galmada darteed, marka ogow inaysan jirin wax oo kaa celinaaya inaad sidaas sameyso. Xataa uma baahnid inaad iska jarto ama aad joojiso isticmaalka porn markaad buugaan akhrinayso, iyo xasuusnow inaysan jirin daaweyn oo naxdin leh. Lidkeeda, waxaan kaliya idiin hayaa war wanaagsan. Ma qiyaasi kartaa sida uu dareemay Andy Dufresne markuu ugu dambeyntii ka baxsaday xabsiga Shawshank? Taasi waa sida oo aan dareemay markaan dabinka porn ka baxsaday, taasina waa sida isticmaalayaashii porn oo hore oo EasyPeasy isticmaaleen ay dareemeen. Iyo dhamaadka buuga, taasi waa sida oo aad dareemi doonto! U bax!

Ugu Dambeyntii...

Qof kasta wuxuu u arki karaa in joojinta porn ay fududahay oo ay raaxaysan tahay, adigoo ka mid ah! Waxa kaliya ee ay tahay waa inaad buugaan si maskax furan u akhriso; Inta ka badan oo aad fahanto waa inta ka badan ay kuu fududaanayso. Xataa haddii aadan hal eray ka fahmin, waxaad u arki doontaa inay fududahay ilaa inta aad tilmaamaha raacdo. Tan ugu muhiimsan, ma mari doontid nolosha adigoo niyad-jab dareemaysid porn la'aanta darteed, mana dareemaysid in wax lagaa qaaday, iyo, dhamaadka buuga, qarsoodiga kaliya oo jiri doona waa sababta oo aad muddo dheer u sameysay.

Isagoo EasyPeasy ah, waxaa jira laba sababood kaliya oo lagu guul dareysto.

Guul darada inaad tilmaamaha raacdo. Dadka qaarkood waxay u arki doonaan inay dhibsadaan in buuga uu aad ugu adag yahay mabaadi'da qaarkood, sida inaan la isku dayin in porn si tartiib tartiib loo yareeyo, ama aan isticmaalin beddelka porn. Run ahaanti, ma dafiri karo inay jiraan qaar badan oo ku guuleysteen inay joojiyaan iyagoo isticmaalayaan xeeladaha oo noocaas ah, laakin waxay ku guuleysteen in kasta oo ay

xeeladahaas jiraan - oo aysan sababta ahayn. Dadka qaarkood waxay galmo sameyn karaan iyagoo ku dhex taagan hammock-ka (leexo) laakin ma aha habka ugu fudud. Lambarada lagu furaayo qufulka dabinkaan waxay ku jiraan buugaan, laakin waxay u baahan yihiin in loo isticmaalo isku xigxiga saxda ah: in laga bilaabo hal cutub oo loo gudbo kan ku xiga iyadoon la cutub-boodin.

Guul darada inaad fahamtid. Waxba ha u qaadanin wax iska caadi ah. Ma aha inaad su'aal ka keenta waxyaalaha oo laguu sheego kaliya, laakin waa inaad sidoo kale su'aal ka keento aragtidaada iyo waxyaalaha ay bulshada kuu sheegtay oo ku saabsan galmada, isticmaalka porn, iyo balwadda. Tusaale ahaan, kuwa u maleynaya in porn ay tahay caado kaliya, is weydii sababta caadooyinka kale - xataa markay raaxo leeyihiin - ay fududaysan yihiin in la jebiyo, oo halkaan "caado" oo aad u xun u dareemaya oo qaadanaya tamartaada, waqtigaaga, iyo ragnimadaada, ay aad u adag tahay in la jebiyo. Kuwa oo aaminsan inaad porn ku raaxaysatiin, is weydii sababta oo aad si fudud u joojin kartiin waxyaabo kale oo aad uga sii jeceshihiin. Waa maxay sababta oo aad ugu baahan tihiin inaad porn haysatiin, oo aad argaggixisiin markaadan haysanin?

EasyPeasy wuxuu u dhowyahay inuu ku siiyo aqoonta ku saabsan sida ay u fududahay iyo sida ay u raaxaysan tahay inaad iskaga joojiso daawashada porn. Sida dadka kale intooda badan, mid ka mid ah guulahayga ugu weyn ee nolosha waa ka-baxsashada dabinka porn. Looma baahna inaad niyad jab dareento, laakin lidkeed, waxaad u dhowdahay inaad gaarto wax oo qof walba oo porn isticmaalo uu jeclaan lahaayay inuu gaara: **XORIYADA!**

XASUUSNOW, HA CUTUB-BOODIN.

Erayada qaarkood intaadan bilaabin:

Porn: buugaagta, majalahada, muuqaalaha, filimada, ama nooc walba oo warbaahin ah oo loogu talagalay in la sababo kacsi galmada iyadoo la tusaayo dad qaawan ama la tixraacaya falalka galmada. Waxaa sidoo kale loo yaqaanaa: filimada xunxun, aflaanta xun, filimaanta xun, filimaanta galmada, iwm.

PMO: Wareega daawashada porn, siigaysashada, iyo orgasmka (biya-baxa).

Harem: Mareegaha oo haystaan porn oo xawaare-sare ah.

Maskax-xadashada: Cadaadis ama dadaal nidaamsan oo lagu talagalay in qof wax been la aaminsiiyo. Tusaale: Qofka oo marar badan wax loo sheegay ilaa ay ka aaminaan inay run tahay.

Kicinta Xad-dhaafsan oo aan Caadiga Ahayn: Kiciye walba oo keenaya jawaab oo ka xad-dhaafsan jawaabta kicinta caadiga oo dabiiciga ah. Tusaale: Porn waa kiciye oo keenaysa kacsiga galmada oo ka xad-dhaafsan kacsiga galmada oo dabiiciga ah.

1.2 Taloyaal markaad buuga akhrinaysid iyo qoraalada yaryar ugu dambeeya

Ha u akhrinin kan sida buug oo caadi ah, aad buu u gaaban yahay, waana inaad ku dhammayn karta gudaha dhowr saacadood. Dadka intooda badan waxay ka faa'iidaystaan *iftiiminta* ama *qaadashada qoraallada*, waxayna badanaa talinayaan inaad **dib u akhriso** dhowr jeer si aad casharrada maskaxdaada ku adkeeyso.

Muxuu buugaani u yahay hackbuug? Maadaama uu Allen Carr muddo dheer tan iyo markuu dhintay: iyo hay'adaha uu abuuray porn uma ma liis gareyaan sida mid ka mid ah balwadaha ay daaweynta u bixiyaan. Wax oo lacag ah kama heli arrintaan ama in kale.

Buugaan oo dhan, aniga iyo qoraaga asalka iyo Allen Carr ayaan si hufan u soo muuqan doonna si aan ku siino hab gaar oo xoog leh si aad si fudud iyo xanuun la'aan u joojiso.

Hackbuug: Buug oo buug kale ku salaysan, oo qoraaga asalka ah la siiyay ammaanta buuxda.

Tiro bulshooyin oo online ah ayaa u jira hackbuugaan, laakin waxaan kugula talinaayaa inaad kaliya booqato markaad akhrinta buuga dhammeeyso.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (Hadda si fiican bay u shaqaynaysaa! Tan isticmaal si aad ila soo xiriirto!) | coomer meme archive | xogta gorfaynta | matrix | discord | reddit | foomka jawaab-celinta

Xasuusin degdeg: **HA CUTUB-BOODIN**

Waxaan kuu rajayn lahaayay nasiib, laakin sida oo aad mar dhow ogaan doonto, uma baahnaanaysid.

Dareen wanaagsan,

Hackauthor[2]

Figure 1.2: Creative Commons License Image

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Code is GPLv3.

Cutubka 2aad

Habka Fudud

Ujeedada buugaan waa inuu ku siiyo maskax cusub. Si ka duwan habka joojinta oo caadiga ah - halkaas oo aad ka bilowdo adigoo dareemayso inaad fuulayso Mount Everest oo aad ku qaadato dhowrka toddobaad oo soo socda ee damaca porn iyo dareenka wax-la'aannimada - habkaan wuxuu kugu bilaabaa dareen farxadeed, sida haddii lagaa daaweeyay cudur xun. Inta wixii ka dambeeya, intaad nolosha sii marayso, waxaad dib u eegi doontaa muddadaan adigoo la yaaban sida oo aad weligaaga porn u isticmaashay markii hore. Waxaad ka xumaan doontaa isticmaalayaasha porn halkii oo aad ka maseeri lahayd.

Haddii aadan ahayn qof oo balwad lahayn (kuwa oo lamaanayaashooda dartooda u akhrinayaan), qof oo mar hore joojiiyay isticmaalka porn (ama qof oo ku jira muddada ka-hortagga inta lagu jiro "porn-qaadashada la nidaamay"), waxaa lagma maarmaan ah in la sii waddo isticmaalka porn ilaa aad si buuxda u dhammayso akhrinta buuga. Tani waxay u muuqan kartaa inay tahay mid oo iska hor imaanaysa, iyo tilmaantaan in siigaysashada la sii wado waxay keentaa diidmada ugu badan ee akhristayaasha, laakin markaad sii akhriso, damacaaga inaad porn isticmaasha ayaa si tartiib tartiib u yaraan doona. **Tilmaantaan si halis u qaado: Isku dayga inaad goor hore joojiso faa'iido kuuma yeelayso.**

Qaar badan ma dhammeeyaan buuga waayo waxay dareemaan inay ku qasban yihiin inay wax ka tanaasulaan, qaar oo xataa si ula kac u akhrinayaan hal xariiq maalintii si ay dib ugu dhigaan 'dhacdada xun.' Sidaan u fiiri: Maxaa kaa khasaaraaya? Haddii aadan joojinin ee dhammaadka buuga, xaaladdaada sidii ay ahaan jirtay kama sii xumaanayso. Waa Pascal's Wager qeexitaan ahaan, sharad oo la qaato adigoosan haysanin wax oo kaa khasaaraya oo aad fursadaha sare u haysato ee faa'iidooyinka waaweyn.

laakin haa, haddii aadan porn daawanin dhowr maalmood ama dhowr toddobaadyo, oo laakin aadan hubin haddii aad tahay isticmaale porn, isticmaale hore, ama qof oo isticmaale ahayn, ha isticmaalin porn si aad u siigaysato. Dhab ahaantii, waaba tahay qof oo isticmaale ahayn, laakin waa inaan u ogolaano in maskaxdaada ay jirkaaga la qabsato. Dhammaadka buuga, waxaad noqon doontaa qof faraxsan oo isticmaale ahayn. EasyPeasy waa lidka hababka [kale] oo caadiga ah, halkaas uu mid ka mid ah liis garaynaya khasaaraha porn oo uu leeyahay:

"Haddii aan joogi karo waqti dheer oo ku filan anigoo porn la'aan, damaca ayaa ugu dambeyntii bixi doona waxaana mar kale ku raaxaysan karaa noloshayda, anigoo xor ka ah addoonsiga porn."

Tani waa habka macquulka oo loo sameeyo, iyadoo maalin walba kumanaan joojinayaan iyagoo habkaan isticmaalayaan. Si kastaba ha ahaatee, way adagtahay in habkaan lagu guuleysto waayo sababaha soo socda:

Joojinta PMO ma aha dhibaatada oo dhabta ah. Mar walba oo aad dhammeeyso fadhigaaga porn, waad joojisay isticmaalkeeda. Waxaa laga yaabaa inaad haysato sababo oo xoog leh maalinta ugu horeysa ee porn qaadashadaada nidaamsan oo "hal mar afartii malmood" si aad u dhahdo *"Ma doonaayo inaan isticmaalo porn, ama inaan xataa siigaysto mar dambe."* Dadka oo dhan way sameeyaan, sababahooduna way ka awood badan yihiin wax kasta oo aad qiyaasi karto. Dhibaatada dhabta ah waa maalinta labaad, maalinta tobnaad, ama maalinta toban kumnaad, halkaas oo mid ka mid ah daqiiqadahaaga daciifka ah aad rabto inaad "hal mar fiiriso," oo aad ka dibna rabto fiirin kale, oo aad si lama filaan u noqato balwad mar kale.

Ka warqabka khataraha caafimaadka wuxuu abuuraa cabsi badan, taasi oo aad u adkeyneysa joojinta. U sheeg isticmaale inay ragnimadiisa baaba'inayso, waxa ugu horeeya ee uu sameyn doono waa inuu wax soo qabsado si uu u kiciyo dopamine-kiisa: sigaarka, khamriga, ama xataa kicinta browserka si uu porn u raadiyo.

Sababaha joojinta oo dhan joojinta ayay dhab ahaantii adkeeynayaan. Sababtuna waa laba sababood. Sababta kowaad waa inay abuurayaan dhalanteedka in nalagu qasbaayo inaan iska dhaafno 'saaxiibkeena yar',

taageerteena, ama raaxadeena (si kasta uu isticmaalaha u arko). Marka labaad, “dabool” aya noqonaysaa. Uma siigaysano sababaha ay tahay inaan joojino. Su’aasha dhabta ah waxay tahay, maxaan u rabnaa ama aan ugu baahanahay inaan isticmaalno?

Isagoo EasyPeasy ah, waxaan (bilowda) iska dhego-tirnaa sababaha oo aan u jeclaan lahayn inaan joojino, waxaana si toos ah u wajahnaa dhibaatada porn, waxaana nafteena weydiinaa su’aalaha oo soo socda:

1. Porn maxay ii qabanaysaa?
2. Runtii ma ku raaxaystaa?
3. Runtii ma u baahanahay inaan noloshayda dhex maro anigoo baabi’inaya maskaxdayda iyo jirkayga?

Runta quruxda badan waa in porn ay *gabi ahaan* waxba kuu qabanaynin. Aan si cad u caddeeyo, ma aha in faa’iido darada isticmaasha ay ka miisaan badan yihiin faa’iidooyinka, laakin waa inay **gabi ahaanba** faa’iidooyin ku jirin daawashada porn.

Isticmaalayaasha intooda badan waxay u arkaan inay lagama maarmaan tahay inay caqli-geliyaan sababta oo ay porn u isticmaalaan, laakin sababaha ay la yimaadaan way khaldan yihiin wayna dhalanteed yihiin.

Kowdi, waxaan meesha ka saaraynaa aminsanaantaan oo khaldan iyo kuwaan oo dhalanteedka ah. Dhab ahaantii, waxaad mar dhow ogaan doontaa inaysan jirin wax oo aad ka tanaasusho. Intaa waxaa dheer, waxaa jira faa’iidooyin togan oo aad u fiican oo laga helaayo ahaanshaha qof oo PMO sameynin, iyagoo wanaaga iyo farxadada ay yihiin laba oo faa’iidooyinkaan ka mid ah. Markaan iska saarno dhalanteedka in nolosheena ay weligeeda noqonaynin mid oo lagu raaxaysan karo iyadoo porn la’aan ah – anagoo garwaaqsano in nolosha aysan la’aanteed kaliya ahayn mid oo lagu raaxaysan karo oo laakin ay raaxada sidoo kale tahay mid oo si aan xad lahayn uga raaxo badan – iyo markaan dareenka in wax nalaga qaaday ama in wax ay ka maqnaanayso nalaga ciribtiro, waxaan dib ugu noqon doonaa inaan dib u eegno kor u kaca fayoobaanta iyo farxadda – iyo daraasiinada sabab oo kale ee joojinta porn. Garashadaan waxay kuu noqon doonaan caawimo dheeraad oo wanaagsan si ay kaaga caawiyaan inaad gaarto waxa oo aad dhab ahaantii rabto: raaxada noloshaada adigoo xor ka ah addoonsiga balwadda porn!

Cutubka 3aad

Maxay u adag tahay in la joojiyo?

Isticmaalayaasha oo dhan waxay dareemayaan inuu jinni qabsaday. Maalmaha hore ee balwadda, arrinta waxay tahay su'aal fudud oo ah: *"Waan joojin doonaa, laakin maanta ma aha."* Ugu dambeyntii waxaan gaarna heer inaan aamino inaanan haysanin awooda-rabitaanka oo ku filan oo aan ku joojino, ama inay jiraan wax oo porn ku jira oo aan u baahnahay si aan nolosha ugu raaxaysano. Balwadda porn waxay la mid tahay isku dayga in laga soo baxo god oo simbiriirixan: Markaan xagga sare u soo dhowaano, qorraxda ayaan aragnaa, laakin waxaan ka dib isaragnaa anagoo dib u sii dhacayno oo ay isla markii niyaddeena hoos u dhacayso. Ugu dambeyntii browserkeena ayan furnaa, iyo isla markii oo aan siigaysanayno, waxaan dareennaa wax oo aad u xun.

Weydii isticmaalaha, *"Haddii aad dib ugu noqon karto waqtigii ka hore intaadan la qabatimin, adigoo og aqoonta oo aad hadda leedahay, ma bilaabi lahayd inaad porn isticmaasho?"*

"MA DHICI KARTO!" ayaa jawaabta ahaan lahayd.

Weydii isticmaalaha oo la xaqiijiyay, qof oo aad u difaacaya isticmaasha porn oo aaminaynin inay dhaawac u geysato maskaxda ama inay keenayso hoos-u-dhaca daawadayayaasha dopamine: *"Ma ku dhiirigalisaa carruurtaada inay porn isticmaalaan?"*

"MA DHICI KARTO!" ayaa mar kale jawaabta ahaan lahayd.

Porn waa hal-xidhaale oo caadi ahayn. Sida hore loo sheegay, dhibaatada ma aha in la sharaxo sababta oo ay u fududahay in la joojiyo, dhibaatada waa in la sharaxo sababta ay u adag tahay in la joojiyo. Dhibaatada dhabta ah waa sharaxada sababta qof kasta uu sameyo *xataa ka dib* markuu hela aragtida oo ku saabsan dhaawaca neerfaha. Qayb oo ka mid ah sababaha ee aan u bilowno waxaa sabab u ah tobanaanka milyan oo kale oo horeyba ku jiraan, haddana dadkaan oo dhan waxay jeclaan lahaayeen inaysan markii hore bilaabin, iyagoo noo sheegaya inay la mid tahay in nolosha heer hoose lugu noolaado. Anaguna ma aamino inay iyaga ku raaxaysanaynin, waayo waxaan ku-xirnaa xoriyada ama 'waxbarashada galmada', waxaana aad ugu dadaalnaa inaan naftigayna la qabatimno. Waxaan markaas ku dhammeeysaneynaa nolosheenna inteeda kale anagoo u sheegayno dadka kale inaysan sameynin oo aan isku dayno inaan naftigeena balwadda iska saarno, oo aan inta badan u maleyno inaan tan ku gaar nahay.

Waxaan sidoo kale qayb weyn oo waqtigeena ku qaadanaa anagoo dareemayno rajo la'aannimo iyo darxumeysinimo. 'Ku waxbarashada' nafteena ee *kicinta xad-dhaafsan oo aan-caadiga-ahaynta* waxay naga dhigaysaa inaan doorbidno oo aan u sii damacno sawiradaan oo qaboobta ah, xataa markii kuwa diiran oo dhabta ah la heli karo. Iyadoo kor-u-kaca iyo hoos-u-dhaca dopamine ee joogtada oo PMO keento ah, waxaan nafteena ku xukumaynaa nolol go'doon ah, xanaaq, xanaajin, walbahaar, daal, iyo cillad galmo. Sida aan porn u isticmaalayno, iyadoo ka maqan qaybaha ugu fiican ee galmada iyo xiriirka, waxaan ugu dambeyntii dareemaynaa darxumeysinimo iyo dambi.

Dhab ahaantii, akhrinta halkaan iyo mareegaha kale oo ku saabsan kartida qabatinka iyo burburinta ee balwadda porn waxay naga sii badinaysaa walwasha iyo rajo la'aanta! Waa maxay nooca hiwaayaddaan oo markaad sameynayso, aad jeclaan lahayd inaadan ahayn, iyo markaanad ahayn, aad rabto? Isticmaalayaasha naftooda ay quudhsadaan mar kasta oo ay wax ka akhriyaan hypofrontality iyo dareen-yareesmada, mar kasta oo ay gadaashood ka isticmaalaan lammaanahood, iyo mar kasta oo aysan isku keeni karin inay jimicsiyaan ee fadhiga porn oo maalintii ka dib. Qof oo haddiis kale caqli iyo garasho leh ayaa maalmihiisa oo dhan ku qaata quudhsi. Laakin waxa ugu xun oo dhan, maxay isticmaalayaasha ka helayaan haddii ay u adkeystaan nolosha iyagoo leh hadhyadaan madowga oo xun ee maskaxdooda gadaashiis? **Gabi ahaan, waxba!**

Waxaa laga yaabaa inaad ka fikirayso *"Taasi waa wax oo aad u wanaagsan, waan ogahay, laakin mar haddii aad waxyaalahaan ula qabatimto, aad ayay u adag yihiin in la iska joojiyo."* Laakin maxay u adag tahay? Dadka qaarkood waxay dhahaan inuu sidaas yahay waayo calaamadaha ka-noqoshada oo xoogga badan, laakin sida mar dhow ee aad u imaan doonto inaad wax ka barato, calaamadaha ka-noqoshada dhabta ah waxay yihiin kuwa oo khafiif ah dhab ahaantii. Iyo tan waxaa caddeeynaysa markaad ka tixgeliso in dad badan oo PMO-yaal ah ay noolaayeen oo ay dhinteen iyagoo ogayn inay ahaayeen dad oo balwad leh.

Qaar waxay dhahaan inay porn lacag la'aan tahay iyo inay sidaas darteed bini'aadamka u qaataan bonanza-da (abaal-marinta) nafleyda, laakin tani waa been—[porn] waa wax oo qabatimsan waxayna u dhaqantaa sida daroogooyinka oo kale. Weydii isticmaale oo dhaaranaya inuu 'erotica' kaliya ku raaxaysta sida majaladaha Playboy haddii uu weligiisa ka gudbay khadka 'porn oo amaan ahayn'. Hadduuna si buuxda daacad u yahay, wuxuu qiran lahaayay waqtiyadii uu isku dayay inuu caqli-geliyo ka-gudubka khadkaas, halkii uu gabi ahaan waxba isticmaali lahayn.

Raaxada iyaduna shaqo kuma laha. Aniga waxaan ku raaxaystaa cunista kalluunka crayfish, laakin weligayga ma gaarin heerka inay lagama maarmaan ii noqoto inaan haysto kalluunka krayfish maalin walba. Waxyaabaha kale ee nolosha, waan ku raaxaysanaa inta oo aan sameynayno, laakin meelaha ma fadhiisanno anagoo dareemayno in wax nalaga qaatay markaanan sameynaynin.

Qaar waxay dhahaan:

"Waa wax-barasho!" Habbaba sidee ay qof ahaan kugu kordhisay?

"Waa qanacsanaanta galmada!" Haddaba maxay kuu go'doominaysaa oo ay kuu dareensiinaysaa damac oo weligiisa dhergaynin?

"Waa dareen sii dayn!" Ka sii daynta culayska nolosha dhabta ah? Waayahay, sii dayn oo hal saac lee kaliya, ka hor intay dhammaan kugu soo laabtaan? Waa maxay culaysyada oo ay xalisay?

"Waxay iga caawisaa hurdada!" Marka maxay tahay sababta oo ay dadka kale si fiican u seexan karaan la'aanteed? Waxaa jira habab badan oo cilmi ahaan la soo bandhigay oo lagu hagaajin karo hurdada, iyo in ka badan.

Dad badan ayaa aaminsan in porn ay caajisnimada yaraynaysa, laakin caajiska waa xaalad maskaxeed. Porn waxay si dhaqsasho badan kuugu baran doontaa cusayb-raadinta, taasi oo kuu horseedi doonta inay caajisnimada sii kordhisa ilaa aad ugu dambeyntii ka qaybqaadato raadinta duurjoogta ah sii aad u hesho muuqaalka oo saxda ah, adigoo noqonaysid mid oo maskaxdiis si kordhaysa u siigaysato inay raadiyso wax kasta oo kicinaya dareen-cusub, dareen qiiro xoog leh, iyo ugu dambeyntii, qiimo naxdin leh.

Qaarkood waxay dhahaan in sababta kaliya ay u sameyaan ay tahay: saaxiibadood iyo qof kasta oo ay yaqaaniin ayaa sameyaan. Haddii ay sidaas tahay, naftaada u ducee in saaxiibadaa aysan bilaabin inay madaxa iska jaraan si ay u daaweeyaan madax xanuunka! Isticmaalayaasha intooda badan oo ka fikiraya waxay ku soo gabagabeyaan inay tahay caado kaliya. Runtii tani ma aha sharraxaad, laakin iyadoo laga dhimay dhammaan sharraxaadaha caadiga iyo caqli-galiga ah, waxay u muuqataa inay tahay cudur daarka kaliya oo soo haray. Nasiib darro, waa si la mid ah caqli-darro. Maalin kasta oo nolosheenna ka mid ah waxaan iska beddelnaa caadooyin, qaarkooda oo ah kuwa oo aad u raaxo leh. Laakin maskaxda ayaa nalaga xaday si aan u aaminsanaano in PMO ay tahay caado iyo in caadooyinka ay adag yihiin in la jebiyo.

Ma adag yihiin in caadooyinka la jebiyo? Darawalada Mareykanka ayaa caadeysteen inay ku wadaan dhanka midigta ee jidka, laakin markay u safrayaan dibada waxay si dhib la'aan u jebiyaan caadada si kastaba ha ahaatee. Markaadna shaqo cusub hesho, waxaad galaysaa hawl kale oo joogto ah, oo ay sidaas darteed caadooyinkaaga isbeddelaan. Caadooyinkaas ayaa laga yaabaa in waqti ay qaataan in la laqabsado, laakin ma aha wax oo la mid ah jebinta halgan nolosha oo dhan u dheer oo leh balwadda porn. Maalin kasta oo nolsheenna ka mid ah waxaan sameynaa oo aan jibinaa caadooyinka, marka maxaan u aragnaa inay adag tahay in la jebiyo caado oo na dareensiiyo in wax nalaga qaatay markaan haysanin, dembinimo markaan haysano, caado oo si kastaba aan jeclaan lahayn inaan iska jebino, oo waxa kaliya oo nalaga rabo inaan sameyno ay tahay inaan *isticmaalka iska joojino?*

Jawaabta waxay tahay in porn ay caado ahayn, *waa balwad!* Taasi waa sababta ay u muuqato inay aad u adag tahay in 'laga tanaasulo'. Isticmaalayaasha intooda badan ma fahamsan balwadda waxayna aaminsan yihiin in porn ay ka helaan raaxo oo dhab ah ama taageero. Waxay aaminsan yihiin inay hurid oo dhab ah sameynayaan haddii ay joojiyaan.

Runta oo quruxda badan waa markaad fahamto dabeecadda runta ah ee balwadda porn iyo sababaha oo aad u isticmaasho, inaad sameynta joojin doonto. Saddex toddobaad gudahood, qarsoodiga kaliya oo jiri doona waa sababta oo aad u aragtay inay lagama maarmaan kuu tahay inaad porn isticmaasho ilaa inta aad isticmaalaysay iyo sababta oo aadan ka dhaadhicin karin isticmaalayaasha kale *sida ay u fiican tahay inaadan ka mid ahaanin PMO-yaasha!*

3.1 Dabinka Xun

Porn waa dabin qarsoodisan oo xun oo bini'aadamka iyo dabeecadda ay weligooda isku darsameen inay hindisaan. Qaar naga mid ah ayaa xataa looga digay khataraha, laakin ma aamini karno sida oo aan ugu raaxaysanaynin. Laakin maxaa awalba [balwadda] na dhex geliya? Caadi ahaan, waa muunadaha oo lacag la'aanta ah oo ka imaadaan kuwa oo xirfadlayaasha ahayn iyo kuwa xirfadlayaasha ah oo waxyaalahooda wadaagaan. Sidaas ayaa dabinka loo dhigay. Haddii ay taasi beddelkeeda khatarta nooga digi lahayd waxa oo aan galayni inta oo aan ka hore sameynin fiirsigaas ugu horreeya, gambaleelka digniinta ayaa qaylin lahaayay.

Laakin gambaleel kuwaan ma qayliyaan. Waxaa laga yaabaa inay tahay dabeecadda oo naxdinta leh ee muuqaalaha badan oo maskaxdeena da'da yar ku xaqiijiyaan inaanan weligeena la qabatimaynin, anagoo fikirayna in maadaama aan iyaga ku raaxaysanaynin ee aan mar kasta oo aan rabno iska joojin karna. Ama waxaa laga yaabaa in walaxa porn jilicsan oo u muuqdaan inaysan dembi ahayn ay kicinin wax oo gambaleel ah, sida tolnimada fanaanka xirfadaysan uu u ciyaari karo si uu maskaxdeena u khiyaano. Anagoo bini'aadamo oo caqli badan ah, waxaan markaas fahmi lahayn sababta oo dadka waaweynta kala badhkood ay sii nidaamsan ula qabatimeen wax oo yareynaya awoodeena si aan u fulino isla galmadii oo aan daawaneyno. Xiisaha ayaa nagu soo dhowaysa albaabka balwadda, laakin kuma dhiiranno inaan ku dhufano thumbnail-ka (sawirka muuqaalka) oo aan fiirinayno, anagoo ka baqayna inaan xanuunsano ama inay noo diraan waddo ama anxshax-xumo oo khatar ah. Haddaana si shil ah u riixnay mid ka mid ah, waxaa badan inuu rabitaankeena kaliya yahay inaan bogga sida ugu dhakhshada badan ka baxno, iyadoo isla markiiba ay xiisahaynta oo sii quusta ah u sii badanaysa.

Mar hadduu hawshaan bilaabto, dabinka ayaan ku xayirannahay. Intii waxaas ka dambeeya, waxaan inta nolosheenna ka haray ku qaadanaa anagoo isku dayayno inaan fahamsanaano sababta oo aan u sameyno, anagoo carruurteena u sheegayno inaysan bilaabin, oo naftigeena isku dayayno inaan, waqtiyada oo caadiga ahayn, ka baxsano. Dabinka waxaa loogu talagalay inaan joojinta isku dayno 'dhacdo' kaliya darteed, ha ahaato waxqabadka galmada, khasaaraha xirfad ama xiriir, khasaaraha kaxaynta galmada ama xataa dareenka inaad tahay qof oo baras qabo. Isla markii oo aan joojino, waxaan qabnaa walbahaar oo ka sii badan waayo xanuunada ka-noqoshada, iyadoo habka oo aan ku tiirsanaynay si aan iskaga saarno walbahaarkaas oo mar dambe la heli karin.

Xooga go'aankeena inaan joojino ayaa markaas iscaddeeynaya inuu gariiraayo. Dhowr maalmood oo cadaabsan ka dib, waxaan nafteena ku qancinaa inaan dooranay waqti qaldan oo aan ku joojino, annagoo go'aansanayno inaan sugno waqtiyo walbahaar la'aan, kaasi oo, markuu yimaado, uu meesha ka saaraya sababta oo aan u joojinay markii hore. Dabcan, muddadaas weligeeda si buuxda uma imaan doonto, waxaanan bilaabaynaa inaan aaminsanaano in nolosheena ay u janjeerto inay walbahaarka ku sii badanayso. Waxaan mar dhow ka tagnaa ilaalinta waalidiinteena, iyo culeysyada shaqada, guri-sameynta, mortgage-ka (deynta guryaha), gadashada hoyga, iyo korinta carruurta waxay bilaabayaan inay nolosheenna ciriiriiyaan. Laakin tani waa dhalanteed. Qaybaha oo ugu walbahaarka badan ee nolosha makhluuq kasta waa, dhab ahaantii, carruurnimada hore iyo qaan-gaarnimada.

Waxaan u janjeernaa inaan isku qasno mas'uuliyadda iyo walbahaarka. Nolosha isticmaalaha – sida daroogista oo kale – ayaa si toos ah u noqota walbahaar badan waayo porn ma naga dejiso ama mana nafisayso walbahaarka, sida qaar ay isku dayaan inay naga dhaadhicyaan. Waa lidkeeda, iyadoo keenaysa walbahaar anagoo sii waddno isticmaasha, iyadoo habeenaha eed-badanta oo caws ku ururinayso dhabarka geela. Xataa isticmaalayaasha oo caadadooda iska saaraan — sida ay badankooda u sameyaan hal ama dhowr jeer ee noloshooda oo dhan — ayaa haysan karaan nolol farxad leh oo dhammaystiran ah, oo haddana ay si lama filaan ah mar kale ula qabatimaan. Anagoo ku dhex warwareegayno maze-ka porn, maskaxdeena ayaa ceeryaamtaan waxaana ku dhammeeynaa inta nolosheenna ka haray anagoo isku dayayno inaan ka baxno. Dad badan ayaa guuleystaan, oo ay kaliya ku soo dhacaan dabinka xun ee waqti dambe.

Xalinta dhibaatada balwadda porn waa hal-xiraale. Wayna adag tahay. Laakin markaad jawaabta aragto, way sahlan tahay wayna baashaalsan tahay, waxaadna la yaabi doontaa sababta oo aad taasi uga fikiri weysay! EasyPeasy waa xalka hal-xiraalahaan, isagoo kaa bixinaya maze-ka, adigoo weligaaga dib ugu dhex warwareegin. **Waxa kaliya oo ay tahay inaad sameyso waa inaad tilmaamaha raacdo ilaa xarfaheed**. Laakin, haddii aad **si khaldan u leexato adigoo cutubyada ka bood-boodaysa,** ama aad **xawliga hillaaca ugu degdegtid buuga,** adigoon si taxadar leh u sameynin dadaal ula kac ah ee akhrintaada ugu horeysa, tilmaamaha oo soo hareen waxay yihiin waxyaalo oo macno lahayn.

Qof kasta ayaa u arki karo in joojinta ay fududaysan tahay, laakin waa inaan kowdi xaqiijina xaqiiqooyinka. Maya, ma aha xaqiiqooyin oo loogu talagalay in lagaa cabsi-geliyo, waxaaba jira macluumaad oo si ka badan ugu filan oo halkaasi ka jira ujeedooyinkaas. Haddii ay taasi ku joojin lahayd, mar hore ayaad joojin lahayd. Laakin maxaan u aragnaa inay adag tahay inaan joojino? In su'aashaan loo jawaabo waxay u baahan tahay inaan ogaano sababta dhabta ah ee aan weli porn u isticmaalayno, taasi oo lagu soo koobi karo laba arrimood. Waxay kala yihiin:

- Dabeecadda porn.
- Maskax-xadashada bulshada.

Isticmaalayaasha porn waxay yihiin bini'aadamo oo caqli badan iyo maangal ah. Way og yihiin inay qaadanayaan khataraha mustaqbalka ah oo aada u weyn, marka waxay sidaas darteed waqti badan ku qaataan caqli-gelinta 'caadadooda'. Laakin isticmaalayaasha porn waxay qalbigooda ku ogyihiin inay nacas yihiin, iyagoo og inaysan weligooda u baahnayn inay porn isticmaalaan intaysan ka hore la qabatimin. Intooda badan waxay xasuustaan in 'fiirsigoodii' ugu horreeyay uu ahaayay isku dhafanka nacaybta iyo xiisaha cusubta ah. Kadibna waxay ku takhasusaan mareeg-helista, shaandhaynta iyo calaamadaynta, iyagoo si adag uga shaqaynaya inay qabatimaan.

Ugu xanaaq badanteed, waxaa jira dareen in dadka oo balwadda lahayn - naagaha intooda badan, nimanka waayeelka ah iyo dadka oo ku nool dalalka oo pornka xawaare-sareda laga heli karin - ay wax ka maqnayn, oo ay u arkaan xaalada inay tahay mid oo lugu qosli karo. Markaad kala furfurto arrimahaan ee cutubyada xigaan, waxaad sidoo kale u fahmi doontaa dabinka xun!

Cutubka 4aad

Dabeecadda Porn

Porn waxay ku shaqaysaa afduubta nidaamyada abaalmarinta dabiicida maskaxdaada oo loogu talagalay inaad sii taranka ila iyo inta suurtogalka ah. Qaabka porn oo degdega ah oo aadka loo heli karo wuxuu ilaaliyaa nidaamka abaalmarinta maskaxda in oo soo saara dopamine si aad uga dheer inta caadiga oo suurtogalka ah. Cilmi ahaan, tan waxaa loo yaqaanaa *Saameynta Koolidge (Coolidge Effect),* oo laga yaabo inaadba ka warqabto.

Dopamine waa neurotransmitter oo ku xiran dareenka rabitaanka, isagoo opioids-ka soo saaraayo dareenka raaxada. Dopamine badan wuxuu keenaa opioids badan, iyo [opioids badan waxay keentaa] ficil badan. Dopamine la'aanteed, ficillada sida cunista uma dareemayaan inay raaxo leeyihiin, iyo taas waxay u horseedisaa in ficilka aan la dhammaystirin, iyadoo cuntooyinka dufanka oo sokorta badan ay so dayaan dopamine-ka ugu badan.

Laakin maskaxda waxay sidoo kale u soo daysaa dopamine-ka jawaab ahaanta wax cusub. Iyadoo porn-ka la heli karo ay u muuqta inay xaddi aan xad-lahayn tahay, tani waxay ku daadataa *nidaamka limbic-ga (wareegga abaalmarinta maskaxda)*, iyo sidaas darteed marka ugu horeya ee aad porn aragto, ficil ayaad sameynaysaa, adigoo orgasmgaraysid oo aad kicisid daadasho kale oo opioids ah. Iyadoo maskaxdaada ku dhiirigalinsan inay dompamine-ka ee suurtogalka ah ay hesho, maskaxda waxay script (qoraal) ahaan u kaydinay si ay si fudud u xasuusato, iyo waxay ku xoojinaysaa waddooyinka neerfaha sii daynta kiimiko oo loo yaqaano DeltaFosB. Hadda oo waddooyinka la xoojiyay, maskaxdu waxay jawaab ahaan u wacdaa waddooyinkaan tilmaamaha ay ka mid yihiin xayaysiisyada kacsi leh, waqti kaligaaga tihid, walbahaarka ama xataa dareenka inaad wax yar oo hoos u dhac ah, oo markaas si lama filaan ah aad diyaar u tahay inaad hoos u raacdo 'simbiriiriixanta biyaha'. Mar walba oo tan lugu cel-celiyo, DeltafosB ayaa si ka badan u soo daysmayso, oo markaas simbiriiriixanta biyaha oo inta ka badan nolol iyo simbiran u yeelanayso, iyadoo ka fudud badan inaad hoos u raacdo marka xigta.

Nidaamka limbic-ga wuxuu leeyahay nidaam is-saxid ah si loo yareeyo tirada daawadayaasha dopamine-ka iyo opioid-ka markuu dopamine-daadasho joogta ah oo maalinle ah uu ogaado. Nasiib darro, daawadayaashaan dopamine-ka ayaa sidoo kale loo baahan yahay si ay noogu dhiirigaliyaan si aan u xamilno culaysyada nolol maalmeedka. Tirrada dopamine-ka oo abaalmarinnada dabiiciga ah ay soo saarto looma barbardhigi karo tirrada oo porn keeni karto, iyo hadda daaweeyayaasha dopamine-ka oo yaraadeen si ka hufan uma nuugi karin, iyadoo u horseediso inaad sii aad inta caadi ahayn u dareentid walbahaar iyo xanaajis badan. Habkaan waxaa loo yaqaanaa **desensitization (dareen-yareesmo).**

Wareegaan gudahiis, waxaad ka gudubtay 'khadka caska' oo aad kicisay shucuur ay ka mid yihiin dembi, ceeb, karaahiyo, walwal iyo cabsi, taas oo kor u sii qaadaysa heerarka dopamine inta ka sare waxayna keentaa in maskaxda ay si khaldan dareenkaan u fasirto kacsiga galmada.

Waqtiga markuu dhaafo, ma aha oo kaliya in maskaxda ay ku dareen-yareesmato muuqaaladii hore ee la arkay, laakin sidoo kale waxay u dareen-yareesmanay noocyada porn oo la mid ah iyo heerarka naxtinta la mid ah. dhiirigalintaan oo ka hoose waxay kicisaa dareenka qanacsanaanta hoose iyadoo maskaxdeena ay ku hawlan tahay qiimeyn joogto ah, taasoo kugu riixaysa inaad hesho muuqaalada oo aad ku qanciso gaajadaa. Markaa waxaad raadisaa wax cusub, adigoo ku dhufanaysa muuqaalkaas naxdinta leh oo homepage-ka ku yeelo ee aad si kalsooni leh u sheegtay inaadan imaan doonin booqashadaada ugu horeysa.

> *"Waayo, gudaha sayaxa waxyaalaha yaryarta, qalbiga waxay heshaa subaxnimadeed iyo way soo cusboontaa."*
>
> — Kahlil Gibran

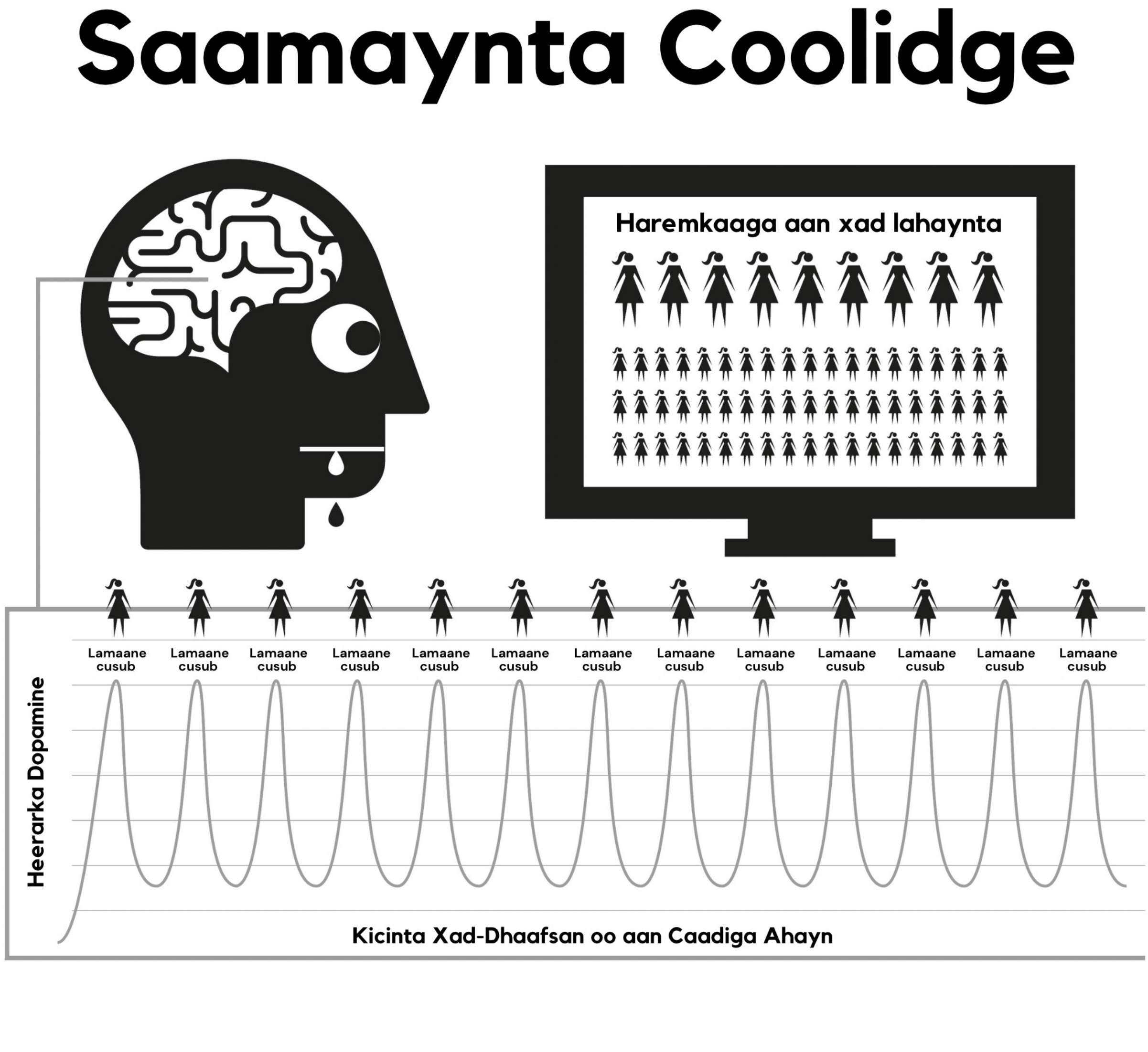

Figure 4.1: The Coolidge Effect graphic

Dareen ammaan oo degdeg ah ayaa ah waxa kaliya ee loo baahan yahay si looga gudbo meel rafaadsan oo nolosha ah, laakin maskaxdaada oo dareen-yareesantay ma awoodi doontaa inay qabato dhibicda walbahaar-yareenta oo maskaxda qofka aan isticmaaleynin ay awood u leedahay inay isticmaasho?

Daadashada dopamine waxay la mid tahay daroog degdeg ah u waxaqabato, oo degdeg hoos u dhacdo iyadoo keento xanuun ka-noqosho. Isticmaalayaal badan waxay haystaan dhalanteedka in xanuunkaan uu yahay dhaawaca xun oo ay ka dhibaatoodaan markii la isku dayo ama lagu qasbaayo inay joojiyaan. Dhab ahaantii, xanuunka waxay ugu horeyn tahay maskaxiyan maadaama uu isticmaalaha dareemaayo in raaxadiis ama taageertiisa laga qaaday.

4.1 Shaydaanka Yar

Ka-noqoshada kiimikada dhabta ah ee porn waa mid oo aad u qarsoodisan ee isticmaalayaasha intooda badani aya noolaayeen oo ay dhinteen iyagoo ogayn inay ahaayeen dad oo balwad leh. Isticmaalayaal badan waxay ka baqayaan daroogada, laakin taasi waa isla wixii oo ay yihiin, balwadaha daroogada. Nasiib wanaag, waa daroog oo fududaysan in la iska saaro, laakin waxaad kowdi u baahan tahay inaad aqbasho inaad, dhab ahaantii, tahay qof oo balwad leh. Ka-noqoshada porn ma keento wax oo xanuun jireed ah, waxayna kaliya tahay dareen maran, dareen nasasho la'aan in wax ay maqan tahay, taas oo ah sababta oo ay dad badan u aaminsan yihiin inay tahay wax oo ku xiran rabitaanka galmada. Isagoo dib u dhigan, dareenkaan wuxuu noqdaa walwal, kalsooni darro, kacsanaan, kalsooni hoose iyo xanaajin. Waxay la mid tahay qof oo sun u gaajo leh.

Ilbiriqsiga gudahiisa oo aad fadhi ka qayb qaadatid, dopamine ayaa la keenaa iyo damacaaga wuu dhammaadaa, taas oo keento dareen-fulin markaad hoos ugu sii dhacayso simbiriiriixanta biyaha. Maalmihii hore, xanuunada ka noqoshada iyo nafiskooda ku xiga waxay yihiin kuwa oo aad u yar ee ayaanan ka warqabin. Laakin runta waxay ahayd inaan awalba balwad noqonay laakin ma ogayn. Shaydaanka yar ayaa horeyba maskaxdeena ku dhex jiray, markaa mar iyo waqti ayaanu safar ku qaadanaynay simbiriiriixanta biyaha si aan u quudino.

Isticmaalayaasha oo dhan waxay u bilaabaan raadinta porn sababo oo caqli-gali ahayn. Sababta *kaliya* ee qof kastaa u sii wado isticmaalka porn, hadday ka mid yihiin isticmaalayaasha caadiga ah ama kuwa culusta, waa inay quudiyaan shaydaankaas yar. Wareerka dhan waa taxnee oo ciqaabo naxriis darro ah oo jahawareer leh, laakin waxaa laga yaabaa in dhinada ugu murugata badan ay tahay dareen-raaxaysiga ee isticmaalaha uu ka helo fadhiga porn, usaga oo isku dayaya inuu dib ugu soo laabto dareen-nabada, xasilloonida iyo kalsooniga oo jirkoodu haayay ka hore intaysan awalba la qabatimin.

4.2 Buuqqa Dhib Badan

Ma ogtahay dareenka marka qaylo-dhaanta guriga ee deriska ay yeerayso maalintii oo dhan - ama dhib yar oo joogto ah - oo ay ka dib qaylada si lama filaan u joogsata oo aad dareento nabad iyo xasilooni oo kugu soo qulqulaya? Tani dhab ahaantii dareen nabad ma aha, laakin waa dhammaadka xanaajin. Intaanan fadhiga xiga bilaabin, jirarkeena way dhamaystiran yihiin, laakin waxaan markaas bilaabaynaa inaan maskaxdeena ku qasabno inay isku shubto dopamine iyo markaan dhammeeyno oo uu dopamine-ka bilaabo inuu naga baxo, waxaan la kulannaa xanuunada ka-noqoshada. Mar labaad, tani ma aha xanuun jireed, waa dareen maran kaliya. Xataa ma ogno inay jirto laakin waxay la mid tahay tubba oo gudaha jirkeena ku dhex dhibcayso.

Maskaxdeenna oo caqli-galiga ah ma fahmayaan, laakin uma baahna. Waxa kaliya oo aan ognahay waa inaan porn rabno iyo markaan siigaysano, damaca oo nagu dheggan wuu naga tagaa. Si kastaba ha ahaatee, qanacsanaanta waxay tahay mid gaaban waayo in damaca la yareeyo, waxaa loo bahan yahay porn oo ka sii badan. Isla markii oo aad orgasmgaraysid, damacaaga ayaa mar kale soo bilaabma iyo dabinka wuu ku sii haysan doonaa. Waa wareeg, ilaa aad iska jebisid!

Dabinka porn wuxuu la mid yahay xirashada kabo ciriiri si aad kaliya u hesho raaxada iska-siibta. Waxaa jira saddex sababood oo asaasiga ah oo ay isticmaalayaasha sidaan u arki karin.

1. Tan iyo dhalashada, waxaa nala soo mariyay xaddi badan oo maskax-xadasha ah oo noo sheegaysa inay porn tahay kobcin kale oo casri ah oo beddelay nooca daabacaadda ee porn. Khaladkaan waxaa lagu soo xiray runta in siigaysashada ay waxyeello lahayn, markaas maxaan (balwad ahaan) u aamini waynay?
2. Maadaama ay ka-noqoshada dopamine-ka ku lug lahayn xanuun jireed oo dhab ah, oo ay kaliya leedahay dareen maran oo kalsooni daran oo aan laga sooci karin gaajada iyo walbahaarka caadiga ah, dareenkaani wuxuu isku beddelaa fadhi porn maadaama kuwaan ay yihiin waqtiyada oo aan ujeedno inaan porn raadinno. Waxaan u aragnaa inaan u tixgelinno dareenkaan mid caadi ah.

3. Sababta ugu weyn oo isticmaalayaasha ay porn ugu arki karin sida oo ay runtii tahay waa sida ay ka shaqeysa gadaasha ilaa xagga hore. Waa *markaadan* isticmaalaynin oo aad ku dhibaatoonayso dareenka maran. Maadaama uu habka qabatinka yahay mid oo aad u qarsodisan oo tartiib tartiib ah maalmaha hore, dareenka maranka waxaa loo tixgeliyaa inuu yahay mid caadi ah iyo markaas ma lugu eedo fadhigii porn oo hore. Iyo isla markiiba oo browserka la kiciyo oo aad fadhigaaga bilowdo, waxaad helaysaa horumarin oo degdeg ah waxaana noqotaa qof oo ka walaac yar ama oo ka nasasho badan, marka porn ayaa helaysa ammaanta dhamaanteed.

Nidaamkaan oo 'gadaasha ilaa xagga horeyda' wuxuu daroogooyin walba ka dhigaayaa inay adag yihiin in la iska saaro. Bal qiyaas xaaladda argagaxa ee balwadaha heroin-ka markuusan lahayn wax oo heroin ah; haddanna qiyaas farxaddiisa oo buuxda ah markuu ugu dambeyntii irbad xididkiisa ka geli karo. Dadka oo heroin-ka balwad u lahayn ma la kulmaan dareenkaas oo argagaxsan.

Heroin-ka ma nafiso dareenka, way keentaa. Sidoo kale, dadka oo isticmaalayaasha ahayn ma la kulmaan dareen maran ah ee u baahnaanta porn, mana dareemaan argagax markaysan online ahayn. Dadka oo isticmaalayaasha ahayn ma fahmi karaan sida oo ay isticmaalayaasha suurtogal u tahay inay raaxo ka helaan muuqaalaha laba-geesoodka ah oo dhawaaqyada aamusan leh iyo saamiga jirka oo caadiga ahayn. Ugu dambeyntii, isticmaalayaasha sidoo kale ma fahmi doonaan.

Waxaan ka hadalnaa in porn ay tahay wax oo lagu nasto ama lagu qanco, laakin sideed qanci kartaa haddii aadan markii hore qanacsanayn? Qofka oo isticmaale ahayn kuma dhibaatodo xaaladaan oo qanacsanaan la'aanta, isagoo si buuxda u nasan shukaansi oo galmo la'aan ka dib, halkii uu isticmaalaha sidaas ahayn ilaa uu iska qanciyo 'shaydaankiisa yar'.

4.3 Raaxo ama taageero?

Xasuusin muhiim ah - sababta ugu weyn oo ay isticmaalayaasha ugu adag tahay inay joojiyaan waxaa sabab u ah aaminsanaanta inay ka tanaasulayaan raaxo dhab ah ama taageero. Waxaa muhiim ah in la fahmo inaanad **gabi-ahaan waxba** ka tanaasulaynin. Habka ugu fiican oo lagu fahmi karo qarsoodiga dabinka porn waa in loo barbardhigo cunista. Caadada cuntada caadiga ah waxay keentaa inaan gaajo dareemin inta u dhaxaysa, oo aan kaliya gaajada ka warqabno haddii aan cuntada dib u dhigo. Ma jiro xanuun oo jireed ah, waxaa kaliya jirto dareen ammaan darro oo maran oo gaajada loo aqoonsaday. Habka qancinta gaajadeena waa waayo-aragtinimo oo aad u raaxo badan.

Porn waxay u muuqdaa inay u dhowdahay inay la mid tahay, laakin ma la mid aha. Sida gaajada, ma jiro xanuun jireed iyo nidaamka abaalmaarinta maskaxda wuxuu u dhaqma siyaalo oo la mid ah, laakin waa la mid-ahaantaan ee cunista oo isticmaalayaasha khiyaamaya inay aaminaan inay jirto raaxo ama taageero oo dhab ah. In kasta oo cunista iyo porn ay u muuqdaan inay isku mid yihiin, waxay dhab ahaantii yihiin laba oo isku soo horjeedaan.

- Waxaad wax u cuntaa si aad u noolaato oo aad u tamar-siisid noloshaada, halka oo ay porn tamartaada daciifiso oo ay hoos u jarto.
- Cuntada si dhab ah ayay u dhadhamaysaa, cunistaduna waa waayo-aragnimo oo farxad run leh oo aan ku raaxaysanno inta aan noolnahay. Porn, dhanka kale, waxay ku lug leedahay is-burburinta daaweeyayaasha dopamine-ka oo farxadda keenayso, oo ay sidaas darteed baabi'iso fursadahaaga inaad nolosha la qabsato oo aad farxad dareento.
- Cunista ma abuurto gaajada waxayna si dhab ah u nafisaa, halkii uu fadhiga porn oo ugu horreyay uu bilaabo damaca dopamine-ka iyo fadhi walba oo ka xigga. Iyadoo aad uga fogsan tahay inay damaca nafiso, waxay hubinaysaa inaad silic dareento inta noloshaada ka haray.

Cunista caado may tahay? Haddii aad sidaas u maleynayso, isku day inaad si buuxda u jebiso! Ku sifaynta cunista inay caado tahay waxay la mid tahay in neefsashada lagu sifo inay caado tahay, labadaba waxay lagama maarmaan u yihiin noolaanta. Waa run in dadka ay caado u leeyihiin inay gaajada ku qanciyaan waqtiyo kala duwan iyagoo cunaya noocyo kala duwan oo cunto ah, laakin cunista naftigeeda caado ma aha. Porn-kuna sidoo kale ma aha. Sababta kaliya ee uu isticimaale u kiciyo browserka waa inuu isku dayo inuu iska saaro dareen maranka oo fadhigii hore abuuray, waqtiyo kala duwan oo leh noocyo kala duwan oo sii kordhayaan.

Inta la isticmaalo internet-ka, waxaa porn inta badan loogu tilmaamaa caado iyo ku habboonaanta darteed, EasyPeasy wuxuu sidoo kale ugu tilmaamayaa 'caadada.' Si kastaba ha noqotee, si joogto ah uga digtoonow

in porn aysan caado ahayn, **waa balwad!** Markaan bilowno isticmaalka porn, waa inaan nafteena ku qasabno inaan isticmaalno si aan nolosheena ula qabsano. Ka dib, intaanan ogaanin ka hore, waxaan u sii kordhaynaa porn oo ka sii yaab iyo naxtin badan. Xamaasada waxay ku jirta ugaarsiga, ma ku jirto dilka, isagoo dopamine uu si degdeg ah uga baxo jirka ka dib markaad orgasmgaraysid. Tani waxay sharraxaysaa sababta oo ay isticmaalayaasha u rabaan inay 'edge-gareeyaan' (dib u dhigaan orgasm-ka) iyagoo u dhexeynaya tabs-ka iyo browserada badan.

4.4 Ka-gudubka khadka cas

Sida daroog kasta oo kale, jirka wuxuu u janjeeraa inuu horumariyo xasaanada saameynta muuqaalada hore, iyadoo maskaxdeena rabto wax oo ka sii badan ama wax kale. Muddo gaaban oo ka dib markii la daawado isla muuqaalkii, wuu joogsanaa inuu si buuxda u nafiso xanuunada ka noqoshada oo uu fadhigii hore abuuray. Waxaa jira dagaal is jiid-jiid oo ka dhacaya jannadaan oo porn: waxaad rabtaa inaad ku sii jirto dhinaca nabda ee 'khadkaaga caska' laakin maskaxdaada waxay ku weydiinaysaa inaad ku-dhufatid muuqaalka miraha la mamnuucay.

Waxaad dareemeysaa fiicnaan ka dib markaad ku lug yeelato fadhigaan porn, laakin waxaad ka walwalsan tahay oo aad ka raaxo yar tahay qof oo weligiisa bilaabin, in kasta oo aad ku nooshahay janno porn la moodo. Booskaan waxay ka sii qosol badan tahay markii loo fiiriyo xirashada kabada oo ciriiriga ah waayo markaad nolosha ku jirto, waxaa haraaya xad sii kordhaya oo raaxo la'aan markaad kabaha iska siibto ka dib. Maadaama uu isticmaalaha ogyahay in shaydaanka yar uu u bahan yahay in la quudiyo, isaga naftigiisa ayaa go'aaminaya waqtiga fadhiga, taasi oo u janjeerto inay tahay afar nooc oo dhacdooyin ah ama isku darkood:

Caajisnimo / Diirad-saarid - Laba oo si buuxda iskaga soo horjeedaan!

Walbahaarka / Nasashada - Laba oo si buuxda iskaga soo horjeedaan!

Waa maxay nooca daroogada sixirka oo si lama filaan u beddeli karta saameyntii oo ay daqiiqadaha hore lahayd? Runta waxay tahay in porn ay yareeynin caajiska iyo walbahaarka oo ay korna u qaadin xogga-saarta iyo nasashada. Haddii aad ka fikirto, waa maxay noocyada dhacdooyinka kale oo ka jira nolosheena, oo aysan ku jirin hurdada? Haddii aad haysato fikrad inaad hoos ugu dhigto noocyada porn kale oo 'ka waaqiciga badan ah' ama nocyada porn oo 'jilicda ah', fadlan la soco in nuxurka buugaan uu khuseeyo porn walba oo dhan - kuwa daabacaadda, kuwa kamaradaha webka, kuwa lacag-ku-bixinta, kuwa sheekaysiga, kuwa bandhigyada tooska ah, iwm. Jirka bini'aadamka waa shayga oo meeraha dhan ugu casrisan, laakin ma jiro nooc-nafley ah, oo xataa ay ku jirin amoeba ama dirxiga ugu hooseeya, oo noolaada iyagoon kala ogayn farqiga u dhexeeya cuntada iyo sunta.

Xulashada dabiiciga ah darteed, maskaxdeenna iyo jirkeena waxay horumariyeen farsamooyin oo lagu abaal-mariyo ficilada oo taranta iyo sii wada bini-aadmiga. Maskaxdeena diyaar uma aha kicinta oo aan caadiga ahayn oo ka sii weyn oo ka sii iftiimaya oo ka sii naxtin badan wax kasta oo dabeecadda laga heli karo, maadaama ay xataa sawirka laba-geesoodka ah oo ugu aamusan noo keento inaan kacsi galmo yeelano. Laakin si isdaba joogto ah u fiiri sawirka markaas kacsiga ma haysan doontid. Nolosha dhabta ah, wax walbaa waxay leeyihiin dheelitirnaan oo hubinaya inaad sameyso wax kale laakin porn ma qabo xaddidaad oo sidaan oo kale, taasi oo kuu keenaysa inaad noloshaada ku qaadato harem oo virtual ah!

Waa khalad in la dhoho in dadka oo jir-ahaan iyo maskax-ahaanba ka daciifsan ay isticmaalayaal noqdaan, kuwa nasiibka leh oo ah kuwa oo booqashadooda ugu horeysay u arkeen inay tahay wax oo laga xumaado oo ay sida markaas u ahaadaan dad oo bogsan noloshooda oo dhan. Taasi lidkeeda, [dadka oo isticmaalayaasha ahayn] diyaar uma yihiin, maskax ahaan, inay maraan habka waxbarashada oo daran ee dagaalka inay naftooda balwad ka dhigaan, ka cabsashada 'in la qabto' ama inay noqdaan qof oo farsamo ku filan leh ee ka shaqeesyada goobaha gaarka ah ee browserka. Waxaa laga yaabaa in qaybta ugu murugta badan ee arrinta dhan ay la xiriirto dhalinyarta – kuwa oo xirfada u leh raadinta agab iyo daboolida raadkooda – ee tiradooda bilaabato inay bataan.

Ku raaxaysiga porn waa dhalanteed. Anagoo nooc ilaa noc uga boodboodna, oo aan kaliya ku hayno cusubta-'danyeerta' gudaha 'khadka cas' ee noocyada porn 'ammaan' si aan u helno hagaajinteena dopamine. Sida balwadaha heroin-ka, waxa kaliya ee ay runtii ku raaxaystaan waa caadada iska-nafisada xanuunada.

4.5 Ka-ciyaarka agagaarka khadka cas

Xataa iyadoo hal muuqaal u daaran, isticmaalayaasha waxay si joogto ah is-baraan si ay u shaandheeyaan qaybaha xun iyo kuwa foosha xun ee muuqaalaha porn. Xataa haddii uu hal qof ku jira muuqaalka porn, waxay

weli shaandheeyaan qaybaha jirka oo iyaga soo jiidanaaya. Dhab ahaantii, qaar ayaa ku raaxaysanaya qoob ka ciyaarka agagaarka khadka cas, iyagoo raadinaya cudurdaar si ay u dhahaan inay kaliya jecel yihiin 'muuqaalaha jilicsan' oo aysan balwad u lahayn kicinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn. laakin weydii isticmaale oo aaminsan inuu ku dheggi karo hal atariisha ama hal nooc porn, *"Haddii aadan heli karin astaantaada caadiga ah ee porn oo aadan heli karin nooc amaan leh, ma joojisaa siigaysashada?"*

Ma dhici karto! Isticmaalaha wax walba uu arko ayuu ku siigaysanayaa, noocyada porn sii oo kordhaaya, kala duwanaanshaha hanuuninta-jinsiga, kuwa isku ek, goobaha khatarta ah, xiriirada naxdinta leh, wax walba oo ay sameynayaan si ay u qanciyaan shaydaanka yar. Markaad bilawdo, dhadhamkood waa mid oo aad u xun, laakin haddii waqti oo ku filan lugu siiyo, waad u baran doontaa inaad ku raaxaysato. Isticmaalayaasha waxay porn ka raadsan doonaan fulin maran ee galmo dhab ah ka dib, maalin shaqo dheer ka dib, qandho, hargab, dhuun xanuun iyo xataa intay isbitaalka ku jiraan.

Raaxada waxba kuma laha; haddii galmada la doonayo, macno ma sameyyso inaad la joogto laptop-kaaga. Isticmaalayaasha qaarkood waxay u arkaan wax laga naxo inay garwaaqsadaan inay yihiin balwad-daroogaha oo ay aaminaan in garwaaqsada xaqiiqadaan ay ka dhigayso mid aad u adag in la joojiyo. laakin xaqiiqadaan waxay u war wanaagsan tahay laba sababood oo muhiim ah.

1. Sababta oo ay intooda badan u sii wataan isticmaalka waa maadaama in kasta oo aan ognahay in faa'iido darrooyinka ay aad uga misaan badan yihiin faa'iidooyinka, waxaan aaminsanahay inay jiraan wax oo porn ku jira oo aan dhab ahaantii ku raaxaysanayno ama inuu u dhaqmayo sida nooc oo taageer ah. Waxaan ku jirnaa dhalanteedka in markaan isticmaalka ka dib joojino, oo ay jiri doonto dareen maran, ama in xaaladaha qaarkooda ee nolosheena ay weligooda sidii hore ahaan doonin. Dhab ahaantii, ma aha kaliya inaysan porn waxba ku siinaynin, laakin waxay sidoo kale noloshaada ka jaray.
2. In kasta oo porn ay tahay kicinta ugu xoogga badan ee cusaybta iyo daadashada dopamine oo galmada-ku-salaysan, waayo xawaaraha oo aad ula qabatimayso, weligaaga si xun ugu ma qabatimsan tihid. Xanuunada dhabta ee ka-noqoshada waxay yihiin kuwa oo aad u qarsoodisan oo isticmaalayaasha intooda badan ay noolaayeen oo ay dhinteen iyagoosan ogayn inay ka dhibaatoodeen.

Marka maxay tahay sababta oo ay isticmaalayaasha intooda badan ugu adag tahay inay joojiyaan, iyagoo dhex maraya bilo cadaabsan oo ay inta noloshooda ka haray ku qaadanayaan iyagoo porn u mugugaysan waqtiyaal oo caadi ahayn? Jawaabta waa sababta labaad: maskax-xadashada bulshada. Balwadda neurotransmitter-ka way fudud tahay in lala qabsado, iyagoo isticmaalayaasha intooda badan joogaan maalmo iyagoo porn la'aan intay ku jiraan safarrada ganacsiga ama safarrada caadiga iyagoo ku dhibaatoonin xanuunada ka-noqoshada. Shaydaankooda yar wuxuu ku badbaadsan yahay ogaanshaha inaad mar dhow furayso laptop-kaaga markaad ku noqoto qolkaaga huteelka. Waxaad ka badbaadsan kartaa xanaaqyada sida macmiilkaaga oo doqonka ah ama maamulahaaga oo kibirka ka batay adigoo og in hagaajinta dopamine-ka ay diyaar kuu tahay inaad qaadato.

4.6 Isbarbardhigga Qofka oo Sigaarka Cabba

Isbarbardhig oo wanaagsan waa kan oo sigaarka cabba. Haddii ay toban saacadood maalintii sigaar la'aan joogi lahaayeen, timahooda ay iska jeexjeexi lahaayeen, laakin dad badan oo sigaar cabba waxay gadanayaan baabuur cusub iyo markaas si fudud ayay iska ilaalin karaan inay ku dhex cabbaan. Kuwo badan ayaa booqan doonaan shineemooyinka, suuqyada waaweyn, masaajidyada iyo inay awoodi waayeen inay sigaar cabbaan wax dhibaato ah uma keento. Xataa tareenada iyo diyaaradaha ma jiraan wax rabshado ah oo ka imaaday siyaasadaha ka hortagga sigaarka. Dadka sigaarka cabba waxay u muuqdaan inay faraxsan yihiin markii qof ama shay inay ka celiyaan sigaarka.

Isticmaalayaasha waxay si toos ah uga fogaadaan isticmaalka porn markay guriga waalidkooda joogaan inta shirarka qoyska lagu iyo dhacdooyinka kale iyagoo dhib lahayn. Dhab ahaantii, isticmaalayaasha intooda badan waxay leeyihiin waqtiyo aad u dheer oo ay si dadaal la'aan uga fogaadaan. Tani waxay muujinaysaa in shaydaanka neerfaha uu fudud yahay in lala tacaalo xataa markaad weli balwad tahay. Waxaa jira malaayiin oo isticmaalayaal ah oo ku haraan iyagoo ah isticmaalayaasha iska caadiga ah noloshooda oo dhan, balwadooduna waxay isla mid tahay balwadda isticmaalaha culus. Xataa waxaa jira isticmaalayaal culus oo iska saareen balwadda laakin waxay marmar fiiriyaan, iyagoo saliidaynayaan simbiriiriirxanta biyaha si ay hoos ugu dhacaan dareen niyad-hooska xiga.

Sida hore loo sheegay, balwadda porn oo dhabta aha ma aha dhibaatada ugu weyn, waxay u dhaqantaa sida kicin oo lugu talagalay inay maskaxdeena ka wareeriso dhibaatada dhabta ah - maskax-xadashada. laakin ha isku malaynin in saameynta xun ee porn la buunbuuniyay, haddiiba wax jiraan, si murug badan ayaa loo

dhayalsaday. Mararka qaarkood, xan ayaa wareegta in waddooyinka neerfaha oo [balwada laga] abuuray ay nolosha dhan u jiri doonaan, iyo in isku dhafka saxda ah ee fursadda iyo kicinta ay mar kale kuu soo diri karaan simbiriiriixanta biyaha oo nolol-halaagta, laakin kuwaani waa been. Maskaxdeenna iyo jirkeena waa mashiinno oo mucjiso leh, oo ku soo kabanayaan dhowr toddobaadyo gudahood.

Marna aad uma daahdo in la joojiyo! Baaritaanka degdega ah ee bulshooyinka online-ka ayaa ku tusi doona dad oo da’ kasta leh oo dib u soo habeeynayaan noloshooda (iyo nolosha lamaanahooda). Sida wax kasta, qaarkooda waxay u qaadaan heerka xiga, iyagoo ku dhaqmayaan xajinta shahwada, Karezza (galmo oo biyo-bax lahayn), iyo, iyagoo isticmaalaayaan kala duwananaanshaha dhinacyada dareenka galmada iyo faafinta galmada, waxay lamaanayaashooda ka dhigaan farxad oo sidii hore ka badan.

Waxaa laga yaabaa inay qalbi qaboojin u tahay isticmaalayaasha nololeed iyo kuwa culus inay iyaga uga sii fududahay inay joojiyaan isticmaalayaasha oo iska caadiga ah, oo ayna qaab gaar ahaan ugu fududahay. Inta ka hoose ay kuu soo jiidayso, inta ka badan ay nafisada sii weynaan doonta markaad joojiso. Markaan joojiyay, waxaan si toos [isticmaalkayga] *eber* ka dhigay xanuuna ima qababnin. Dhab ahaantii, habka wuxuu ahaayay mid oo lugu raaxaysan karo xataa inta lagu jiro xilliga ka-noqoshada.

laakin kowdi, waa inaan meesha ka saarno maskax-xadashada.

Cutubka 5aad

Maskax-xadashada

Tani waa sababta labaad ee aan u bilowno isticmaalka. Fahamka maskax-xadashadaan waxay si buuxda nooga baahan tahay inaan koowdi baarno saameynta xoogga leh ee kicinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn. Maskaxdeena uma diyaarsanayn abuurista 'harem' taas oo noo ogolaanaysa inaan shan iyo toban daqiiqo gudaheed ku dhex rogrogno lammaane badan oo suurtagal ah markii loo eego nolosha dhowr awoowayaasheena isku darkood.

Waxaa jiray talooyin badan oo la marin habaabiyay waagi hore, hal tusaale oo ah in siigaysashada ay keento indho la'aan. Waxaa cad ah in tan iyo xeeladaha cabsiga kale oo la socdo ay xad-dhaafeen. Waxaa sax ahaayay in cilmigu uu fikradahaan khaldanka oo kale afgembiyo. Laakin cunuga waxaa lala tuuray biyaha qabeyska; markii sannadaheena ugu horrayeen laga bilaabo, maskaxdeenna miyir-daboolanka ah ayaa lagu soo qulqulay farriimaha iyo sawirada galmada, joornaalada iyo xayeysiisyada oo soo jeedinta galmada ku raran. Muuqaalaha muusiga pop-ka qaarkood aad bay u soo jeedinayaan, laakin ha rajo-dhumin, ciyaar ka dhig si aad u aqoonsato qaybaha ay isticmaalaan si ay dadka ku soo jiitaan — miiyaa qiimaha naxdinta leh, cusaybnimada, midabka, cabbirka, taboo-ga, nostalgia-da, iwm. Waxaa xataa ciyaar oo noocaan oo kale la bari karaa dhalinyarada sida hab oo wax lugu baro.

Fariinta dhexaad waa: *"Waxa ugu qiimeysan aduunkaan, fikradayda iyo ficilkayga ugu dambeeyay, waa orgasm."* Tan buunbuunin may tahay? U-firso duluc walba oo TV ama filim ah waxaadna arki doontaa isku dhafka dareenka (taabashada, urista, codka) iyo qaybaha faafinta (orgasm-ahaan) ee galmada. Saameynta tani kama diiwaan gashanayso miyirkeena, laakin miyir-daboolanka ayaa haysta waqti uu ku dhuuqo.

5.1 Sababo Cilmiyeesan

Waxaa jira sumcad si kale: cabsi-gelinta cillada galmada, khasaarada dhiirigalinta, ka doorbidida gabdhaha muuqaalaha porn ee kuwa dhabta ah, mareegta YourBrainOnPorn, iyo bulshooyinka internetka oo kala duwan. laakin kooxahaan kama caawiyaan dadka inay isticmaalka joojiyaan. Markii loo eego dhinaca macquulka ah, hababkuwaas waa inay shaqeeyaan, laakin dhab ahaantii ma shaqeeyaan. Xataa khataraha caafimaadka ee ku liis gareeyeen daraasadaha oo dib loo eegay mareegta YourBrainOnPorn kuma filna inay ka celiso qof oo dhalinyar ah inuusan bilaabin.

Midda qososha leh waa in awooda ugu xoogga badan ee wareerkaan uu yahay isticmaalaha naftigiisa. Waa khalad in loo maleeyo in isticmaalayaasha ay yihiin dad oo rabitaan-daciifsan ama inay jir-ahaan u daciif yihiin. Lidkeeda, waa inaad jir-ahaan xoog u yeelato si aad wax uga qabato balwadda ka dib markaad ogaato inay jirto. Waxaa laga yaabaa in dhinaca ugu xanuunka badan ay tahay inay naftooda ku calamayneeyaan dad oo khasaaroyaal ah iyo dad oo si aan loo adkeysan karin u af gaaban. Waxay u badan tahay in saaxiib uu [balwadaha] ula noqon karo mid oo aad u xiiso badan shaqsi ahaan hadduu [balwadaha] naftiisa hoos u dhigin 'raaxays-raadinta' darteed.

5.2 Dhibaatooyinka Isticmaalka Awood-Rabitaan

Isticmaalayaasha oo isticmaalayaan habka awooda-rabitaanka, waxay eedaan awood-rabitaan la'aantood markaysan joojin karin, iyagoo nabadood iyo farxadood duminayaan. Laakin waa hal shay in laga guul dareysto is-edbinta iyo mid kale in la is-nacaybo. Ka dib oo dhan, ma jiro sharci oo u baahan inaad kacsi

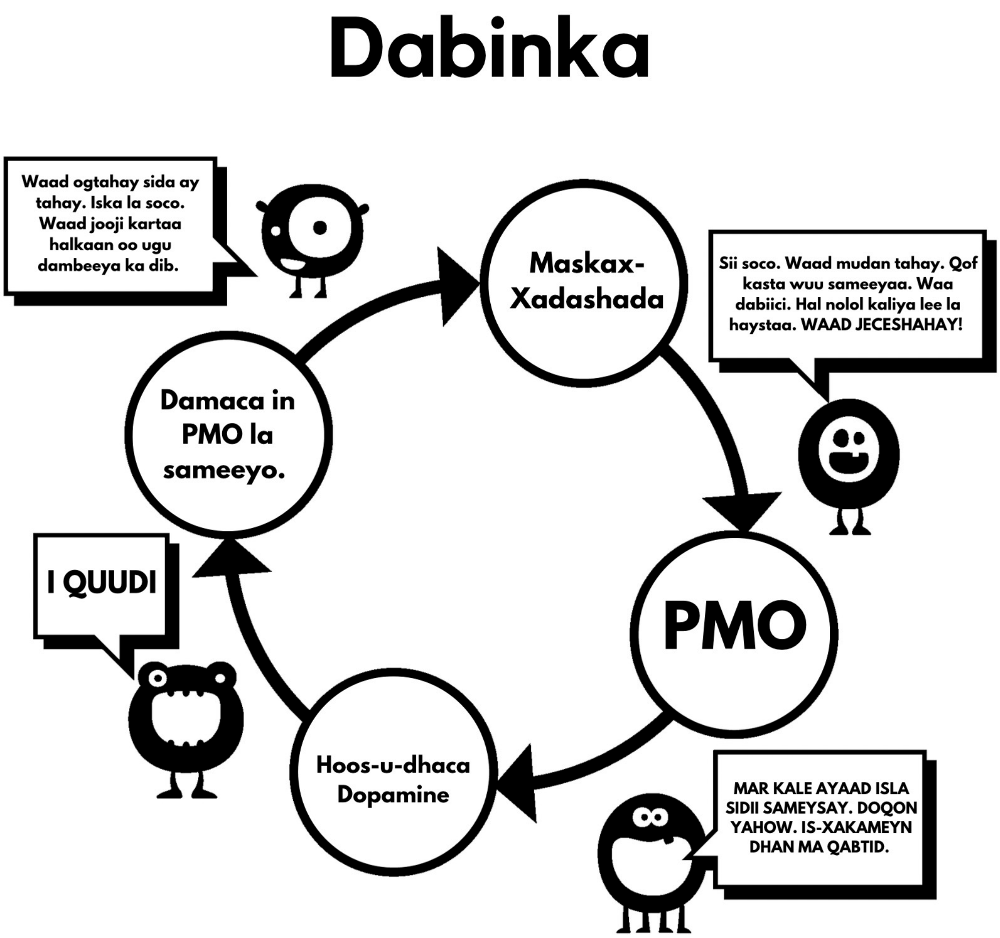

Figure 5.1: The Pornography Trap

ahaato waqti kasta oo galmada ka hor, adigoo si habboon u kacsanaanto oo awooda u leh inaad qanciso lammaantaada. Waxaan ka shaqaynayna balwad - caado ma aha. Marnaba lama doodid naftaada inaad joojiso caado sida ciyaarta golf, laakin waxaa caadi laga dhigayaa in isla sidii lala sameeyo balwadda porn. Maxaa?

Soo-gaadhista joogtada ah ee kicinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn waxay dib u soo habeeysaa maskax-daada, marka waxaa muhiim ah in la dhiso iska caabinta maskax-xadashadaan, sida markaad baabuur ka gadanayso iibiye baabuur: si asluub leh ayaad madaxa u luxluxdaa, laakin hal kelmad oo uu ninka sheegaya ma ka aamintid. Marka ha aaminin inay lagma maarmaan kuu tahay inaad galmo sameyso intii aad awooddo, iyagoo dhammaantooda yihiin kuwa oo si gaar ah u wanaagsan, adigoo porn isticmaalaysa maqnaanshihiisa.

Hana dheelin ciyaarta porn ammaanka; shaydaankaagii yar ayaa ciyaartaas allifay sida uu kugu soo jiito. Porn-ka oo xirfada lahayn maamuul muu shahaado ka soo helay? Mareegaha porn waxay xog ka ururiyaan isticmaalkooda waxayna u isticmaalaan inay daboolaan baahidooda, haddii ay arkaan kor-u-kaca daawashada nooc oo gaar ah, noocaas ayay diirada saari doonaan waxayna waxyaabahaas sida ugu dhakhsashada badan oo suurtogalka ah u soo saari doonaan. Ujeedada waxbarashada ama muuqaalaha porn ‘ammaansan’ oo naagaha suuq-geeynayaan yee ku khiyaamin. Bilow inaad is weydiiso: *“Maxaan u samaynayaa? Ma u baahanahay?”*

Maya! Dabcan uma baahnid!

Isticmaalayaasha intooda badan waxay dhaaranayaan inay kaliya daawadaan porn oo static ah (sawiradda) ama porn oo jilicsan, iyo inay, sidaas darteed, u fiican yihiin, markay dhab ahaantii xarigga la jiitamayaan, iyagoo awooda-rabitaankooda ku dagaallamayaan inay iska caabiyaan jirrabadooda. Haddii la sameyo marar badan iyo waqti oo aad u dheer, aad ayay awood-rabitaankooda u yareenaysaa waxayna bilaabayaan inay ku guul dareystaan mashaariicda kale ee nolosha halkaasi oo awooda-rabitaanka ay qiimo weyn leedahay, sida jimicsiga, cunto caadasha nidaamsan (diet)-ka, iwm. Guul darada aagaggaas waxay ka dhigtaa inay dareemaan darxumeysi iyo dembi, iyadoo dib ugu soo tuuraysa isticmaalka porn. Haddii tan aysan dhicin, xanaaqooda iyo niyad-jabkooda ayay ku muujinayaan kuwa oo ay jecel yihiin.

Mar haddii aad porn balwad u yeelato, maskax-xadashada ayaa kordhayso. Maskaxdaada oo miyir-daboolanka way ogtahay in shaydaanka yar uu u baahan yahay in la quudiyo, iyadoo markaas wax kasta oo kale ka hor istaagayso. Waa cabsi kaliya waxa oo dadka ka celinaysa inay joojiyaan, cabsida inay maran dareemayaan, iyo kalsooni darrada oo ay helaan markay daadashada dopamine oo xad-dhaafsan maskaxdooda ka joojiyaan. Maadaama aadan ka warqabin, ma aha inaysan halkaas joogin. Uma baahnid inaad wax dheeraad ah uga fahanto inta mukulaasha ay u baahan tahay inay fahanto meesha tubada ay biyaha ka kulushahay: Mukulaasha waxay kaliya ogtahay haddii ay meel gaar ah fariisato, inay dareemayso diirimaadka.

5.3 Dadbanaanta

Dadbanaanta maskaxdeena iyo ku-tiirsanaanta maamulka oo u horseedisa maskax-xadashada waa dhibaatada aasaasiga ee *ka tanaasulida* porn. Barbaarinteena bulshada dhexdeeda, oo lagu xoojiyay maskax-xadashada balwaddeena ayaa lagu daray maskax-xadashada ugu awooda badan: asxaabta iyo qaraabada. Odhaahda ‘ka tanaasulidda’ waa tusaale oo caadi ah oo maskaxda lagu xado, iyadoo tilmaamaysa inuu balwadaha bixinayo hurid oo dhab ah. Laakin runta oo quruxda badan waa inaysan jirin wax oo la iska tanaasulo; Taas lidkeeda, waxaad naftaada ka xorayn doontaa cudur xun oo aad gaarayso guulo wanaagsan oo cajiib ah. Waxaan hadda ka bilaabi doonaa inaan meesha ka saarno maskax-xadashadaan, anagoo ka bilaabayna anagoo tixraacaynin ‘ka tanaasulidda’ laakin joojinta, jebinta, ama booska oo runta ah: **ka baxsashada!**

Waxa kaliya oo kowdi nagu qanciya inaan isticmaalno waa in dadka kale ay sameyaan, anagoo dareemayno inaan wax ka maqan nahay. Aad ayaan ugu dadaalnaa inaan ula qabatimno, welina ma helno waxa oo aan ka maqan nahay. Mar walba oo aan aragno muuqaal kale waxay noo xaqiijinaysaa inuu ahaado inuu wax ku jira, haddii kale dadka ma samayn lahayeen, iyo ganacsiga porn ma noqon lahayn mid oo sidaas u weyn. Xataa markuu balwadda iska saaro, isticmaalihii hore wuxuu dareemaa in wax laga qaatay markay dadka ka hadlayaan jilayaal oo maaweelo kacsi leh, heesaayay, ama xataa jilayaal porn inta lagu jiro xafladaha ama hawlaha bulshada. *“Waa inay wanaagsan yihiin haddii saaxibadayda dhamaantood ay iyaga ka hadlayaan, sax? Ma haystaan sawirro online oo lacag la’aan ah?”* Waxay dareemayaan ammaannimo, waxayna qaadan doonaan hal fiirsi caawada iyo ka hor intaysan ogaanin, mar kale ayay ula qabatimeen.

Maskax-xadashada aad ayay u awood badan tahay, waxaanad u baahan tahay inaad ka warqabto saameyn-teeda. Tiknoolajiyada way sii socodaan inay koraan, mustaqbalkuna waxay keeni doonaan mareego iyo hababka gelitaanka oo aad u xawaare badan. Warshadaha porn ayaa malaayiin ku maalgashanaya *virtual reality-ga* si ay u noqoto waxa xiga ugu fiican oo soo socda. Ma naqaano halka oo aan u socono, mana u qalabaysan inaan la tacaalno tignoolajiyada oo hadda socdo ama waxa oo soo socda.

Waxaan u dhownahay inaan meesha ka saarno maskax-xadashadaan. Ogow inuu ahayn kan oo aan isticmaalaha ahayn kan oo dareemayo in wax laga qaatay, balse waa isticmaalaha kan oo cimrigiisa ka qaadayo:

- Caafimaadka
- Tamarta
- Maalka
- Nabadda Maskaxda
- Kalsoonida
- Geesinimada
- Is-ixtiraamka
- Farxadda
- Xoriyada

Muxuu ka helayaa huridkaan oo aadka u weyn? **GABI AHAAN WAXBA**, markii laga reebo dhalanteedka in la isku dayo inuu dib ugu soo laabto xaaladdii nabadda, xasilloonida iyo kalsoonida oo qofka aan isticmaalin mar walba ku raaxaysanayo.

5.4 Xanuunada Ka Noqoshada

Sida hore loo sharaxay, isticmaalayaasha waxay aaminsan yihiin inay porn u isticmaalaan baashaal, nasasho, ama nooc oo waxbarashada ka mid ah. Laakin sababta dhabta ah waa inay iska nafisaan xanuunada ka noqoshada. Maskaxdeena oo miyir-daboolanka ah waxay bilaabataa inay barato in porn iyo siigaysashada waqtiyada qaarkood ay u janjeeraan inay noqdaan kuwa oo raaxo leh. Markaan si kordhaysa ugu sii qabatimno daroogada, inta ka weyn ay baahida in la yareeyo xanuunada ka-noqoshada ay noqonayso, inta ka badan uu dabinka qarsoodisan hoos kuu jiidaaya. Habkaan wuxuu u dhacaa si tartiib tartiib ah oo aadan xataa ka warqabin. Isticmaalayaasha oo da'da yar intooda badan xataa ma ogaadaan inay la qabatimeen ilaa ay isku dayaan inay joojiyaan, iyo xataa markay heerkaas gaaraan, qaar badan ma qirid doonaan.

Tusaale ahaan, u fiirso wada-hadalkaan oo daaweeyaha la yeeshay boqolaal oo dhallinyaro ah:

> **Daaweeyaha:** "*Waad ogaatay inay porn daroogo tahay iyo in sababta kaliya ee aad weli u isticmaalayso ay tahay inaadan joojin karin.*"
>
> **Bukaanka:** "*Taas waa wax aan jirin! Waan ku raaxaystaa, haddii aanan ku raaxaysanaynin, waan iska joojin lahaayay.*"
>
> **Daaweeyaha:** "*Waayahay, marka hal toddobaad kaliya lee jooji si aad iigu caddeyso inaad joojin karto haddii aad rabto.*"
>
> **Bukaanka:** "*Waxaas dhan looma baahna, waan ku raaxaystaa. Haddii aan rabi lahaayay inaan joojiyo, mar hore ayaan sameyn lahaayay.*"
>
> **Daaweeyaha:** "*Hal toddobaad kaliya lee jooji si aad naftaada u caddeyso inaadan la qabatimin.*"
>
> **Bukaanka:** "*Maxaa dan ah? Waan ku raaxaystaa.*"

Sida hore loo sheegay, isticmaalayaasha waxay u janjeeraan inay iska yareeyaan xanuunada ka-noqoshadooda ee waqtiyada walbahaarka, caajiska, xogga-saarnaanta ama isku darkood. Cutubyada oo soo socda, waxaan beegsan doonaa dhinacyadaan oo maskax-xadashada.

Cutubka 6aad

Dhinacyada Maskax-Xadashada

Shaydaanka weyn ee dabinka porn waxaa laga abuuraa isku-darka dhinacyo badan, oo ay ku jiraan saameynta bulshada, sawirka warbaahinta, saaxibaha, iyo isticmaalaha sheekadiis gudaha. Guul dareysiga in la dumiyo khaladaadkaan iyadoo la isticmaalayo habka awooda-rabitaanka wuxuu ugu dambeyntii keenaayaa dareen in wax lagaa qaatay, taasi oo isticmaalaha u keenaysa inuu dib ugu laabto dabinka. Dumiska qiimaha oo porn laga mala awaalay ayaa guusha u muhiim ah waxayna kuu ogolaanaysaa inaad aragto halka oo lagaa dhacaayo!

Waxaa muhiim ah in la ogaado xiriirka oo ka dhexeeya maskax-xadashada iyo cabsida. Waa cabsida in la dareemaayo ***xanuun ka-noqosho oo mustaqbal ah*** oo xanuunka abuuraayo. Cabsida naftigeeda ayaa xanuunka ah. Ka fikir markaad isku aragtay calaamadaha ka-noqoshada sida calaacalaha dhididsan, neefta oo kugu yaraysan, dhibaatooyinka hurdada, iyo awood la'aanta inaad si toos ah u fikirto. Hadda ka fikir xaalado oo la mid ah markaad kuwaas dareentay: waraysiyo shaqo, neerfaha agagaarka qof oo soo jiidasho leh, fagaare ka hadalka, iwm. Kuwaan waa dareen-walaaca isku midda ah oo ay cabsida keento. Markii si fudud loo dhigo: sidee daroog oo jireed ah uu weli dadka u qabsan karaa biloyin ka dib markii la joojiyay? Waa inay maskax-ahaan noqota, sax?

6.1 Walbahaarka

Ma aha masiibooyinka waaweynka ee nolosha kaliya, laakin walbahaarada yaryar ayaa sidoo kale isticmaalayaasha ku riixaya aagga 'khatarta' ee mamnuuca ah oo hore laga saaray. Walbahaarada waxaa ka mid ah is dhex galka oo bulsho ah, wicitaanada telefoonka, walwasha xaaska guriga ee carruurta yaryar, iyo kuwo kale oo badan. Aan tusaale ahaan ka soo qaadanno wicitaanada taleefoonada, gaar ahaan qofka oo ganacsadaha ah. Wicitaanada intooda badan ma ahaan kuwa oo ka yimaadaan macaamiil qanacsan ama madaxaaga oo ku hambalyeeynaaya, waxaa jira nooc oo ka mid ah xaalad oo xanaajin leh. Imaatinka guriga nolosha qoyska oo xiiso darada ah ee carruurta qaylinayaan iyo dalabaadka shucuureeda lammaanahiisa wuxuu isticmaalaha u keenaa - haddii uusan horeyba sidaas sameyaynaynin - inuu u khiyaaliyo 'nafisada' porn-ka uu habeenkaas iska ballanqaaday. Wuxuu si miyir la'aan ah ula kulmaaayaa xanuun ka-noqoshada, iyagooo cadaadis-dejinta ay daciifsan oo ay diyaar u ahayn in xanaajin oo dheeraad ah. Iyadoo qayb ahaan u nafisayso xanuunka isla mar ahaantaana walbahaarka caadiga ah, wadarta guud ay dhimaysaa isticmaalahuna wuxuu helaayaa kor-u-kac oo ku meel gaar ah. Kor-u-kaca dhalanteed ma aha, isticmaalaha si dhab ah ayuu u dareemaayaa si ka fiican sidii hore, laakiin wuxuu ka sii walaacsan yahay sidii uu ahaan lahaayay haddii uusan isticmaale ahayn.

Tusaalaha soo socda looguma talagalin inuu kaa nixiyo, EasyPeasy wuxuu kaa balan qaaday inuusan isticmaalaynin xeeladaha oo noocaas oo kale, laakiin waa inuu xooga saaro in porn ay baabi'iso neerfahaaga halkii ay ka dejin lahayd.

Isku day inaad ka fikirto inaad gaartay marxalad oo aadan awoodin inaad kacsi yeelato, xataa markaad la joogto lamaane oo aad u kacsi badan iyo soo jiidasho badan. Muddo yar, jooji ee isku day inaad sawirto nolol oo halkaas qof aad u jeceel leh oo soo jiidasho leh ay tahay inay la tartanto jilayaasha porn oo 'haremkaaga' ku jira oo ay ku guul dareysato inay fiiriskaaga hesho. Hadda qiyaas xaalada maskaxeed ee qofka, markii digniintaas loo soo saaro, uu sii wado isticmaalka ilaa dhimashadiisa isagoon weligiisa galmo dhab ah la sameynin lamaanahaan soo jiidashada leh ee diyaarka ah. Way fududahay in dadkaan la iska eryo sidii wax oo aan caadi ahayn, laakiin sheekooyinka oo noocan oo kale ah ma aha kuwo been abuur ah, tani waa waxa oo cusubnaanta daroogada porn ay maskaxdaada ku sameyso. Inta badan ee aad nolosha dhex marto, inta ka badan ay geesinnimada kaa baab'aayo, iyo inta ka badan oo lagugu khiyaaliyo inaad aaminto in porn ay lidkeeda sameynaysa.

Weligaaga argagax mu ku qabsaday markuu, si lama filaan ah, WiFi-ga joojiyo inuu shaqayo ama markuu noqdo si aad u tartiibsan? Dadka oo isticmaalayaasha ahayn waxaas kuma dhibaatoodaan, maadaama ay porn dareenkaas *sababto*. Adigoo nolosha dhex marayso, waxay si nidaamsan u baabi'isaa neerfahaaga iyo geesinimadaada, taasi oo u oggolaanaysa in DeltaFosB ay sameysato simbiriiriixanaha biyaha oo neerfa ah, iyadoo si tartiib tartiib ah u baabi'inaysa awoodaada inaad maya dhahdo. Markii la gaaro maraxladda oo ragganimada la dilay, isticmaalaha wuxuu aaminaa in porn ay tahay lammaanahiisa cusub iyo inuuysan awoodi karin inuu nolosha la kulma la'aanteed.

Porn neerfahaaga ma nafisayso, waxay si tartiib ah u baabi'inaysaa. Mid ka mid ah faa'iidooyinka ugu waaweyn ee jebinta balwada waa soo noqoshada kalsoonidaada dabiiciga ah iyo isku balan-qaadshadaa.

Looma baahna inaad naftaada ku qiimeeyso kartidaada inaad lamaane qancin karto, taas xoriyad ma aha. Laakin xoriyadaan laguma heli karo in la sii wado saliidaynta simbiriiriixanta biyaha ee dopamine siyaabaha hoos u dhigaya farxaddaada iyo rabitaan-galmadaada adigoo isla hab-dhaqankii burburay ku celcelinaysa.

6.2 Caajisnimada

Haddii aad la mid tahay dad badan, isla marka oo aad sariirta fuusho, waxaad horeyba ku jirtaa mareegta porn oo aada ugu jeceshahay, oo laga yaabo inaad hilmaantay ilaa ay wax kaa xasuusiso. Waxay noqotay dabeecadaada oo labaad. Sidoo kale, fikrada in porn ay yareyso caajisnimada waa khaldan kale waayo caajisnimada waa maskaxeed, oo dhacaya markaad muddo dheer wax lagaa qaaday ama aad isku dayeyso inaad wax iska yareeso.

Xaaladda dhabta ah waa tan: markaad la qabsato jiidashada ee kicnta xad-dhaafsan aan caadiga ahayn ee porn oo ka dibna aad isku daydo inaad iska ilaaliso, waxay u dareemeysaa in wax ay kaa maqan tahay. Haddii aad haysato shay aad maskaxdaada ku mashquuliso ee aan walbahaar lahayn, waxaad tagi kartaa waqti dheer adigoon ku dhibaataysanin ee maqnaanshaha darooga. Laakiin markaad caajisto, ma jiraan wax oo dareenkaas maskaxdaada ka saaraya, markaas shaydaanka aad quudisaa. Markaad is dhex gelisid oo aanad isku dayin inaad joojiso ama aad gooyso, xataa kicinta browser oo khaaska ah ayaa miyir-daboolan noqda. Dhaqankaan waa mid iswaddo; haddii uu isticmaalaha isku dayo inuu xasuusto fadhiyada toddobaadyada oo la soo dhaafay, wuxuu kaliya awoodaa inuu xasuusta qaar yar oo iyaga ka mid ah, sida kii ugu dambeeyay ama fadhiga oo ka-caagid dheer ka dib.

Runta waxay tahay in porn ay caajisnimada si aan toos ahayn u kordhisa waayo orgasmka waxay kaa dhigayaan qof daalan, oo halkii ay samayn lahaayeen waxqabad tamar leh, isticmaalayaasha waxay doorbidaan inay meelaha iska jiifaan, iyagoo caajisan, oo ay iska yareeyaan xanuunada ka noqoshada. Ka hortagga maskax-xadashada waa muhiim waayo isticmaalayaashu waxay u janjeeraan inay porn fiiriyaan markay caajisaan, maskaxdeenna waxay u xiran tahay inay porn u tarjumaan mid xiiso leh. Sidoo kale, maskaxda ayaa nalaga xaday si aan u aamino in galamada - xataa galmada xun - ay nasashada caawisa. Waa xaqiiqo in markay murugeysan yihiin ama ay walbahaar ku jiraan, lamaanayaasha ay rabaan inay galmo sameyaan. Maqnaanshaha takoorka u dhexeeya galmada tantric iyo faafinta, u fiirso sida ugu dhakhshada badan ee aad rabto inaad midba midka kale uga fogaato ka dib markii la gaaro orgasmka oo qasabka ah. Haddii lammaanaha go'aansan lahaayeen inay isku duubaan, hadlaan, ama koolkooliyaan oo ay isla seexdaan, nafis ayay dareemi lahaayeen.

6.3 Diirad Saarida

Siigaysashada iyo galmada ma kaa caawiyaan diirad saarida. markaad isku dayayso inaad xooga saarto, waxaa si toos ah ayaa isku daydaa oo iska ilaalisaa waxyaabaha jeedinaya. Sidaas darteed, markuu isticmaalaha rabo inuu diirad saaro, xataa ma fikiro – isagoo si toos ah u furaya browserka, oo quudinaya shaydaanka yar oo qayb ahaan u soo joojiyo rabitaanka. Wuxuu la socdaa arrinta jirta, isagoo horeyba u hilmaamay inuu porn daawaday. Sannado badan oo daadashada dopamine ka dib, isbeddelada neerfaha waxay saameeyaan awoodaha sida helitaanka macluumaadka ee maskaxda, qorsheynta, iyo iska-xakamaynta rabitaan-degdega.

Midda kale oo ku waddo waa inaad wax cusub keento fadhiga soo socda maadaama walxaha la midka ahaayay aanay soo saareynin dopamine iyo opioids ku filan. Markaa waa inaad ku dhex mushaaxaysaa jidadka internetka si aad u heshid wax cusub, adigoo la dagaallamaya jiidista si aad khadka caska uga gudubto walxaha naxdinta leh, taas oo iyaduna keenta walbahaar badan oo kaa dhigaysa mid aan ku fulin ka dib markaad dhammayso.

Diirad saarida ayaa sidoo kale si xun u saamaysa maadaama daawadayaasha dopamine-ka la dilay waayo dhisidda dabiiciga ee dulqaadka qulqulka weyn, taas oo yaraynaysa faa'iidada dopamine yar yar oo laga helo waxqabadyada dabiiciga ah ee yareeya walbahaarka. Diirad saaridaada iyo dhiirigalintaada ayaa si weyn kor

loogu qaadi doonaa marka habkan la yareeyo. Dibaatada oo dadka badan u diidaysa inay habka awoodarabitaanka ku guuleystaan waa dhincada xooga saarida: waxay u dulqaadan karaan xanaajinta iyo xanaaqa xun, laakiin guul darada inay diirad saaraan shay adag mar alla markii 'taageeratooda' la gooyo ayaa qaar badan burburiso.

Khasaarada diirad saarida oo isticmaalayaasha ku dhacdo markay isku dayayaan inay baxsadaan–maqnaanshaha galmada darteed ma aha, porn iska daa. Markaad balwad tahay, waxaad qabtaa xannibmo oo maskaxeed ah, iyo markaad xannib maskaxeed qabtid, maxaad sameysaa? Browserka ayaad kicinay - kaas oo xannibka daawaynaynin - markaas maxaad samayneysaa? Waxaad samaysaa waxa ay tahay inaad samayso, adigoo la wada sii socoto sida kuwa isticmaalayaasha ahayn ay sameyan.

Markaad isticmaale tahay, waxba luguma eeddo sababta dhibaatada: Isticmaalayaashu weligood *cillad galmo* ma yeeshtaan–waa "waqtiyo oo dareen hoose lee" kaliya. Isla marka oo aad joojiso isticmaalka, wax kasta oo qaldama waxaa lagu eedayn doonaa sababta aad u joojisay. Hadda markaad leedahay xannibaad maskaxeed, halkii aad iska sii soco lahayd, waxaad bilaabaysaa inaad dhahdo: "*Haddii aan kaliya hubin kari haremkayga, waxay xallin lahayd dhibaatooyinkayga dhamaantood.*" Markaas waxaad bilaabaysaa inaad su'aal ka waydiiso go'aankaaga inaad ka tagto oo aad ka baxsato addoonsiga.

Haddii aad aamminsan tahay in porn ay gargaar dhab ah u tahay diirad saarida, ka walwalidda waxay dammaanad qaadi doontaa inaadan awoodin inaad diirad saarto. Waa shaki, ma aha xanuunada ka-noqoshada ee jirka, oo dhibaatada abuurto. Had iyo jeer xasuuso: waa isticmaalaha kan oo xanuun dareemo, ma aha isticmaalayaasha.

6.4 Nasashada

Isticmaalayaasha intooda badan waxay u maleeyaan in porn ay nasashada ka caawiso. Sidaas ma sameyso. Raadinta waalan in hagaajinta laga dhex helo 'luuqaha mugdiga oo internetka' iyo halganka gudaha ee xarigga lala jiitamayo in laga gudbo khadka cas hubaal uma *muuqdo* hawl oo nasasho badan leh.

Markuu habeenka soo galo safar meel cusub ama maalin dheer ka dib, waan fadhiisanaa si aan u nasano, anagoo gaajadeena iyo oomkeena iska nafisno, waxaana si buuxda u qanacsannahay. Laakin isticmaalaha kuma qanacsana, maadaama uu qabo gaajo kale oo qancis u baahan. Isticmaalayaasha waxay porn u arkaan sida dusha doolshada, laakiin dhab ahaantii waxay tahay 'shaydaankii yar' oo quudin u baahan. Runta waxay tahay in qof oo balwad leh uu weligiisa si buuxda nasashada u dareemi karin iyo, markuu nolosha dhex marayo, si kordhisan ayay uga sii darraysaa. Tusaale ahaan, ka soo qaado faalladaan ee isticmaale hore:

> "*Waxaan dhab ahaantii aaminsanahay inuu jinni dabeecadeyda ku jiray, waxaan hadda ogahay inay sidaas i haysay, laakiin inay ahayn nooc cillad ee dabeecaddayda, oo uu shaydaanka porn ahaayay kan oo dhibaatadaa abuuraayay. Muddada waqtiyadaas waxaan isku maleeyay inaan dhibaatooyinka adduunka oo dan haysto, laakiin markaan dib u milicsado noloshayda, waxaan la yaabanahay halka ay ka jireen walbahaarada weyn. Wax walba oo kale oo noloshayda ah ayaan gacanta ku haayay, waxa kaliya i xukumaayay wuxuu ahaayay addoonsiga porn. Waxa murugta leh waa inaan maanta xataa carruurtayda ka dhaadhicin karin inay addoonsiga ahayd kan oo xanaaqa iga keenaayay.*"

Mar walba oo aan maqlo balwadaha porn oo isku dayaya inay qiil u yeelaan balwaddooda, fariinta waa, "*Waxay iga caawisaa nasashada.*" Ka soo qaado warbixinta onlinka ee aabe oo doob oo wiilkiisa lix jirka uu rabay inuu sariirtiisa la wadaago habeen oo filin cabsi ka dib, laakiin aabaha wuu diidi jiray si uu fadhigiisa porn u haysto oo saacado badan u siigaysto.

Halkaan waa isbarbardhig kale oo sigaar-cabitaanka ah: dhowr sano ka hor, maamulka korsashada waxay ku hanjabeen inay ka hortagayaan sigaar cabbayaasha inay caruur korsadaan. Markaas nin baa soo wacay isagoo xanaaqsan. "*Gabi ahaan ayaad u qaldantiin,*" uu yiray, "*Waxaan xasuusan karaa markaan cunug ahaayay, haddii aan lahaayay arrin oo muran badan inaan hooyadayda la kala hadlo, waxaan sugi jiray intay sigaar shidato waayo ay markaas ahayd qof oo ka nasasho badan.*" Muxuu ninka hooyadiis ula hadli waayay markaysan sigaar cabbaynin?

Maxay isticmaalayaasha qaarkood u walaacsan yihiin markaysan hagaajintooda helaynin, xataa galmada dhabta ka dib? Hal sheeko online ah ayaa ka sharaxay nin oo ka shaqeeynaayay goobta xayaysiiska isagoo haysto naago 9/10 iyo 10/10 oo waqti kasta shuukaansi u furan, laakiin xiisaha ayaa ka dhumay inuu casho ula kaxo waayo ay porn aad uga fududaysan tahay: kuma jirto kharashka makhaayad mana haysato wax oo suurtogal ah ee inay naag 'maya' dhahdo fiidka dhamaatkiis. Muxuusan shukaansiga isku dhibaa markuu shaydaankiis yar ay ku hayso inuu u damaco beddelka halista yar, oo abaalmarinta sare markuu guriga gaaro?

Marka maxay kuwa isticmaalayaasha ahayn si buuxda u nasan yihiin? Maxay isticmaalayaasha u awoodi waayeen inay hal ama laba maalin nastaan hagaajin la'aanteed? Ka akhriso khibradda ee isticmaale oo qaadanaya dhaarta ka-foognaanshaha oo joojinaayo, iyo waxaad arki doontaa halganka ee jirrabaadda: si cad uma nasanayaan gabi ahaan markii oo mar dambe loo oggolaanin inay helaan 'nasashada oo kaliya ah' oo ay 'xaq u leeyihiin inay ku raaxaystaan.' Waxay hilmaameen sida oo ay u dareento in si buuxda loo nasto. Porn waxa loo barbardhigi karaa dukhsiga oo dhirka oo dabin leh lagu qabto. Kowdi, dukhsiga wuxuu bilaaba inuu cuno nectar-ka (biyaha dhirka) laakiin markii oo marxalad aan la fahmi karin la gaaro, dhirka wuxuu bilaabaa inuu dukhsiga cuno.

Ma joognoo waqtigii oo aad dhirka ka soo bixi lahayd?

6.5 Tamarta

Isticmaalayaasha intooda badan way ka warqabaan saameynta cusaybta porn iyo kordhayn-raadinta ay ku leeyihiin nidaamyada abaalmarinta iyo galmada ee maskaxdooda. Sidaasba ha ahaatee, kama warqabaan saameynta ay ku leedahay heerka tamartood.

Mid ka mid ah khiyaanada dabinka porn ayaa ah in saameynta ay jir-ahaan iyo maskax-ahaanba nugu leedahay, ay u dhacaan si tartiib tartiib ah iyo si aan la fahmi karin oo aan joogno anagoo ka warqabin, oo aan beddelkeeda xanuunka u tixgelino inay caadi tahay. Saameynta waxay la mid tahay caadooyinka cunto-cunidda xun: waxaan fiirinaa dadka oo aadka u cayilsan, waxaana la yaabanahay sida ay suurtogal u tahay inay naftooda ugu oggolaadaan inay heerkaas gaaraan. Laakin ka soo qaad in taasi ay hal habeen gudihiisa dhacday – waxaad aaday sariirta adigoo dhisan, oo aad muruqyo badan tihid, oo aan xataa hal wiqiyad oo dufan ah ku lahayn jirkaaga – oo aad markaas soo kacdo adigoo garwaaqsado inaad buuran tahay, bararsan tahay, oo aad calool weyn tahay. Halkii oo aad soo kici lahayd adigoo dareemaya nasasho buuxda iyo tamar buuxda, waxaad dareemaysaa darxumeysnimo, caajisnimo, oo aad si dirqin u awoodid inaad indhahaaga furto.

Waad argagaxi lahayd, adigoo la yaaban cudurka xun ee kugu dhacay habeen gudihiis, haddana saameynta cudurka waxay isku mid tahay kuwa oo dadka caayilsan ee haystaan. Xaqiiqda ah inay qaadatay labaatan sano in halkaas la yimaado waa wax aan khusayn. Porn waa isku mid: haddii ay suurtagal ahaan lahayd in isla markiiba la kala wareejiyo maskaxdaada iyo jirkaaga si ay kuu siiso isbarbardhig toos ah oo ku saabsan sida aad u dareemi lahayd haddii aad porn iska joojisay saddex toddobaad oo kaliya, taas waxay ahaan lahayd waxa dhan loo baahnaan lahaayay in lagugu qanciyo inaad joojisid. Waxaad is weydiin lahayd, run ahaan may sidaan oo wanaagsan u dareemi doontaa, ama waxa ay run ahaan macnaheed u noqonayso: "*Run ahaan maa sidaan hoos u dhacay?*" Caafimaad kaliya ma dareemi doontid, adigoo tamar badan haysato, laakiin sidoo kale waxaa kaa soo baxayo kalsooni oo aad u badan iyo karti sare inaad diirad saarto.

Balwad ahaan, tamar la'aanta iyo daasha iyo wax walba oo la socota ayaa si aamusan lugu xaaqaa rooga 'sii weynaanta' hoostiis. Saaxiibada sidoo kale oo ku nool qaab-nololeed oo fadhiidnimo ah ayaa hab-dhaqankan sii xoojiyaan. Aaminsanaanta in tamarta ay tahay xuquuq gaar ah oo carruurta iyo dhalinyarta leeyihiin iyo in da'da weynta ay labaatanaadyadaada bilaabato waa calaamad kale oo maskax-xadasha, si la mid ah in ka warqabin la'aantaada caadooyinka cunista iyo jimicsiga ay tahay natiijada saameyn isku dhafan ee dareenyareesmada dopamine.

Wax yar ka dib ee joojinta porn, dareemada ceeriyaamada iyo cufanta ayaa kaa tagi doona. Arrinta oo ah, adigoo porn isticmaalaysid waxaad had iyo jeer iska saaraysaa tamartaada, habkaas oo ay faragalinayso kiimikada nidaamkaaga limbic-ga. Si ka duwan joojinta sigaarka, halkaas oo soo noqoshada caafimaadkaaga jireed iyo maskaxeed ay tahay mid tartiib tartiib ah, joojinta porn waxay ku siinaysaa natiijooyin oo aad u fiican si maalinta kowaad laga bilaabo. Dilka 'shaydaanka yar' iyo xiritaanka simiriiriixanta biyaha waxay qaadanaysa waqti yar, laakiin soo kabashada xaruntaada abaalmarinta ma aha wax oo simrriiriixanta tartiib-tartiibta ee godka la mid ah. Haddii aad dhex marayso dhaawaca habka awooda-rabitaanka, wixii faa'iido caafimaad ama tamar ayaa u burburayso niyad-jabka aad la kulmi doonto darteed. Nasiib darro, suurtagal uma aha in EasyPeasy uu isla markiiba ku gayo maskaxdaada ee saddex toddobaad ka dibka, laakiin adiga ayaa sameyn karto! Waxaad si dareen u garanaysaa in waxa laguu sheegayo ay sax yihiin, waxa kaliya ee aad u baahan tahay inaad samayso waa inaad **male-awaalkaaga isticmaashid!**

6.6 Fadhiyaha Porn Habeen-Bulsheed

Tan waa macluumaad khaldan oo u muuqda inay macno leehdahay, laakiin aan lahayn. Si aad cunto-rabitaanka u xakamto, wax maa guriga ku cuni doontaa ka hor intaanad makhaayad ama xaflad aadin? Tan waa waxa aad

ku samaynayso fadhiyada porn ee habeennada bulsheeda ka hor, adigoo u ekta qof daalan oo aan aad sidaada ugu fiicnayn. Dhaqangelinta baahsan ee farsamooyinka soo-qaadiska ee shukaansiga ayaa keentay cadaadis in la fulino, soo-qaado, iyo in dumarka lala dhibc-dhaliyo. Isku dayga inaad walaacaaga porn ku qarqiso iyo walaxa kale waxay kaliya dhibaatada ka dhigi doona wax oo ka sii darran muddada dheer ee mustaqbalka. Shaqsi ahaan, waan iska jeclahay walaac yar si aan shuukaansigayga xooga u saaro oo aan ku hawlo, iyo ku-daalinta naftaada maskax-ahaan iyo jir-ahaan ee orgasm-ka ma caawin doonto.

Porn habeen-bulsheed waxaa sabab u ah laba ama in ka badan oo ka mid ah sababahayadeena caadiga ah ee raadinta raaxada / taageera: xafladaha bulsheed way wada walbahaarsan iyo nasoshan yihiin. Tan waxay u muuqan kartaa mid iska hor imanaysa laakiin nooc kasta oo bulsheeda ka mid ah ayaa walbahaarsan noqon karta - xataa kuwa saaxiibada - adoo rabtid inaad naftaada noqoto oo aad si buuxda u nasato. Waxaan jira marar badan oo arrimo badan ay hal mar wada jiraan: tusaale ahaan ka soo qaado baabuur-wadista, maadaama ay noloshaada khatar ku jirto. Baabuur-wadista waa mid oo walbahaar badan, iyadoo loo baahan waqtiyo diirad saarida oo muddooyin joogto ah. Uma baahnid inaad ka warqabto arrimahan: maskaxdaada miyir-daboolanka ayaa horeyba fariinta helay. Sidoo kale, markaad ku xayirto saxmadda taraafigga ama aad ka caajisto wadiiqooyinka dhaadheer, ballanqaadka fadhiga porn markaad guriga gaarto ayaa maskaxdaada mashquulisa.

Tusaale kale oo wanaagsan waa shukaansigaaga ugu horeysa aad gasho, maskaxdaada oo ka fikiraya siduu noqonaayo qofka aad la kulmi doonto. Markaas, haddii ay xamaasaddaada bilaabato inay hoos u dhacdo markaad qofka la kulanto, waxaad bilaabi doontaa inaad dareento inaad aad u dabacsan tahay, ka dibna aad dambiile dareento inaad sidaan dareentay. Dagaalka is jiid jiida maskaxeeda ayaa bilaabmay: "*Galmo ayaan rabaa haddii kale halkaan sida ugu dhaqsashada badan iga saar*", adigoo kuu diyaarinaya ee porn sukaansi-kadambeedka.

Xataa haddii shukaansiga ay si fiican u dhacday oo saacado ka dib aad ku soo laabatay meeshooda, si kasta oo ay u socoto, kuma qanci doontid haddii ujeedadaada kaliya ay orgasm tahay. Marmar kale, kaligaaga ayaa baabuurka guriga u wadaysaa [ee shukaansiga ka dib], isagoo fikirkaaga kaliya ah haremkaaga onlineka halkii oo aad naftaada ugu hambalyeyn lahayd dadaalkaaga. Waxaad sharad ku geli kartaa in qof oo booskaan jooga uu fadhi yeelan doono markuu guriga yimaado, waana badanaa habeennadan oo kale ka dib - halkaas oo aan ka soo kacno subaxda dambe si aan u dareenno maran walwalsan - kuwa oo aan (balwad ahaan) aad u xiisino markaan ka fikirno joojinta porn. Dhab ahaantii, waa isla mabda'a oo shaqaynooso: fadhiyada waxay kaliya nafis ka siiyaan xanuun ka-noqoshada, mararka qaarkoodna ay baahi oo ka weyn ka qabaan mararka kale, iyagoo u saliidayaan simiriiriixanta ee kicinta ku xiga.

Tan maskaxdaada ku caddey - ma aha dadka oo porn iyo haremka isticmaalaan kuwa oo gaarka ah, waa dhacdada. Mar haddii baahida porn meesha laga saaro, dhacdooyinka oo noocaan oo kale waxay noqon doonaan kuwa oo aad uga raaxaysan iyo xaaladaha walbahaarka waxay noqon doonaan kuwa oo ka walbahaar yar.

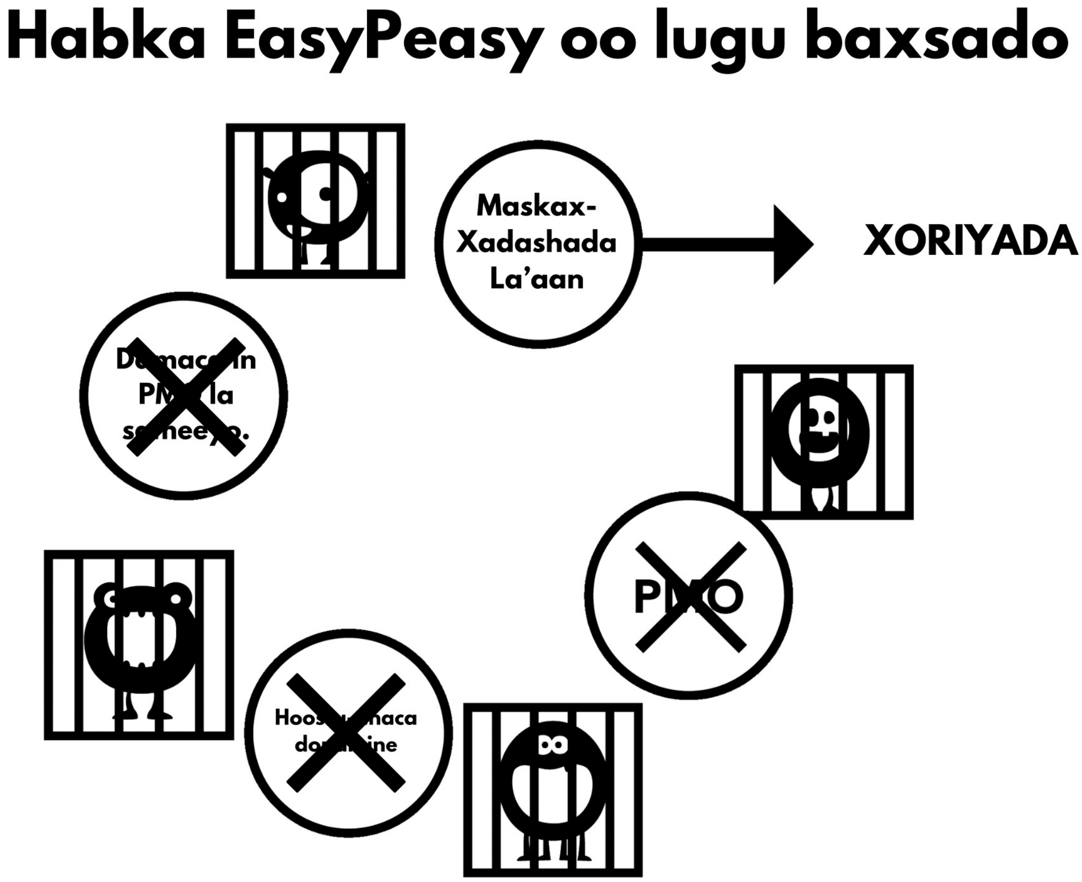

Figure 6.1: Image - Removal of Brainwashing

Cutubka 7aad

Maxaan ka tanaasulayaa?

Gabi ahaan, waxba! Porn waxay u adagtahay in la iska daayo waayo cabsida in nalaga qaadaayo raaxadeena ama taageerteena. Cabsida laga qabo in gaar xaaladaha wanaagsan aysan weligooda dib isku ahaan doonin. Cabsida in lagaaga tagaayo adigoosan la qabsan karin xaaladaha walbahaarsan. Si kale haddii loo dhigo, waa saameynta maskax-xadashada oo nagu khiyaanaysa inaan aamino in galmada - oo orgasm-ka la socoto - ay tahay wax oo looga baahan yahay bini'aadamaha dhamaantood. Xataa inta ka sii dheer, waa aaminsanaanta inay jiraan wax oo dabeecadda porn ku jira oo aan u baahanahay, iyo in markaan joojino isticmaalka aan nafteena diido doonno oo aan maran abuurayno.

Tan maskaxdaada ku caddey: **Porn maranka ma buuxiso, *mid ayay abuurtaa!***

Jirkeena waxay yihiin waxyaabaha oo meeraha ugu casrisan. Haddii aad aaminsan tahay naqshada caqli leh, xulashada dabiiciga ah, ama labadaba isku-darkood, jirirkeena kumanaan jeer ay ka waxtar badan yihiin bini'aadamka naftigiisa! Ma awoodno inaan abuurno unugga nool ugu yar ama mucjisooyinka aragtiga, taranka iyo nidaamyada kala duwan oo isku xiran oo ka jira jirkeena ama maskaxdeena. Haddii Abuuraha ama Habsocotkaan uu noogu talo galay inaan xamilno kicinta xaf-dhaafsan oo aan caadiga ahayn, waxaa nala siin lahaayay nidaamya abaal-marineed oo ka duwan. Jirkeena waxaa la siiyay aalado oo digniin ah waana iska indhatirnaa, iyadoo khatar nagu ah.

7.1 Ma jiro wax oo laga tanaasulo

Mar haddii aad shaydaanka yar jirkaaga ka saarto oo aad maskax-xadashada (shaydaanka weyn) maskaxdaada ka saarto, ma rabi doonto inaad midba marar badan siigaysato ama inaad porn u isticmaasho. Waxaa jira wax badan oo la yaqaano iyo waxyaalo oo la aqoonin markii loo fiiriyo balwadda porn, iygoo qaar badan oo bulshada caafimaadka ka mid ah ay fikrad ka qabin su'aasha ama go'aaminta qof inuu porn ula qabatimay. Calaamado badan oo la warbixiyo oo porn keento ayaa si khaldan loogu calaamadeeyaa sababo kale. Ma aha in isticmaalayaasha ay guud ahaan u yihiin dad oo doqon ah, waa kaliya inay darxumeysan yihiin porn la'aanteed. Waxay ku xayiran yihiin inta u dhaxaysa shaydaanka iyo badda oo aada u buluugsan, iyagoo ka-foogaadaan iyo darxumeysan waayo inaysan porn isticmaali karin, ama darxumeysan waayo waxay yihiin dembileyaal waxayna sidaas darteed u bilaabayaan inay naftooda quudhsadaan. Markay helaan calaamado sida xanuunka dhabarka hoose ama cillada galmada, maskaxdooda ayaa ku xayiran inta ka dhaxaysa inay aqbalaan mas'uuliyadda joojinta porn ama inay dhinaca kale u jeestaan.

Halkaan waa tusaale kale oo sigaar cabbayaasha: Dhammaanteena waxaan aragnay sigaar cabayaal kuwaas oo soo saara marmarsiyo si ay ugu dhuuntaan si ay u cabaan, waxaana aragnaa qabatin oo dhab ah ee ficil ahaan. Balwadaha tan ma sameyaan si ay u baashaalaan, laakin waxay u sameyaan waayo way darxumeysan yihiin la'aanteed.

Qaar badan, khibradda galmada ugu horeysay orgasm bay ku dhammaatay, marka sidaas ay u heleen aminsanaanta inaysan galmada ku raaxaysan karin mid la'aantiis. Nimankuna, waxaa porn loo suuq-geeyaa inay gargaarka galmada tahay, mararka qaarkooduna [waxaa loo suuq-geeyaa] sida waxbarashada kalsoonida inta falka lagu jira. Tan waa wax aan jirin, saameynta kicinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn waxay kaliya ku guulaysataa inay [kalsoonida] hoos u dejiso.

Ma aha kaliya inaysan jirin wax oo laga tanaasuli doono, laakin waxaa sidoo kale jira faa'iidooyin waaweyn oo la haysan karo. Markay isticmaalayaasha ka milicsadaan joojinta, waxay u janjeeraan inay diirad saaraan

caafimaadka iyo ragnimada. Kuwaan waxay yihiin sababo saxsan oo muhiim ah, laakin aniga waxaan shaqsi ahaan aaminsanahay in guulaha ugu weyn ay nafsiyeed yihiin:

- So laabashada kalsoonidaada iyo gesinimadaada.
- Xornimada addoonsiga.
- Mar dambe aan lahaan doonin hadhad madow xun oo maskaxdaada ku jirta oo aad naftaada quudhsato.

7.2 Maran, maran, maranka quruxda badan!

Ka fikir adigoo wajigaaga nabar ku soo baxay, oo aad markaas farmashiistaha u tagtay, oo uu lacag la'aan kugu soo siiyay boomaato oo la mariyo si aad u tijaabiso. Boomaatada ayaad ismarisay iyo nabarka isla markiiba uu baaba'ay. Toddobaad ka dib nabarka wuu soo laabtaa. Marka farmashiistaha ayaad dib ugu noqotaa iyo waxaad weydisaa inay boomaato ka badan haayaan. Farmashiistaha wuxuu dhahaa: *"Hubaal; tubbada iska hayso, waxaa laga yaabaa inaad hadhowtii u baahato."*

Boomaatada ayaad marsataa, iyo nabarka mar kale ay baaba'daa. Laakin mar kasta oo uu nabarka soo noqdo, wuu sii weynaadaa wuuna sii xanuunayaa, iyadoo muddada u dhaxaysaa marmarinta ay sii yaryaraanayso. Ugu dambeyntii, nabarka wuxuu daboolaa wajigaaga oo dhan wuxuuna leeyahay xanuun oo aad u cadaabsan, wuxuuna soo noqonayaa nus saac kasta. Waad ogtahay in boomaatada ay si ku meel gaar ah uga saari doonto, laakin hadda aad ayaad u walwalsan tahay. Nabarka, ugu dambeyntii, jirkaaga oo dhan muu ku faafi doona? Muddada u dhaxaysuna gabi ahaanba may u baabi'i doontaa? Markaas, dhakhtarkaaga aad u tagtaa mana daaweyn karaan, marka waxaad isku daydaa waxyaabo kale, laakin wax ma jiraan oo kaa caawinaysa markii boomaatada laga reebo.

Halkaan markay marayso, si buuxda aad boomaatada ugu tiirsan tahay, adigoo waligaaga guriga ka bixin adigoon hubin inaad tubbo haysato. Haddii aad dibadda u baxdo, waxaad hubisaa inaad qaadato dhowr tubboyin. Ka sokow walwalkaaga oo caafimaadkaaga ku saabsan, farmashiistaha wuxuu bilaabay inuu boqol doolar kaaga qaato tubbo walbo. Mana haysatid wax kale oo aan ahayn inaad lacagta bixiso.

Markaas waxaad la kulantaa maqaal oo ka hadlaya arrintaan, iyo waxaad ogaataa in aanay adiga kaliya ay kugu dhacaynin, oo ay dad badan dhibaato isku mid ah qabaan. Mideeda kale waxaad heshay inay bulshada caafimaadka ay ogaatay in boomaatadaas aysan si dhab ah u daaweynin nabarka, oo taasi beddelkeeda ay kaliya nabarka maqaarka hoostiis ku hayso. Waa boomaatada naftigeeda sababta oo keentay inuu nabarka sii weynaado, marka waxa kaliya ee ay tahay inaad sameyso si aad nabarka meesha ka saarto waa inaad joojisa isticmaalka boomaatada si ay nabarka kaligeeda isku baabi'iso.

Adigoo halahaas og: Ma sii wadi lahayd isticmaalka boomaatada? Awood rabitaan may qaadan lahayd si aan boomaatada u isticmaalin? Waxaa laga yaabaa, haddii aadan kowdi maqaalka aaminin, inay jiri lahaayeen dhowr maalmood oo walwalsan, laakin mar haddii aad garwaaqsatid in nabarka ay bilaabatay inay baaba'do, baahida ama rabitaanka in boomaatada la isticmaalo toos bay u bixi lahayd. Ma murugoon lahayd? Dabcan sidaas ma ahaan lahayn! Waxaad haysatay dhibaato oo aad u xun oo aad u malayneysay inaan la daaweyn karin, laakin hadda waxaad heshay xalka. Xataa haddii ay sannad kugu qaadato inuu nabarka kaa tago, waxaad maalin walba oo uu soo roonaado ka fikiri lahayd sida aad wanaag u dareentay. Taasi waa awooda ee joojinta porn.

Nabarka porn ma aha xanuunka jirka, la'aanta damaca caadiga ah, kacsi-galmada daciifka, dhexgelinta sii yaraanaya, waqtiga lagu khasaariyay sawirada laba-geesoodka ah, dareen xaq-u-lahaanshaha, iyo quudhsiga dadka oo ku qabteen adigoo daawatay, ama wax oo taas ka sii daran: isquudhsada naftaada. Kuwaas oo dhan waa waxyaalaha oo nabarka ku darsan.

Laakin nabarka naftigeeda waxay naga dhigtaa inaan maskaxdeena ka xirno waxyaalahaas oo dhan. Nabarka waa dareenka argagaxa ee rabitaanka inaan helno hagaajinta dopamine. Kuwa oo porn isticmaalaynin kuma dhibaatoodaan dareenkaas. Arrinta ugu xun oo aan ku dhibaatoono waa cabsida, oo faa'iidada ugu weyn ay tahay takhalusidda cabsidaas. Cabsidaasuna waxaa sababa u ahaayay fadhigaaga ugu horeyay, iyadoo la sii xoojiyay oo uu sababay mid kasta oo ku xigta.

Isticmaalayaasha qaarkood way 'faraxsan yihiin', iyagoo ku indha-tirmeen shaydaanka ee khiyaanada leh, waxayna sidaas darteed u dhex maraan qarow oo isku mid ah, iyagoo soo bandhigaya doodo been ah si ay isugu dayaan inay qiil u yeelaan doqonimadooda.

Aad bay u fiican tahay in la xoroobo!

Cutubka 8aad

Badbaadinta Waqtiga

Caadi ahaan, markay isticmaalayaasha isku dayaan inay joojiyaan, sababaha ugu waaweyn ee ay bixiyaan waa: caafimaadka, diinta, iyo ceebaynta lammaane-ahaan. Qayb oo maskax-xadashada ee daroogadaan xunka ka mid ah waa addoonsinimadeeda; bini'aadamka wuxuu si xoog u dagaalamay inuu addoonsiga qaar badan ee aduunka ka saaro — laakin isticmaalaha porn wuxuu noloshiisa ku bixiyaa isagoo ku dhibaataysan addoonsi oo isaga naftigiisa isku keenay. Wuxuu ka warqabin xaqiiqada in, markii loo ogolaado inuu porn isticmaalaan, uu jeclaan lahaayay inuu ahaado qof oo isticmaale ahayn. Marka kaliya ee porn noqota mid qiimeysan waa marka aan 'isku dayayno' inaan gooyno ama aan ka foogaano, ama marka ka-foogidda nalagu khasbo.

Marar badan oo ku filan laguma soo celcelin karo in maskax-xadashada ay adkeynayso joojinta porn. Inta ka badan aan iska saarno intaanan bilaabin, inta ka badan oo fudud aad u arkayso inaad ujeedadaada gaarto. Isticmaalayaasha oo la xaqiijiyay, oo aaminaynin inay porn saameyn xun ku leedahay caafimaadkooda (tusaale: kacsi la'aanta porn keento, hypofrontality-ga, iwm.), iyo inay ku jiraan is jiid jiida maskaxeeda, waxay u janjeeran inay yihiin kuwa oo dhalinyarta ah ama kuwa doobka ah oo marmarkoo lamaane galmo iska haystaan. Sidaas darteed, jawaab-celinta gudeedka ee saameyntaan waxay ku dhex dhumaan dabeecadda dhallinyaranimadooda ama ay yihiin kuwa oo aad aan u badnayn in la fiirsan karo oo la diiwaan geliyo.

Doodda oo isticmaalaha dhalinyarka ugu fiican waa waqtiga oo daawashada lugu bixinaaya, gaar-ahaan inaad u sheegto: "*Ma aamini karo inaadan ka walwalin waqtiga oo aad ku bixinayso.*" Guud ahaan, indhahooda way iftiimaan, iyagoo dareema inay liidato haddii lagu soo weeraro sababo caafimaadka darteed ama ceebaynta bulsheeda, laakiin waqtiga darteed...

" *"Waan awoodi karaa, waa x saacadood todobaadkii, waxaana u maleynayaa inay u qalanto, waa dembigayga kaliya ee raaxays.*"

"*Weli ma aamini karo inaadan ka walwalaynin. Aan ka soo qaadno celcelis ahaan oo nus saac maalintii oo ay ku jirto daadasha jireed ee ka-noqoshada dopamine: Labadii toddobaadma mar, waxaad ku bixinaysaa ku dhawaad hal maalin shaqo oo buuxda (sideed saac) ee daawashada porn. Waxaan hubaa inaad ku heshiin lahayd in nus saac maalintii ay tahay qiyaas oo aad u taxaddarsan. Ma ka fikirtay inta waqtiga aad ku qaadan doonto inta aad nooshahay? Maxaad qabanaysaa waqtigaas gudahiis? Horumarinta xiriirada dhabta ah? Maya, jiilayda porn oo aada ugu jeceshahay naxriis kuuma hayso halka kaliya oo aad waqtiya dheer ku bixisay daawashada muuqaalaheed – waqtiga ayaad iska dhuminaysaa! Taasi kaliyuna ma aha, laakin waxaad dhab ahaantii waqtigaas u isticmaalaysaa si aad u dumisid caafimaadkaaga jireedka, neerfahaaga, iyo kalsoonidaada si aad ugu dhibaatoodid waqti nolol ah ee addoonsi, xanuunsi, murugaysi, iyo xanaajis. Hubaal taasi waa qasab inay ku walwasho, sax?*"

Way cadaataa halkaan markay marayso - gaar ahaan isticmaalayaasha ka yar - inaysan weligood balwadda u qaadanin balwad oo waqti-nololeed ah. Marmarkoo, waxaa laga yaabaa inay xisaabiyaan waqtiga ay ku dhuminayaan toddobaad gudihiis, taasina ayaa si ku filan ah ugu digniinsan. Marmar kale, iyo kaliya markay ka fikiraan joojinta, waxay iska qiyaasaayaan waqtiga ay hal sannad ku bixiyaan - taas oo cabsi leh - laakiin halaha ay bixiyaan inta ay nool yihiin waa wax aan laga fikiri karin. Si kastaba ha ahaatee, waayo aan doodid ku jirno, isticmaalaha wuxuu si degdeg u jawaabaa, "*Waan awoodi karaa, waa halahaan oo kale kaliya toddobaad walba,*" isagoo naftiisa ku khiyaamaya xeeladaha suuq-gelinta oo caadiga ah.

Ma diidi lahayd shaqo oo la bandhigay oo bixisa mushaharka sannadlaha ee aad hadda ku jirto oo weliba hal bil oo dhan fasax kugu siinaysa sannad kasta? Isticmaale kasta garaaca wadnaha gudaheed ay ku saxiixi lahaayeen, waxayna isku mashquuli lahaayeen raadinta heshiisyada fasaxa ee meelaha qalaadkuwa ah. Ogaanshaha sida loo isticmaali lahaayay bil dhan oo shaqo la'aan ayaa noqon lahayd dhibaatada ugu weyn in la xaliyo. Wadahadal

kasta oo aan la yeeshtay isticmaale oo la xaqiijiyay (fadlan xasuusnow in uusan ahayn qof adiga oo kale ah oo qorsheynaya inuu joojiyo), qofna weligiis igama qaadanin dalabkaas. Maxaa diidaya?

Badanaa, halkaan markay marayso, isticmaale la xaqiijiyay wuxuu dhehi doona, "*Fiiri, run ahaan, kama walwalsani dhinacda lacagta.*" Haddii aad ka fikirayso wax oo la mid ah, is weydii sababta aan u walwalaynin. Maxaad ayaad, dhinacyada kale ee noloshaada, u aadaa dhibaato waaweyn si aad dhowr doolaro u badbaadiso, laakiin aad hadda dooartay inaad kumanaan u kharshgareysid si aad farxadaada u disho?

Go'aan walba kale oo aad samayso noloshaada gudaheed waxay noqon doonaan natiijada ee hab gorfayn oo la miisaamayo faa'idooyinka iyo faa'iido darrooyinka si loogu imaado go'aan oo caqli-galaaya. Waxaa laga yaabaa inay noqoto go'aan oo khalad ah, laakin waxay noqonaysaa natiijada gabagabo oo caqli-gayso. Mar kasta oo isticmaale kasta uu miisaamo faa'iidooyinka iyo faa'iido darrooyinka isticmaalka porn, jawaabta waa daraasiin jeer ka badan, **"ISTICMAALKA JOOJI! DOQON BAAD TAHAY!"** Sidaas darteed, isticmaalayaasha uma isticmaalayaan waayo ay rabaan ama ay go'aansadeen, laakiin [waxay u isticmaalayaan] waayo aysan joojin karin. ***Waa inay*** porn isticmaalaan, iyo ay sidaas darteed maskaxda iska xadaan, iyagoo madaxooda ciida ku dhex duugayaan.

Isticmaalayaasha waa inay maskaxda ku hayaan in xaaladda ay si kordhisan uga sii dari doonto, iyadoo daraasado badan ay soo baxayaan iyo dad badan oo ka hadlaya saameynta xun ee porn. Maanta, waa dad aan caafimaadka ahayn oo ka hadlaya saameynta, berrituna waxay ku jiri doontaa liiska dhakhtarkaaga ee baaritaannada ogaanshaha. Maalmihii oo isticmaalaha oo 'waqtiyaha oo dareen hoose' ee noloshiisa galmada ku qarin karay walaaca shaqada gadaasheed way baxeen; lammaantaada waxay ku weydiin doontaa sababta aad habeenka ugu daahooso laptop-kaaga. Isticmaalaha miskiinka ah – oo markii horeba murug u dareemaayay – wuxuu hadda rabaa in dhulka la furo oo uu laqo.

Waxa oo yaabka leh waa in kasta oo ay dadka badankood dhiibi lahaayeen lacag fiican ee xubinnimaha jimicsiga ama tababaraha shaqsi-ahaaneed si ay murqo u dhistaan oo ay aad u fiican u eekaadaan, iyagoo qaar badan ka mid ah oo ka-xumaadeen oo ku jeesteen daaweynta sida kor-u-kaca testosterone, oo leh waxyeellooyin la hubin iyo khatar ah, waxaa kooxdaan ku jira dad badan oo ka faa'idaysan lahaayeen, iyadoo lacag la'aan ah, joojinta daqan oo si nidaamsan u baabi'inaya nidaamaha raxada maskaxdooda oo dabiiciga ah.

Tan waxaa sabab u ah inay weli ku fikirooyiin maskaxda oo isticmaalaha laga xaday. Idhahaaga ciida ka tirtir hal daqiiqad. Balwadda porn waa meerto, meertoguna waa mid oo noloshaada oo dhan jiraysa, iyo haddii aad meertaga jibi waaysi, waxaad ahaanaysaa isticmaale inta noloshaada ka hartay. Iska qiyaas inta waqtiga aad u malaynayso inaad ku qaadan doonto porn inta jiritaankaaga ka haray. Si iska cad, tirrada waqtiga oo khasaarayso wuu u kala duwanaan doonaa qof walba, laakiin aan ka soo qaadno inay tahay sannad iyo barr ee saacadaha shaqada. Hadda ka fikir haddii ay jiri lahayd jeeg bakhtiyaanasiib oo sannad iyo barr mushaharkaaga ah, oo roogaaga la dhigay berrito? Waxaad ku qob-ku-ciyaari lahayd adigoo farxadsa. Marka, bilow qoob-ka-ciyaarka! Waxaad ku dhowdahay bilowga helitaanka dheefahaas!

Haddii aad u malaynayso in tan ay tahay aragti oo khiyaano ah, weli naftaada lee khiyaamaysaa. Iska xisaabi inta waqtiga aad badbaadin lahayd haddi aanad weligaaga fiirsigaagii ugu horeeyay aad qaadanin bilawgiiba.

Muddo gaaban, waxaad qaadan doontaa go'aanka ah inaad isticmaasho fadhigaaga ugu dambeeya (weli ma aha, fadlan xasuuso tilmaamaha!), adigoo tihid qof isticmaale ahayn adigoo aan mar dambe dabinka ku dhicin. Waxa kaliya oo ay tahay inaad sameyso si aad u ahaato qof oo isticmaale ahayn waa inaad porn isticmaalin iyo inaad iska ilaaliso 'hal fiirin lee kaliya'. Xusuusnow haddii aad fiiriso, waxay kugu kici doontaa wax kasta oo aad ku qiyaastay faa'iidada mushaharkaaga.

Haddii aad qof ula talinayso balwaddooda porn, u sheeg inay garanaayaan qof oo diiday shaqo loo soo bandhigay oo bixinaysa mushaharkooda sannadlaha ah oo sidoo kale siinaysa lacagta bil dhan oo fasax ah. Markay ku weydiiyaan yaa doqonkaas ah, u sheeg, ***"Waa Adiga!"*** Waa edeb darro, laakiin mararka qaarkood waxaad u baahan tahay inaad farriinta u gudbiso si edeb ka yar leh.

Cutubka 9aad

Caafimaadka

Tani waa meesha ay maskax-xadashada ee isticmaalayaasha ugu weyn tahay – gaar ahaan kuwa da'da yar iyo kuwa dob ah – kuwaas oo isku maleynaya inay ka warqabaan khataraha caafimaadka laakiin aan ahayn. Badankooda way is khiyaamaan iyagoo naftooda u sheegayaan inay diyaar u yihiin inay aqbalaan cawaaqibka isticmaalka. Haddii uu routerkaaga internetka uu lahaayay shaqo oo qaylo-dhaanta digniinta keento markaad ku dhufato mareegaha porn, iyadoo leh: "*Ilaa hadda, sidaad rabtay ayuu ahaa, laakiin haddii aad daqiiqad kale joogtid, madaxaaga wuu qarxi doonaa.*" Ma joogi lahayd? Haddii aad jawaabtaba ka shakisan tahay, isku day inaad buur aad u dheer aad kortid, adigoo geeskiis taagan oo indhahaaga xiran oo aad ka fikirayso doorashada inaad porn joojisid ama aad soo kacdid adigoo indohaaga lagaa daboolay.

Shaki kuma jiro doorashadaada waxay noqon lahayd, laakin inaad madaxaaga ciida ku dhex duugtid adigoo rajaynayso inaad hal subax soo kici doonto adigoo mar dambe porn rabin, waxba ma fulinayso. Isticmaalayaasha naftooda uma oggolaan karaan inay ka fikiraan khataraha caafimaadka. Haddii ay sidaas sameyaan, raaxada dhalanteedka ah ee balwadda ayaa ka tagaysa. Tani waxay sharxaysaa sababta ee daawaynta naxdinta leh ay kuwa waxtar lahayn u yihiin maraxladaha ugu horreeya ee joojinta: waa kuwa isticmaalayaasha ahayn oo kaliya kuwa oo isku keenaan inay wax ka akhriyaan isbeddellada maskaxda oo burburinta ah.

Ka soo qaad wadahadalkaan oo isticmaalayaal lala yeeshtay, guud ahaan, kuwa dhalinyarada ah.

> **Aniga:** "Maxaad u rabtaa inaad joojiso?"
>
> **Isticmaalaha:** "*Waxaan ka soo akhriyay blogga fanaanka naaga-doonisaha inay fiican tahay in afar maalmood la joojiyo si aan isku tamar-kiciyo.*"
>
> **Aniga:** "Miyaadan guud ahaan ka walwalsanayn khataraha caafimaadka?"
>
> **Isticmaalaha:** "*Maya, waxaa laga yaabaa inaan berrito bas hoostiis ka dhex dhaco. Macnaha: Daqiq walba ayaan la dhiman karaa.*"
>
> **Aniga:** "Laakiin si kas ah maa bas uga hoos dhaci lahayd?"
>
> **Isticmaalaha:** "*Dabcan, maya.*"
>
> **Aniga:** "Miyaan isku dhibaynin inaad bidixda iyo midigta iska fiiriso markaad jidka goynaysid?"
>
> **Isticmaalaha:** "*Dabcan, waan fiiriyaa.*"

Sax, dhib badan bay soo maraan si aysan hoos ugu dhicin baska, iyadoo ixtimaalka inay sidaas dhacdo aad u yar tahay. Welina isticmaalaha wuxuu dooranaa inuu isgeliyo khatar oo waxaan dhan ka sii dhabsan oo ah: in balwaddooda ay curiyaamineyso, oo uu muuqo mid oo gabi ahaanba ka warqabin. Kaasi waa awooda maskax-xadashada; pornkuna waa yeey oo dharka idaha ku jira. Yaab ma ohoo in haddii xataa aan diyaarad ka dareemno ciladda ugu yar, aan diidi lahayn inaan korno – in kasta oo ay ixtimaalka inay diyaarada dhacdo u yar tahay – laakin oo aan islamarkiiba qaadano khataraha porn oo nalaga dhaamaanad qaaday, oo aan noqono dad oo gabi ahaanba ka warqabin? Isticmaalaha muxuu ka helaa waxaan dhan? **Gabi ahaan, Waxba!**

Khuraafaad kale oo caan ah waa niyad-jabka ama xanaajinta. Dad badan oo da'dooda ka yar kama walwalsan caafimaadkooda waayo ay la kulmin niyad-jabka ama muruga. Laakiin niyad-jabka ama walbahaarka ma aha cudurka, waa calaamad. Dadka oo da'da ka yar guud ahaan uma dareemaan xanaajinta ama niyad-jabka oo ka abuurato waayo awooda dabiiciga ah ee jirkooda inay dopamine badan soo saarto. Markay weynaadaan ama ay noloshooda la kulanto dib-u-dhacyo oo halis ah, kheyraadkoodii oo horeyba u dhammaaday ayaa si xad-dhaaf ah lugu shaqeystay, waxayna si buuxda ula kulmi doonaan calaamado. Markii isticmaalayaasha oo da'dood

ka weyn ay dareemaan walbahaarka, niyad-jabka, ama xanaajinta, waxaa sabab u ah nidaamyaha dabiiciga oo amni-ahaan nidaamka neerfaha kaaga difaacaya daadasha dopamine oo xad-dhaafsan iyadoo daawadeyaasha dopamine yaraynayso. Isticmaalaha wuxuu sidoo kale neerfa-ahaan u kobicyaa isbeddelid kale, kuwaas oo isku meel xun lee ku haayo.

Sidaan oo kale uga fikir: haddii aad haysato baabuur fiican oo aad u ogolaato inuu daxaleeyo adigoon waxba ka qabanin, taasi waxay noqon lahayd wax oo aad u nacas badan. Baabuurka dhan wuxuu si dhakhsasho u noqon lahaayay buur daxal ah oo la dhaqaajin karin, isagoo awoodin inuu meelba ku geeyo. Sidaasba ha ahaatee, ma noqon lahayn dhamaadka aduunka maadaama ay tahay kaliya su'aal ee haddii aad lacag ku filan qabtid inaad baabuur kale iska gadatid. Laakin jirkaaga waa baabuur oo noloshaada dhan kugu dhex qaado. Dhamaanteena waxan dhehi karnaa in caafimaadkeena ay tahay hantideena ugu weyn – weydii miliyaneer walba oo jiran. Inteena badan waxaan dib u milicsan karnaa jirro ama shil ee nolosheenna oo aan ducaysanay inaan fiicnaano. Adigoo isticmaale porn tahay, ma aha inaad kaliya u ogolaanooso daxalka inuu galo oo aanad waxba ka qabanoonin, laakin waxaad sidoo kale si nidaamsan u burburinaysaa halka baabuur oo aad u isticmaalayso inaad ku dhex marto noloshaada oo dhan.

Caqliyeeso. Me aha inaad sidaan sameyso, xasuusnoow: **gabi ahaan, waxba** kuuma qabanooso. Hal daqiiqad lee kaliya, madaxaaga ciida ka bixi ee is weydii: haddii aad si huban u ogaan lahayd inay fadhigaaga ku xigto ay kaa dhigi lahayd qof oo aan u jawaabi karin qof oo aad u jeceshahay, ma sii waddi lahayd isticmaalka? Markii lala hadlo dadka oo waxyaalahan ku dhacdo, waxaa hubaal ah inaysan filaynin inay iyagana ku dhici doonto, cudurka naftigiisana ma aha waxa ugu daran, laakin waa ogaanshaha inay iyaga naftigooda isku keenen. Isku day inaad ka fikirto sida ay dareemayaan dadka oo 'batoonka ku dhufdeen', iyaga maskax-xadashada way u dhammaatay. Waxay inta noloshooda ka haray ku qaataan iyagoo fikirayaan, "*Maxaan naftayda muddo aad u dheer ku khiyaamay inaan aamino inaan u bahanahay inaan porn ku siigaysto? Haddii aan kaliya fursad u heli lahaayay inaan dib ugu laabto!*"

Naftaada ha khiyaamin, fursadaas waad haysataa. Waa falcelin meerto ah, haddii aad ka qaybqaadato fadhiga porn oo soo socda, waxay kuu horseedi doontaa kan ku xiga iyo kan kaas ku xiga. Wayba kugu dhacaysaa. EasyPeasy wuxuu kaa balan qaaday in daaweyn oo naxtin leh ay jiri doonin, marka haddii aad horeyba go'aan gaartay inaad joojinaysid, halaha oo soo socdaan naxtin kuuma ahaanayaan. Laakin haddii aadan go'aankaas gaarin, *inta cutubkaan ka haray* waad ka boodi kartaa, iyo waa u soo laaban kartaa markaad inta buuga ka haray dhamaysid.

Mar hore ayaa mugyad oo cilmi baaris ah laga qoray buurburinta oo porn ay ku sameyso nolosheena galmada iyo caafimaadkeena maskaxeeda ah. Dhibaatada waa: ilaa ay ka gaaraan go'aanka joojinta, ma rabaan inay ogaadaan. Forum-yada iyo kooxaha la-taliyeyaasha waxay la yihiin waqti dhumis waayo ay porn indhahooda ka dabooshay. Haddii ay si kama' ah u akhriyaan, wixi kowaad ay sameyaan waa inay soo saaran mareegta porn oo aada ugu jecel yihin. Isticmaalayaasha porn waxay u janjeeraan inay faraxada, walbahaarka, iyo khataraha galmada u arkaan arrimo oo si lama filaan u dhacaan, sida tilaabsiga miinaha dhulka.

Tan madaxaaga geli: wayba kugu dhacaysaa. ***Mar walba*** oo aad mareegahaaga porn soo furtid, waxaad kicinaysa daadashada dopamine iyo shaqo-galinta opioids-ka. Simbiriiriixanta neerfaha ayaa la saliidayay iyo raacitaanka wuxuu si la habsami kuugu dhex marinaa talaabooyinka ku xigta, iyadoo maskaxdaada oo script-ga ku dhaqmayso. Hadda nidaamka neerfaha waxaa ku dhex daadsan dopamine oo maadaama ay markii boqolaad tahay, daawadayaasha dopamine-ka way xirmaan iyo shaydaanka yarka wuxuu ka faa'iidaystaa hoos-u-dhaca farxadaada markii loo barbardhigo markii ugu dambeeyay inuu sii ka badan kuugu wado khadka caska ilaa porn ama habdhaqan oo ka sii naxtinsan si uus u daadiyo dopamine ka badan. Cusaybta ka badan waxay keenaysaa dompamine ka badan, iyo markaas shaydaanka yar wuxuu kuu sheegi doonaa inaad sii wadid. Sawiradda badan ama muuqaalaha badan ee hal fadhi waxay kicinayaan kicin xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn, iyadoo maskaxdaada ku durayso kiiimiko ka badan, oo ay kugu waddo inaad sii isticmaashid.

Waqtigaasuna oo dhan, daawadayaashaaga dopamine ayaa macluumaad helayaan inay jawaab ahaan isxiraan ee daadashada darteed. Orgasm waxay kaliya kordhisaa saameyntaan waxayna keenaysaa calaamadaha ka-noqoshada. Adiguna waxaad u diidsantahay waayo uu shaydaankaaga yarka ayaa u damacsan hagaajinkiisa dopamine iyadoo xanuun dhab ama raaxo darro la'aan ah. Hanjabada kacsi la'aanta ayaa dad badan ka cabsiiya, iyadoo sababta u ah waxa oo ay dadka fikradaas maskaaxdooda ka xannabidaan oo ay ku daboolaan cabsida joojinta. Ma aha in cabsida joojinta ay ka weyn tahay cabsida kacsi la'aanta, laakiin waa in joojinta ay islamarkiiba ahaan doonto. Laakin maxaa dhinacda xunta loo fiirinaa? Waxaa laga yaaba inayba kacsi la'aanta dhici doonin, oo ayba mar hore iska joojiyeen intayba dhici lahayd.

Waxaan u janjeernaa inaan porn uga fikirno sida dagaal is jii jiidad oo maskaxeed ah: hal dhinac waxaa jira cabsida, "*Waa caafimaad darro, waa wasaq, iyo waa addoonsinimo.*" Dhinaca kale waxaa jira fikradaha togaanta ah: "*Waa farxadayda, saaxibdayda, taagertayda.*" Laakin weligeeda ma noo muuqato in dhinacaan oo togaanta ah iyaduna ay tahay cabsida; ma aha inaan anaga porn ku raaxaysano, laakin waa inaan kaliya u janjeerno inaan

ka darxumeysanahay la'aanteed. Balwadaha heroin-ka oo heroin loo diiday, darxumeyskaas way la kulmaan, laakin ka fikir farxadda ay dareemaan markii ugu dambeyntii loo ogolaado inay cirbad xididkooda geliyaan oo ay iska joojiyaan damacaas oo aadka u xun. Isku day inaad ka fikirto sida qof uu dhab ahaantii u aaminsanaan karo inuu farxad ka heliyaya duritaanka cirbadda ee xididikiisa. Dadka oo aan heroin-ka balwad u lahayn kuma dhibaatoodaan dareenkaas oo argagaxa ah, heroin-kuna dareenka ma nafiso, wuxuu yahay sababta.

Dadka oo isticmaalayaasha ahayn ma dareeemaan darxumeysnimada haddii oo loo ogolaadin isticmaalka porn - waa isticmaalayaasha kaliya kuwa oo dareenkaas ku dhibaatoodaan. Porn dareenka ma nafiso, waxay tahay sababta. Ka cabsiga ee cawaaqibaha xunka waxba kama caawisa isticmaalayaasha inay joojiyaan, waayo ay cawaaqib xumaha u barbardhigaan ku-dhex-socoda meel oo miino la dhigay. Haddii aad ka guuleysatay inaad dhex marto, waa isla fiican tahay, laakin haddii aad nasib darran tahay, waxaad ku tilaabsanay miinada iyo cawaaqibaha ayaad la kulmaysaa. Haddii aad khataraha ka warqabtay oo aad isku diyaariysay inaad la kulanto, maxaa ka galay dadka kale, sax? Balwadaha oo xaaladaan ku jira waxay caadi ahaan u kobciyaan xeeladahaan oo dhuumashada ah:

"***Qof waayeel ayaad noqonay, iyo xirfadaada galmada way kaa tagaysaa si kastaba ha ahaatee.***"

Dabcan taasi way dhacaysaa, laakin xirfadaada galmada ma aha arrinta – waxaan ka hadloonaa addoonsinimo. Xataa haddii ay sidaas noqoto, taasi sabab oo caqli-galaysa may tahay inaad si kas ah waxyaalahaas naftaada u keentid?

"***Tayada nolosha ayaa ka muhiimsan noolaanta kaliya.***"

Sax! Laakin inay tayada nolosha balwadaha porn ay ka fiican tahay tayada qof oo balwad lahayn maadba soo jeedinaysaa? Run mayba kaa tahay aaminsanaanta in tayada nolosha isticmaalayaasha ay ka fiican tahay tayada kuwa oo isticmaalayaasha ahayn? Nolol oo lugu qaatay iyadoo madaxa ciid lugu daboolaya uma muuqdo mid oo farxad leh.

"***Waxaan ahay qof oo doob ah, mana qorsheynaayo mustaqbalka inaan qof guursado, marka maxaa diidaya?***"

Xataa haddii ay sidaas run ahaan lahayd, taas sabab oo caqli galayso may u tahay in nidaamyada neerfaha maskaxdaada lugu ciyaaro? Suurtogal muu kuu yahay inaad ka fikirto qof oo doqonnimadiis ay ku filan tahay inay ka dhigto qof oo is qaawiyo mar walba uu kaligiisa joogo, isagoo ka walwalaynin haddii uu qof ku soo galaaya? **Taas waa isla waxa saxda ah oo isticmaalayaasha porn ay sameyaan!**

Wasakhaynta wareegyada abaalmarinteena ee kicn oo xad-dhaafsan, iyadoo laga dhigayo mid oo walbahaarada caadiga ee nolosha xamili karin kamaa caawinayso inaad noloshaada ku raxaysatid iyadoo xamaasad iyo xoog leh. Porn iyo siigaysashada waxay beddelin u noqdeen rabitaanka galmada oo dabiiciga ah, sida ay gabasha shukulaatada ay cuntada dhabta ah beddelin u noqotay. Si aan yaab lahayn, dhakhaatiir badan iyo culuumada cilmi-nafsiga ayaa hadda la xiriirinaya dhibaatooyin caafimaad maskaxeed oo kala duwan ee sababaha jir ahaaneed. Bulshada guudka ee caafimaadka ayaa sheegtay in porn ay weligiisa cilmi ahaan loo xaqiijinin inay tahay sababta tooska ah ee dhibaatooyinka dadka oo is-qiranayaan, laakin in qof uu fagaareda u qirano karti la'aantiisa galamada waa wax oo dareen ceebees u keenaaya. Marka maxay sidaas u sameyn lahaayeen haddii aysan si dhab ahaantii u helin wixii oo dhibaatada nolashooda u keenaayay oo ay markaas iska saarin?

EasyPeasy wuxuu kaa caawinayaa inaad porn iska saartid oo aad noqotid isticmaale hore oo faraxsan. Ma jiri doono porn, ama siigaysashada oo porn kaalmaysay, ama orgasm-yada oo loo baahnayn. Kaalmaynta kaliya waxay noqonay taabashada, aragtida, ama caraftida lamaantaada. Sida rootiga hadhuudhka oo dhan ee ka dib rabitaan-cuntada oo si fiican u kobcinsan, mar dambe uma baahnaanaysid sharoobada galleyda ee fructose-sarayda oo porn. Waa caddeyn aad u badan oo xataa loo baahnayn in la caddeeyo; markii aan dubbaha suulkayga ku dhufto way xanuunaysaa, loo ma baahno in la caddeeyo. Walbahaarka ee isticmaalka porn waxay ku daadataa dhinacya kale ee nolosha isticmaalaha, iyadoo badankooda u horseediso inay daroogooyin u jeestaan sida sigaarka ama khamriga si ay nolashooda la qabsadaan, iyo tusaaleyaasha qaarkood inay xataa isticmaalaha u horseediso inuu ka fikiro isdilid.

Isticmaalayaasha waxay ku dhibaatoodaan dhalanteed oo ah in saameynta porn oo xun ay aad u buunbuunaysan yihiin. Laakin xaalka waa lidkeeda, shaki kuma jira in porn ay tahay sababta oo cilladda galmada iyo dhibaatooyin kale oo badan. Meeqa furitaan ayaa u dhacaan porn darteed? Ma jiraan hababo oo la isku halayn karo in tirrada lugu ogaado, laakin raadinta bulshooyin oo onlineka waxay soo jeedisaa in tirrada ay si degdeg u badanayso.

Waxaa jiro qayb oo *Friends* ka mid ah oo nimankii ay helayaan porn lacag la'aan oo joogto ah ee TV-ga, iyo waxay bilaabayaan inay ka yaabaan maxay gabadha biisada keenaysa ay u weydiinaynin haddii ay 'sariirtooda weynka' soo gali karto. Markaad balwad leedahay, had iyo jeer ayaad naagaha dhabta ah ku saadaalinaysaa

khayaaliyaashaada porn. Ka fikir wixii porn-ka oo si taxadar la'aanta ah ama xataa kuwa shilalka ah ee dhinacyada internetka oo mugdiga ah ay ku sameyn karaan qof oo horeyba ku jira xaalada bar jebinta noloshooda. Inay la dagaalamaan fikrahaas oo porn keenayso waxay noqonay dheecaan weyn ee caafimaadkooda maskaxeeda.

Halkaan waa tijaabo kale oo fikrad ah: Aan dhehno qof ayaa kuu yimaaday oo ku dheheen inay orgasm rabin oo laakiin ay aad u rabaan inay galmo kula sameyaan, xataa dhexgalka. Waxayna rabaan inay kula samayaan inta dheer aad awoodi karto inaad orgasm-gareynin – oo laakin haddii ay dhacdo inay fiican tahay. Waxaan kuu xaqiijin karaa ee waayo-aragtinimo galmo oo aad u cajiibsan oo kuwa kale dhan ka fiican! Haddii aad taas weligaaga laguu soo bandhigo, iska tijaabi!

Saameynta maskax-xadashada waxay naga dhigtaa inaan u janjeerno inaan u fikirno sida nin oo, isagoo dhismo oo boqol dabaq ah ka soo dhacay, laga soo xigay isagoo leh, "*Ilaa hadda, xaalada way fiicnayd.*" markuu dabaqa kontonaadka maraayo. Waxaan u maleynaa maadaama ilaa hadda aan ka fooganay cawaaqibaha xunka, inay hal fadhi kale oo porn inay waxba naga dhibaynin. Sida kale uga fikir: 'caadadaan' waa meerto oo soconaya iyadoo fadhi kasta abuurayso baahnaanta kan ku xiga. Markaad caadadaan bilawdo, waxaad shiday fiyuuska qarxiye. Dhibaatada waxay tahay: Ma ogtid muddada oo qarxiyeega (fiyuuska) uu qaadanaayo intuu kugu qarxin. Mar kasta oo aad isku ogolaato inaad yeelato fadhi kale oo porn, waxaad helaysaa hal tallaabo oo u sii dhow inay bambada qaraxdo. **SIDEED KU OGAAN DOONTAA HADDII AY MIDDA XIGTA TAHAY?**

9.1 Hooska Madow oo Xun

Isticmaalayaasha waxay mid adag u arkaan inay aaminsanaadaan in porn ay sababta dhabta u tahay dareemahaas oo kalsooni darada ah markaad ku soo daahdo habeenaha bulsheeda maalin mashquulin ee guruiga ama shaqada ka dib. Dadka oo isticmaalayaasha ahayn dareenkaas kuma dhibaatoodaan, waayo porn ayaa sababta u ah.

Mid kale oo ka mid ah farxadda waaweyn ee joojinta porn waa xornimo ahaanshaha hooska madow ee xun oo maskaxdeena gadaasheeda ku jirta. Isticmaalayaasha dhan waxay ogyihiin inay nacas u yihiin inay maskaxdooda ka xiraan saameynta xun ee porn. Inta ka badan nolosheena habkaas wuxuu yahay mid oo iswaddo, laakiin hooska madow waxay had iyo jeer ku dhex dhuuntaan maskaxdeena miyir-daboolanka ah, oo dusha sare ka hooseeya. Dhowr ka mid ah faa'iidooyinka yaabka leh ee porn ayaa ah kuwa oo miyirka ah, sida joojinta khasaarinta waqtiga iyo nacasnimda weyn in galmo lala sameyo sawira oo laba-geesood ah.

Cutubyadii hore waxay ka hadleen faa'iidooyinka waaweyn oo ku jiraan ahaansha qof oo isticmaale ahayn, laakin dan ahaanta inaan cadaalad noqono, waxaan ku qasbanahay inaan si dheelltiran u warbixino. Sidaas darteed, cutubka soo socoda wuxuu liis gareenayaa faa'iidooyinka oo ku jiraan ahaanshaha isticmaale porn.

Cutubka 10aad

Faa’iidooyinka ahaanshaha isticmaale porn

Cutubka 11aad

Habka Awooda-Rabitaan

Waxaa xaqiiq oo bulshada laga aqbalay ah inay aad u adagtahay in la joojiyo isticmaalka porn. Buugaagta iyo forum-yada oo tali ku siinayaan sida loo joojiyo waxay caadi ahaan ka bilaabaan inay kuu sheegaan sida ay u adagtahay in la joojiyo. Laakin runta waxay tahay inay si qosol leh u fududaysan tahay. Waa wax oo la fahmi karo inaad hadalkaas ka shakiso, laakin koowdi ka fikir lee. Hadduu hadafkaaga yahay inaad hal maayal ku orodo afar daqiiqood gudahiis, *kaasi* ayaa ah wixii oo adaga ah, waxaadna u baahnaanaysaa inaad dhex marto tababar oo aad u adkeysan, oo laga yaabo inaad weli jir ahaan awooda u lahayn inaad hadafka gaarto.

Si kastaba ha ahaatee, waxa kaliya oo aad u baahan tahay si aad isticmaalka porn u joojiso waa inaad falalka daawashada ama siigaysashada joojiso. Qof kuguma qasbo inaad siigaysato (oo aan adiga ahayn), iyo si ka duwan cuntada iyo biyaha, looguma baahno noolaanta. Marka haddii aad rabto inaad joojiso, maxaa keenaya inay ahaato wax oo adag ah? Dhab ahaantii, sidaas ma aha. Waa isticmaalayaasha kuwa oo naftooda ku adkeynayaan markay isticmaalaan habka awooda-rabitaanka ama hab walba oo isticmaalaha ku qasbaayo inuu dareemo inuu nooc hurrid sameynaayo. Bal aan tixgelinno hababkuwaan.

Ma go'aamino inaan isticmaalayaal noqono, waxaan kaliya tijaabinaynaa majaladaha ama mareegaha porn, iyo waayo ay aad u xun yihiin (haa, aad bay u xun yihiin) markii laga reebo muuqaalka aan rabno, waxaan ku qanacsanahay inaan joojin karno mar kasta oo aan rabno. Kowdi, waxaan daawanaa muuqaalahaas ugu yaryar oo horeeya mar kasta oo aan rabno iyo markii lugu jiro dhacdooyinka gaarka ah. Intaanan xataa ka garwaaqsanin, ma aha inaanan kaliya si joogto u booqanoono mareegahaas oo aan ku siigaysanoono mar kasta oo aan rabno – laakin maalin walba ayaan ku siigaysanoonaa. Porn waxay noqotay qayb oo nolosheena ka mid ah, iyadoo hubinaysa inaan u baahanahay isku xirka internetka meel kasta oo aan aadno. Waxaan markaas aaminsannahay inaan xaq u leenahay jacaylka, galmada, orgasmka iyo sifooyinka walaac-yareesmada ee porn. Nooma muuqato in isla muuqaalaha iyo jilayaasha aysan na siinaynin dareen isku mid oo kacsi ah, waxaana bilaabaynaa inaan la dagaalamo khadka cas si aan 'pornka xun' uga foogano. Dhab ahaantii, siigaysashada iyo porn midkoodna ma wanaajiyaan nolosheenna galmada mana yareeyaan walbahaarka, waa kaliya inay isticmaalayaasha aaminsan yihiin inay nolosha ku raaxaysan karin ama ay walbahaarka iska xakameyn karin orgasmka la'aanteed.

Waxaa caadi ah inay qaadato waqti oo aad u dheer inaan garwaaqsano inaan ula qabatimnay waayo waxaan ku dhibaatoonaa dhalanteedka in isticmaalayaasha ay porn daawadaan waayo ay jecel yihiin – oo aysan u daawanin waayo ay u ***baahan*** yihiin. Markaan porn ku 'raaxaysanoonin', anagooba sidaas samayin karin ilaa cusaybnimo, naxtin, ama deg-deg-u-korid lugu daro, waxaan ku jirnaa dhalanteedka inaan iska joojin karno mar kasta oo aan rabno. Tani waa dabinka kalsoonida: "*Kuma raaxaysto porn, marka sidaas darteed waan iska joojin karaa markaan rabo*". Arrinta kaliya waa inaadan weligaaga u muuqanin inaad 'rabto' inaad joojiso.

Caadi ahaan, ma aha ilaa aan joojinta isku dayno oo aan garwaaqsano inay dhibaata jirta. Isku dayga ugu horeeya waxaa guud ahaan keenaya la kulanka lammaanaha oo markaas la ogaado inaysan 'kugu filnayn' ee shukaansiyaha koowaad ka dib. Sabab kale oo caadi ah waa markay dareemaan saameynta caafimaadka oo nolol maalmeedkooda ku jira.

Si kastaba sababta ha ahaatee, isticmaalaha wuxuu sugaa xaalad oo walbahaarsan, ha ahaato caafimaadka ama galmo. Isla markiiba markuu joojiyo, shaydaanka yar ayaa bilaabayo inuu soo gaajoodo. Isticmaalaha markaas wuxuu rabaa wax oo dopamine-kiisa kicinaayo, sida sigaarka, khamriga, ama tan oo uu aada ugu jeclaayay – porn – isagoo haremkiisa hal riixin ka joogto. Maalimahaan, kaydinta ee porn kuma jirto qolka hoose, hadda waxay tahay wax oo virtual ah oo meel walba laga heli karo. Istimaalayaasha haddii ay lammaantooda joogto ama ay saaxibadooda la joogaan, ma heli karaan haremkooda oo virtualka ah, taas oo ka dhigaysa inay aad uga sii walaacaan.

Hadduu isticmaalaha la kulmo waxyaala cilmiyaysan ama bulshooyin oo online ah, wuxuu gudaha maskaxdiisa ku dagaal is jii-jiid, isagoo duufsashaha iska caabinaya oo dareemaayo in wax laga qaaday. Habki oo uu caadi ahaan walbahaarka iskaga nafisi jiray ayaa markaas ahaanayo mid oo la heli karin, isagoo ku dhibaatoonaayo dharbaax oo saddex laabsan. Natiijada oo dhici karto ee xiligaan cadaabka ka dib waa inuu tanaasulo - "*Si tartiib ayaan iskaga jaraa*" ama "*Waxaan doortay waqti khaldan*" ama laga yaabee, "*Waxaan sugi doonaa ilaa uu walbahaarka noloshayda ka baxo.*" Sidaasba ha ahaatee, mar hadduu walbahaarka baxo, sababta oo lugu joogsan lahaayay ma jirto, iyo isticmaalahuna ma go'aansanaayo inuu mar kale joogsado ilaa uu waqti kale oo walbahaarsan yimaado.

Dabcan, weligiis waqti oo 'sax' ah ma jiro waayo ay nolosha ay dad badan walbahaarka u sii kordhayso. Waxaan ka tagnaa ilaaliska waalidkeena, anagoo galayno aduunka ee guri la gadaayo, daynta guriga la qaadanaayo, caruur la dhalaayo, iyo shaqoyaal oo aad u mas'uuli badan la haysanaayo. Sidaasba ha ahaadee – nolosha isticmaalaha ma noqon karo mid oo walbahaar yaraysan waayo porn ayaa walbahaarka keenayso dhab ahaantii. Inta ka dhakhsasho badan uu isticmaalaha u maro maraxalada deg-deg-u-korida waa inta ka dhakhsasho badan uu walbahaarka noqonaayo iyo inta dhakhsasho badan ay dhalanteedka tiirsanaashaha noqonayso.

Dhab ahaantii, waxaa dhalanteed ah in nolosha ay noqonayso mid oo sii walbahaarsan. Porn – ama 'taageer' kale oo la mid ah – ayaa dhalanteedkaas abuuro. Tan hadhowtii ayaa si ka faafaahsan loo sharaxi doonaa, laakin guuldarreysiyadaan oo koowaadka ka dib, isticmaalaha wuxuu ku tiirsanaa suurtogalnimada inuu hal maalin soo kici doono isagoosan rabin siigaysashada ama inuu porn isticmaalo. Caadi ahaan, waxaa rajadaan kicio sheeykooyin oo uu isticmaalayaal hore ka soo maqlay, "*Run igama ahayn ilaa ay kacsi la'aan igu dhacday, markaas sida markiiba ma rabin inaan porn isticmaalo, siigaysashaduna waan iska dhaafay.*"

Naftaada ha khiyaamin, sheekooyinkaan iska baar markaas waxaad heli doontaa inaysan weligooda u fududaysnayn sida ay u muuqdaan. Waxaa caadi ah inuu isticmaalaha mar hore isku diyaarinayay inuu joojiyo oo uu kaliya dhacdada u isticmaalaayay dhiirgalin ahaan. Waxaa u badan, markii loo fiiriyo dadka oo sidaas oo kale isla markiiba u joojiyeen, inay wax oo naxtin ku dhacday: waxaa laga yaabaa in lamaantooda ay ku qabatay iyagoo daawanooyiin, ama dhacdo oo ay iyaga isku arkeen inay isticmaalaan porn oo hanuunita galmadooda ahayn, ama in dhacdo oo cabsiga cillada galmada leh ay iyaga nafigooda ku dhacday. "*Kaasi waxa luu yahay nooca qofka oo aan ahay. Macnaha: Waxaan u baahanahay waqti oo sidaas oo kale u saxsan.*" Ha is-khiyaamin. Joojinta weligeeda dhicin mayso ilaa aad adiga bilowdo dhicitaankeed.

Aan si ka faafaahsan uga fikirno sababta ay habka awooda-rabitaanka aad u adagtahay. Nolosheena inteeda badan, waxaan isticmaalnaa habka oo madaxa ciida la dhex gelinaya oo aan leh, "*Berrito ayaan joojinayaa.*" Waqtiyo oo caadi ahayn, waxbaa kicinaayo isku dayda joojinta. Waxaa laga yaabaa inay noqoto walwal oo caafimaadka ku saabsan, ragnimada, ama is-falanqaynta, ama xataa kaliya garwaaqsada inaan anaga run ahaantii ku raaxaysanayn. Si kastaba sababta ha ahaatee, waxaan bilaabnaa inaan isku barbardhigno faa'iidooyinka iyo faa'iido darroyiinka porn. Galmada waxay u kala qaybsan tahay tantric (taabashada, carfinta, codka) iyo faafinta (orgasmka); tani waxay ka mid tahay furaha ugu weyn ee furitaanka maskaxdeena, iyo kala-saaridaan muhiimta la'aanteed, waxaa jirayso wareer, taasi oo u horseediso guul daro. Markii si macquul loo kala qiimeeyo, waxaan ogaanaynaa wixii oo aan mar horey naqaanay nolosheena oo dhan: gunaanadka wuxuu kun jeer ka badan yahay "***DAAWASHADA JOOJI!***"

Haddii oo aad fadhiisan lahayd oo aad isku barbardhigi lahayd faa'iidooyinka iyo faa'iido darroyiinka joojinta porn, waxaad arki lahayd inay faa'iidooyinka ay aad uga badan yihiin 'faa'iido darroyiinka'. Haddii aad Pascal's Wager ku dhaqmi lahayd, waxaad arki lahayd inay waxba kaa khasaaraynin markaad joojinayso, adigoo fursad sare u leh inaad ka faa'iidaysato oo aadna guuldareysanin. In kasta oo uu isticmaalaha og yahay inay u fiicnaan doono inuu isticmaale ahayn, aaminsanaanta inuu wax hurayaayo ayaa ka waalaaya. In kasta oo uu dhalanteed yahay, aad bay u awood badan tahay. Isticmaalaha sababta ma ogo, laakin wuxuu haystaa aaminsanaanta in waqtiyaha fiican mise xun ee nolosha, ay fadhiyaha porn u muuqdaan inay wax ka caawiyaan. Xataa ka hore intuusan isku dayga bilaabin, maskax-xadashada bulshada oo weliba lugu sii xoojiyay maskax-xadashada balwadiisa ayaa markaas ku darsamaayo maskax-xadasha ugu xoog badan: sida ay porn u adagtahay in laga 'tanaasulo'.

Isticmaalayaasha waxay maqlaan sheekooyin ee kuwa oo biloyiin joojiyeen oo weliba damacsan, ama joojinaha oo xanaaqsan oo ku qaataan inta noloshooda ka haray iyagoo ka murugaysan sida ay u jeclaan lahaayeen inay fadhi kale yeeshaan. Waxaa jira sheekooyin ee isticmaalayaal oo bilooyin ama sanadooyin joojiyeen, iyagoo ku noolaayeen nolol oo farxad leh, oo ay kaliya haysteen hal 'fiirin' kale ee porn oo ay haddana si lama filaan ula qabatimeen. Waxaa laga yaabaa inay isticmaalayaasha og yihiin qaar dad oo ku jiraan maraxladaha horumisan ee cudurka, iyagoo si caddeysan isku burburinayaan oo aysan noloshooduna ku raaxaysanayaan — oo ay weliba isticmaalkooda sii waddooyin. Intaa waxaa dheer inay u badan yihiin inay naftigooda ku dhibaatoodeen hal ama in ka badan oo waayo-aragnimadahaas.

Marka intay bilaabi lahaayeen iyagoo dareemaya, "*Tan way fiican tahay! Warka ma maqashay? Uma baahni mar dambe inaan porn daawado!*" waxay taasi beddelkeeda ka bilaabaan dareeman oo darxumeysi ah — sida

haddii ay isku dayyi lahaayeen inay Mount Everest koraan — waxayna si khaldan u qiyaasayaan in mar haddii uu shaydaanka yar ku qabsado, inaad inta noloshaada ka haray ula qabatimayso. Isticmaalayaasha intooda badan waxay bilaabaan isku-dayga joojinta iyagoo naagtooda u raali-gelinayaan, "*Fiiri, waxaan isku dayayaa inaan porn iska tanaasulo. Waxaa laga yaabaa inaan noqonaayo qof oo xanaaqsan toddobaadyada oo soo socdaan, marka iska adkeyso.*" Isku dayaga oo sidaan oo kale horey ayayba u dhamaadeen intaysan xataa bilaabanin.

Ka soo qaad inuu isticmaalaha dhowr maalin badbaaday isagoosan porn isticmaalin. Kacsigiisa ayaa u soo laabanooyo iyo wuxuu bilaabooyaa inuu soo kabto. Welina ma furin mareegaha porn oo uu aada ugu jecelaayay iyo, sidaas darteed, wuxuu kacsi ku yeelanooyaa kicnta caadiga ah oo uu markii hore ka dareen-yareesmaday. Sababaha uu meeshi hore ugu go'aansaday inuu joojiyo ayaa si degdeg uga baxooyo fikradahiisa, sida aragtida shil adigoo baabuur waddooso. Cabbaar bay ku gaabin doontaa, laakin gaaska ayaad cagtaada ku dhufan doontaa marka xigta ee ay kuu keento inaad balantaada ka daahdo.

Dhinaca kale oo dagaalka waxaa jira shaydaanka yar oo weliba helin hagaajintiisa dopamine. Xasuusnow inuusan xanuun jireed jirin - haddii aad isla dareenkii ula kulmi lahayd hargabka dartiis, shaqadaada ma jooji lahayn mana u niyad jabi lahayd, waa iskaga qosli lahayd. Halkaan markay marayso, waxa kaliya uu isticmaalaha og waa inuu rabo inuu haremkiisa soo booqado. Shaydaanka yarkuna halahaan wuu og yahay, iyo wuxuu soo kicinayaa shaydaanka weyn, taasi oo u sababayso in isla qofkii oo dhowr sacadood ama dhowr maalmood ka hore joogay isagoo liis gareynayo sababaha dhan oo porn lugu joojiyo inuu hadda bilaabo inuu si quusan u raaadiyo marmarsi walba inuu dib ugu laabto. Wuxuu bilaabayaa inuu sheego waxyaalo sida:

- "*Nolosha aad bay u gaaban tahay, bamba ayaa igu qarxi karo, bas hoostiis ayaan ku dhici karaa berrito. Waxaan joojiyay waqti oo aad u daahsan. Ayaamahaan wax walba ay kuu sheegayaan inuu balwad ku siinaayo.*"
- "*Waqti khalad ayaan doortay.*"
- "*Waxay ahayd inaan sugo ilaa ciidaha iyo intixaamyaashayda ka dib ay dhamaadeen, ama dhacdooyinka walbahaarsan ka dib.*"
- "*Ma xooga-saari kari, waan xanaaqooyaa, xataa shaqadayda si fiican uma qaban kari.*"
- "*Qoyskayga iyo saaxibadayda ima jeclaanayaan. Runta markii la isku sheego, waa inaan haddane u soo bilaabo dadka dartooda. Waxaan ahay balwad oo la xaqiijiyay iyo weligeeda ma dhici karto inaan haddane noqodo qof oo faraxsan orgasm-ka la'aanteed.*"
- "*Qofna kuma noolaan karo galmo la'aan.*" (Tan waa maskax-xadasho oo ka timaado dad oo wax fiican ka wadaan oo laakin ka fikiraynin kala duwanaanshaha qaybaha tantric iyo faafinta ee galmada.)
- "*Waan ogaayay inay sidaan dhacayso, maskaxdayda waxay ku 'dareen-yeelatay' DeltaFosB waayo isbeddelada oo kor-u-kaca dopamine-ka saamayeen, waayo isticmaalkayga porn hore oo xad-dhaasfan. Dareen-yeelasha 'weligeeda' maskaxda ma laga saari karo.*"

Maraxladaan markuu gaaro, waxaa caadi ah inuu isticmaalaha ka quusta [isku dayga inuu joojiyo]. Isagoo browserka kicinaayo, wareerka ayaa si kordhaayo. Hal dhinac, waxaa jira nafis oo aad u weyn oo damaca afjaraya maadaama uu shaydaanka yar ugu dambeyntii helaayo hagaajinkiisa; dhanka kale, orgasmka wuxuu u dareemayaa mid oo aad u xun, isticmaalahuna ma fahmi karo sababta uu u sameynaayo. Tan ayaa ah sababta oo uu isticmaalaha isku maleynaya inuu haysanin awooda-rabitaanka oo joojinta ku filan. Laakin, dhab ahaantii, la'aanshaha awooda-rabitaanka ma aha, waxa kaliya oo uu sameyay waa inuu maskaxdiisa beddelay oo uu go'aamin macquul ah oo macluumaad cusub ku salaysan soo qaatay inuu isku-dayga ka quusta.

"*Maxay faa'iidada ah inaad caafimaad qabto ama aad taajir ahaato haddii aad murugaysan tahay?*"

Gabi ahaan, waxna! In la helo nolol raaxaysan oo gaab ah ayaa aad uga fiican nolol dheer oo darxumeysan. Nasiib wanaag, tani run uma aha kuwa oo isticmaalayaasha ahayn maadaama nolosha ay u tahay mid oo si xad-lahayn uga sii raaxo badan. Darxumeysiga oo isticmaalaha ku dhibaatoonaaya uma jira xanuunka ka noqoshada darteed — in kasta oo ay bilowgii kicinta u tahay — rafaada dhabta waa is jii-jiida maskaxda oo shakiga iyo hubaal la'aanta keenaayo. Maadaama uu isticmaalaha ka bilaawo dareenka inuu hurid sameynooyo, wuxuu bilaabaa inuu dareemo in wax laga qaadooyo, taasi oo ah nooc oo walbahaar ah.

Mid ka mid ah waqtiyadaan oo walbahaarka leh waa markay maskaxda u sheegayso inuu 'hal mar yar fiiriyo', iyadoo rabto inuu dib ugu noqdo isla markii uu joojiyo. Laakin maadaama ay joojiyeen, dib uguma noqon karaan, iyo tan waxay ka dhigaysaa inay sii niyad jabaan, taasi oo haddane [balwadda] kicinayso. Arrin kale oo ka dhigaysa joojinta mid aad u adag waa sugitaanka inay wax dhacaan. Hadduu hadafkaaga yahay inaad baasto imtixaanka baabur wadista, waxaa hubaal ahaanaayo, isla markiiba oo aad imtixaankaaga baasto,

haddii aad hadafkaaga gaartay. Laakin markaad habka isticmaalka awooda-rabitaanka isticmaalayso, sheekada wuxuu ahaanayaa, "*Haddii aan waqti dheer oo ku filan aan ku qaato anigoo porn isticmaalaynin, rabitaanka inaan daawado way iga tagaysaa ugu dambeyntii.**" Waxaad dhaqankaan ku arki kartaa forumyada online oo balwadaha ka hadlayaan maalmahood isku xigta ah oo ay ka foogadeen. Waxaad dhaqankaan ku arki kartaa forumyada online oo balwadaha oo ka hadlayaan maalmahood isku xigta ah oo ay ka foogadeen.

Sida hore loo sheegay, rafaadka oo isticmaalaha la kulmaayo waa maskaxeed waxaana sabab u ah hubaal la'aanta. In kasta oo aysan jirin xanuun jireed, waxay weli qabtaa saameyn oo aad u xoog badan. Isagoo hadda darxumeysan oo kalsooni darran, isticmaalaha aad ayuu ka dheer yahay inuu hilmaamo, isagoo hadda shaki iyo cabsi ka buuxda.

- "*Ilaa intee ayuu damaca sii jiri doonaa?*"
- "*Weligayga qof faraxsan ma noqon karaa haddane?*"
- "*Weligayga ma rabi doonaa inaan subaxdii soo kaco?*"
- "*Sideen weligayga ula qabsan karaa walbahaarka mustaqbalka?*"

Isticmaalaha wuxuu sugayaa inay arrimaha hagaagaan laakin intay weli murugaysan yihiin, 'haremka' wuxuu noqonooyaa wax oo ka sii qiimeysan. Dhab ahaantii, wax way dhacaysaa laakin waxay ka dhacaysaa miyirka daboolan. Haddii uu isticmaalaha toddobaadyo u noolaan karo isagoosan browserka kicinin, damaca shaydaanka kar ayaa ka baaba'aya. Laakin sida hore loo sheegay, xanuunada kanoqoshada ee dopamine-ka iyo opiods-ka waxay yiihin kuwa oo aad u qarsoodisan ee xataa isticmaalaha wax kama warqabo. Markay waqtigaas gaaraan, istimaalayaasha intooda badan waxay dareemaan inay si guul leh balwadda 'iska saareen' iyo markaas hal mar ay dib u soo fiirinayaan si ay taas iskugu cadeeyaan, taasi oo dib ugu hoos celinayso simbiriiriixanta biyaha. Iyagoo jirkooda dopamine-ka siiyeen, waxaa hadda jira cod oo maskaxdooda gadashiisa ku jira oo u sheegaya, "*Mid kale ayaad rabtaa.*" Dhab ahaantii, waa run inay si guul leh iskaga saareen balwadda, laakin mar kale ayay balwadda isku keeneen.

Markaad cunug ahayd, waxaad fiirsan jirtay kaartoonnada, iyo sida ku cad cilmiga neerfaha, waxaad u yeelatay waddooyinka neerfaha (DeltafosB). Haddii aad rabi lahayd inaad cunug ka celiso daawashada, waxaad baran lahayd haddii waddooyinkaas oo neerfaha ay weli jiraan, waxaadana baaritaaan guud ka sameyn lahayd dadka waaweyn si aad u ogaato sababta ay mar dambe u jeclin kaartoonnada caruurnimadooda oo aada ugu jecleen. Koowdi ahaan, waxaa jira madaalalo oo ka fiican, iyo labaad, kaartoonnada ma haystaan dareemankii oo ay waagii hore haysan jireen. Markaad habka awooda-rabitaanka isticmaalayso, waxaad kaliya u diidaysaa inuu cunuga kaartoonka daawado, laakin markaad EasyPeasy isticmaalayso, waxaad sidoo kalehubinaysaa inaysan kaartoonnada u arkin wax oo qiimeysan. Kee ka fiican?

Waxaa caadi ah inuu isticimaalaha si degdeg u yeelanaynin fadhi kale, isagoo ka fikiraaya, "*Ma rabi inaan haddane ula qabatimo,*" wuxuuna u ogolaanayaa in 'xili amiinsan' ee saacadood, maalmood, ama xataa toddobaadyo ay dhaafdo. Ka dib, markuu cabbar ka foogaday, wuxuu markaas dhehi karaa, "*Hagaag, kuma qabatimin, marka fadhi kale ayaan si amiinsan u haysan karaa.*" Dib ayuu isla dabinkii ku dhacay iyo horey ayuuba simbiriiriixanta ku hoos dhacayaa.

Isticmaalayaasha oo ku guuleystaan isticmaalka habka awooda rabitaanka waxay u janjeeraan inay joojinta u arkaan mid dheer oo adag ah waayo dhibaatada ugu weyn ay tahay maskax-xadashada. Muddo aad ka dheer markay balwadda dhimatay, isticmaalaha weli wuu murugayaa, isagoo darxumeysan. Ugu dambeyntii, markuu ka badbaado cadaabkaan oo muddada dheer ah, wuxuu bilaabayaa inuu garwaaqsado inuu ka quusanaynin, isagoo muruga iska dhaafaayo oo uu aqbalaayo inay nolosha sii soconayso oo ay tahay mid oo raaxaysan porn la'aanteed. Markii habka awooda-rabitaanka loo fiiriyo, waxaa jira guul darooyin oo aad uga badan guulaha waayo qaar oo ku guuleystaan ayaa noloshooda dhex marayaan iyagoo xaalad nugul ku jiraan, iyagoo lugu deeyay dhowr maskax-xadasho oo u sheegayso in porn ay dhab ahaantii horumaris u siinayso. Tani waxay sharxaysaa sababta isticmaalayaal badan oo muddo dheer u joojiyeen ay hadhowtii dib u bilaabaan mar kale.

Isticmaalayaasha hore intooda badan waxay mar mar fadhiga u haystaaan si 'abaalmarin oo qaas ah' ama si ay isku qanciyaan sida ay u xoogtahay is-xakameyntooda. Kalfadhiguna si isla saxsan ayuu sidaas u sameya - laakin isla markiiba uu fadhiga dhamaado, dopamine-ka ayaa bilaabayo inuu ka tago iyo cod yar oo gadaasha maskaxdooda ku jira ayaa bilaabaayo inuu koo kale u wado. Haddii ay go'aansadaan inay ka qaybqaataan, waxay weli u muuqaysa inay xakami karaan, iyadoo aan naxtin jirin, degdeg u korid, ama cusayb-raadinta, marka waxay dhehayaan: "*Aad bay u fiican tahay! In kasta oo aan dhab ahaantii ku raaxaysanaynin, kuma qabatimaayo. Ciida / dhaawacaan ka dib, waa joojina.*" Laakin ma ka warqabaan in simbiriiiriixanta biyaha ee maskaxda la sii saliidayay.

Aad bay u daaheen, durtaba ayay ula qabatimeen! Dabinka oo ay maamuleen inay ka baxaan ayaa dhibanahiisa mar kale qabsaday.

Sida hore loo sheegay, baashaalka waxba kuma leh isticmaalka. Weligeeduna kuma lahayn! Haddii aan porn u daawanaynay bashaalka daraadeed, qofba ma joogi lahayn mareegaha porn waqti oo ka dheer intay ka qaadanayso in camalka la dhameeyo. Si kasta ha ahaadee, hab oo ka fiican oo lugu siigaysto waxay ka timaadaa xusuusta. Sababta kaliya oo aan u maleeyno inay porn raaxaysi leedahay waa inaan aamini karin sida aan doqon u nahay inaan ula qabatimno haddii aanan ku raaxaysanaynin. Isticmaalayaasha intooda badan kama warqabaan kicinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn, cusayb-raadinta ama naxtin-raadinta, iyo xataa markii ay ka soo akhriyaan, ma aaminaan in isticmaalkooda uu siliga nidaamka abaalmarinta maskaxda ku dhiirgelinsan yahay. Taas waa sababta oo ay balwadda porn inteeda badan u tahay arrin oo miyir-daboolan: haddii aad ka warqabi lahayd isbeddelida neerfaha, oo aad u baahnaan lahayd inaad isticmaalkaaga qiil u yeesho markuu mustaqbalka lacag kaa kharashaayo, xataa dhalanteedka inuu raaxo ku siinaayo ayaa baaba'aaya.

Markaan isku dayno inaan maskaxdeena ka xannibno dhinacda porn oo xun, waxaan dareemnaa inaan doqon nahay. Haddii aan runta isku sheegi lahayn, waxay noqon lahayd wax oo loo adkeysan karin! Haddii aad fiirisid isticmaale oo falalka ku jira, waxaad arkaysaa inuu kaliya ku faraxsan yahay markuu ka warqabin inuu isticmaalooyo. Laakin mar haddii la xasuusiyo, wuxuu u janjeerayaa inuu raaxo la'aan ku dhaco oo uu noqdo kuwa oo is difaacaya. Porn waxay quudisaa shaydaanka yarka, marka mar haddii aan jirkaaga ka saarno, iyada iyo maskax-xadashada (shaydaanka weynka), uma baahnaanayso mana rabayso inaad daawato.

Cutubka 12aad

Iska Ilaali Habka Jarista

Isticmaalayaasha waxay miciin bidaan inay habka goynta u isticmaalaan sida jaranjara ee joojinta, ama sida isku-dayin in shaydaanka la xakameeyo. Dad badan waxay ku taliyaan habka goynta ama 'porn qaadashada oo nidaamsan' sida kicin-ahaan. Isticmaalka habka goynta u sida jaranjara ee joojinta waa mid oo ***dilaa ah***. Waa noocyadaan oo isku-dayga ah oo dabinka nugu haayaan inta nolosheena ka hartay. Guud ahaan, habka goynta waxay daba raacdaa dhowr isku-dayin oo guul dareysteen in la joojiyo. Dhowr saacadood ama maalmood ee ka-foogida ka dib, isticmaalaha wuxuu dhehaa wax sida:

"*Ma la kulmi kari fikrada oo aan hurdo anigoo aan u boooqanin haremkayga, marka hadda ka dib waxaan kaliya porn u isticmaali doonaa hal mar afarkii maalmood, ama waxaan iska saaraa uruintayda porn oo 'aada u xun'. Haddii aan nidaamkaan raaci karo, balwadayda meesheeda ayaan ku hayn karaa ama waxaan hoos u sii yareen karaa.*"

Waxyaabo oo xun ayaa hadda bilaabaan inay dhacaan:

1. Wuxuu ku xayirsan yahay kuwa ugu xun aduunka oo dhan, isagoo weli balwad u leh porn oo kaliya shaydaanka ku haynoonin jirkiisa, laakin sidoo kale maskaxdiisa.

2. Waxay rajaynayaan noloshooda oo dhan iyagoo sugaya fadhiga soo socda.

3. Inta ka hor intaysan hoos u jarin, waxay kici jireen browserkooda oo ay si qayb ahaan iskaga nafisi jireen xanuunkooda ka-noqoshada mar walba oo ay rabeen. Inta waxaa dheer ee walbahaarada caadiga ee nolosha, waxay isku keenayaan inay noloshooda badanteeda ku dhibaatoodo xanuun ka-noqosho, taas oo ka dhigayso dad oo sii ka badan u darxumeysan iyo xanaaqsan.

4. Iyagoo ku mashquulisan, kuma raaxaysanaynin inta badan fadhiyada mana garwaaqsanaynin inay isticmaalayaan kicinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn. Waxay ahayd wax oo iswaddo. Booqashada haremka kaliya oo ay ku raaxaysteen waa mid oo xiliga ka-foognaanshaha ka dib ah. Hadda oo ay sugayaan saacada dheeraadka ah ee booqashada haremka walba, mid kasta ay 'ku raaxaystaan'. Inta ka badan oo la sugo, inta ka badan ay fadhiyada 'raaxaysi' u muuqdaan, waayo 'raaxada' oo fadhiyada ku jira aysan fadhiga naftigeeda ahayn — oo laakin ay tahay dhamaadka xanaaqa oo damaca sababtay — ha ahaato damac yar oo jireed ah, ama darxumeysi oo maskaxeed ah. Inta ka dheer ay rafaadka joogto, inta ka badan ay 'raxaysiga' fadhi kasta noqonayso.

Dhibaatada aasaasiga ah oo joojinta ku jira ma aha balwada neerfa-ahaan, taas oo fududaysan. Isticmaalayaasha waxay si dhibaata la'aan u joojiyaan inta lagu jira marar oo kala duwan — dhimashada qof ay jeclaayeen, arrimaha qoyska ama shaqada, iwm. Waxay joogi doonaan, aan dhehno, toban maalmood la'aanteed, mana dhibayso. Laakiin haddii ay isla tobankii maalmood ee joogi lahaayeen waqtiyo oo ay porn heli kareen, timaha ay iska jeexjeexi lahaayeen.

Isticmaalayaasha intooda badan waxay fursadahaas helayaan maalintooda shaqada iyo way ka foogadaan, ama waxay dhex marayaan Victoria's Secret mise barkadaha dabaasha iyagoo dhib lahayn. Intooda badan way ka-foganayaan haddii ay ku qasban yihiin inay fadhiga ku seexdaan si ay booqdaha boos u banayaan, ama haddii ay iyaga naftigooda booqanayaan. Xataa inta la joogo baararka Go-Go ama xeebaha oo dadka qaawan, waxyaala oo mudaaharraad ah ma jirin. Isticmaalayaasha waxay u dhow yihiin inay ku faraxsan yihiin qof ama wax inay u sheegaan inay porn arki karin. Dhab ahaantii, isticmaalayaasha oo raba inay joojiyaan waxay helayaan farxad sir ah inay joogaan iyagoo waqti dheer booqanin haremka, taas oo rajo siinayso in hal maalin laga yaabo inay weligooda rabi doonin.

Dhibaatada runta ee markii la joojinaayo waa maskax-xadashada, dhalanteedka xaq-u-lahaanshaha inay porn tahay nooc oo taageer ama abaalmarin ah oo ay nolosha weligeeda isku mid ahaanaynin la'aanteed. Iyadoo ka dheer inay porn kaa demiso, waxaa kaliya oo habka goynta ay fulisa waa inay kaa tagto adigoo dareemooso kalsooni darro iyo darxumeysi, iyadoo kugu qancinayso in waxa dhulka ugu qiimeysan ay tahay muuqaalka cusubta oo aad ka seegatay, oo inay dhici karin inaad weligaaga qof faraxsan noqotid adigoosan daawanin.

Ma jiro wax oo ka murug badan isticmaalayaasha oo isku dayaya inay hoos u gooyaan, iyagoo ku dhibaatoonayaan dhalanteedka inta ka yar ay porn daawadaan, inta ka yar ay rabaanayaan inay u booqdaan haremkooda. Runta waa lidkeeda, inta ka yar ay porn daawadaan, inta ka badan ay ku dhibaatoonayaan xanuunada ka-noqoshada oo ay inta ka badan ku 'raaxaysanayaan' nafiska. Si kastaba ha ahaatee, waxay ogaan doonaan in nooca porn ay aada u jecel yihiin uusan mar dambe ku qanacsanayn. Laakin taas iyaga ma joojin doonto: haddii ay mareegaha porn ay ku heelan lahaayeen hal nooc mise hal jilaa lee kaliya, ma jiri lahayn isticmaale oo weligiisa u tagi lahaayay wax oo hal mar ka badan.

Ma adag tahay in la aamino? Waa maxay daqiiqada is-xakamenyta oo aada ugu xun oo qofka dareemi karo? Waa sugitaanka afar maalmood oo ay markaas orgasmgareyaan. Marka, waa maxay daqiiqada oo isticmaalayaasha intooda badan ugu qiimeysan intay ku jiraan porn qaadasha nidaamsan oo hal mar afarkii maalmood? Sax, waa isla orgasmkii oo suugitaanka afartaas maalmood ka dib! dhab ahaantii maa u aaminsan tahay inaad raaxada orgasmka darteed u siigaysanoosid, ama sharaxaada oo ka caqli badan: inaad u baahan tahay inaad xanuunada ka-noqoshada iska nafiso adigoo ku hoos jirtid dhalanteedka inaad xaq u leedahay?

Ka saarida maskax-xadashada waa lama huraan sii meesha looga saaro dhalanteedka oo porn ku saabsan ka hor intaadan daminin fadhiga ugu dambeeya. Ilaa aad iska saartid dhalanteedka inaad porn ku raaxaysatid intaadan dariishadaas xirin, ma jirto hab oo aad ku caddey kartid inaan porn u baahnayn adigoosan haddane ula qabatimin. Markaad ku dul heehabooso calaamaynta iyo sawirradaha la kaydiyay, is weydii: aaway sharafta oo falalkaan ku jira? Waxaa laga yaabaa inaad aaminsantahay in muuqaalaha oo gaar ah kaliya ay fiican yihiin, sida noocyada oo aad caadi-ahaan u booqatid ama kuwa oo aada ugu jeceshid. Haddii ay sidaas tahay, maxaad isku dhibaysaa inaad muuqaalaha ama noocyada kale u daawato? Inaad caadooyinka gashay darteed? Waa maxay sababta inuu qof si caadi-ahaan maskaxdiisa u kharribo oo uu naftiisa khasaariyo? Waxba oo kala duwan ma jiro hal bil ka dib, marka sababta maxay tahay inay muuqaal porn u noqoto mid oo ka duwan?

Adiga naftigaaga ayaad tani tijaabi kartid. Raadi 'muuqaalkaas shidan' oo bishii hore si aad u cadayso inay tahay mid oo ka duwan. Markaas, xasuusin sameyso inaad isla muuqaalkaas daawato bishii soo socdo adigoo porn la'aan tihid waqtiga sugitaanka. Waxay (ku dhawaad) u dareemi doontaa sidi ay ahayd bishii hore. Isla muuqaal wuxuu ka duwanaan doonaa dhacdo bulsheed ka dib halkaas oo ay lammaane oo suurtagal ah ay ku diiday ama ay ku tijaabisay, sababta oo ahaanayso in balwadaha ay weligood u ahaan karin dad oo si buuxda faraxsan haddii uu shaydaanka yar qanacsanayn.

Qanacsanaanta maxay ka qabtaa? Waa kaliya inay darxumeysan yihiin haddii ay xanuunada ka-noqoshooda ay nafisi karin. Kala duwanaanshaha daawashada porn iyo inaad daawanin waa kala duwanaanshaha farxadda iyo darxumeysiga. Taas waa sababta oo ay porn u muuqdo inay joojinta ka fiican tahay. Isticmaalayaasha oo mareegtooda koraan wixii koowaad subaxdii ee porn darteed way darxumeysan yihiin haddii ay daawadaan ama in kale.

Ma aha kaliya inay habka goynta aysan shaqaynaynin, laakin waxay sidoo kale tahay nooca cadaabka ugu xun. Ma shaqayso waayo isticmaalyaasha ay kowdi rajaynayaan in haddii ay caadada iska yareen karaan, inay yaraynayso rabitaankooda inay porn daawadaan. Caado ma aha, waa balwad. Dabeecadda balwad kasta waa rabitaanka wax oo ka sii badanayaa, ma aha rabitaanka oo ka si yaraanaya. Sidaas darteed, haddii ay rabaan inay hoos u jaraan, waa inay isticmaalyaasha Isticmaalaan awooda rabitaankood inta noloshooda ka hartay. Marka, habka goynta macnaheeda waa awooda-rabitaan iyo edbin oo weligeeda joogayso. Joojinta oo si buuxda ah aad ay uga fududaysan tahay iyo xanuunkeed way ka yar tahay; waxaa run ahaantii jiraan toban kumamaan ee tusaaleyaal oo ay habka goynta guul dareysatay.

Dhibaatada joojinta ma aha balwada dopamineka, taas oo fudad ah in la xamilo. Waa aaminsanaanta khaldanka inay porn raaxo ku siinayso, taas oo kowdi ka timaaday maskax-xadashada oo nala siiyay inta kor aanan xataa bilaabin isticmaalka, oo haddana balwad dhab ah lugu xoojiyay. Waxa kaliya oo hoos u jarista ay sameyso waa inay dhalanteedka sii xoojiso, ilaa ay ka gaarto heerka inay noloshooda si buuxda uga taliso oo ay ka dhaadhiciso in balwadooda ay tahay waxa oo Dhulka uga qiimaysan.

Tusaalayaasha qaarkood oo ku guuleysteen waa kuwa oo lugu gaaray muddo gaaban oo lugu jira habka goynta, taas oo ka daba socoto waqti ka-foognaansho oo si buuxda ah. Isticmaalayaashaan waxay u joojiyeen in kasta oo ay hoos u gooyeen, oo aanay sababta ahayn. Waxa kaliya oo habka goynta samaysay waa inay cadaabka dheeraysay, iyadoo isku dayada oo guul dareysteen ay isticmaalayaasha uga tageen iyagoo neerfa ah, oo ay sii qancinsan yihiin inay qabatimeen inta noloshooda ka hartay. Caadi ahaan, tan ayaa iyaga ku filan inaysan

haremkooda dib ugu soo laabanin raaxaysi darteed ama taageero, mise ugu yaraanta muddada oo ka horreya isku dayga ku xigta.

Si kastaba ha ahaatee, habka goynta waxay ka caawisaa tusaalaynta waxtar la'aanta porn, iyadoo si caddeysan u tusinayso inay booqashada haremka aysan raaxaysi lahayn waqti oo ka foognanshada ka dib. Waa inaad madaxaaga ku dhufatid darbi oo bulukeeti ah (macnaha: ku dhibaatoodo xanuunaha ka-noqoshada) si aad mid fiican ka dhigto isla mariiba aad joojiso. Sidaas darteed, doorashooyinka waa:

1. Inaad noloshaada oo dhan ku qaadato adigoo hoos u jarayso oo aad ku dhibaatoodo cadaab oo adiga isku keentay, taas oo aan adiga karti u lahayn inaad sameyso si kastaba ha ahaadee.
2. Inaad noloshaada oo dhan isku cadaabto, taasi oo macno lahayn.
3. Inaad naftaada u naxariisato, oo aad gabi ahaan porn iska jarto.

Dhinaca kale oo ay habka goynta tusinayso waa inaysan jirin wax oo la dhoho booqasho haremka oo marmar ah. Porn waa meerto oo jiraysa inta nooloshaada ka haray ilaa aad ka sameyso dadaal oo dhab ah inaad jebiso.

Xasuusnow: Hoos-u-goynta hoos bay kuu jiiday.

Cutubka 13aad

Hal Fiirin Kaliya

“Hal fiirin kaliya” waa quraafad oo ay tahay inaad maskaxdaada ka saarto:

- Waa *hal fiirin kaliya* oo nugu keento inaan awalba bilaabno.
- Waxay qaadataa *hal fiirin kaliya* inaan la qabsano xaalad oo adkeysan, ama inta lagu jiro dhacdooyin oo gaar ah, oo ka adkaado isku daygeena badankood inaan joojino.
- Waa *hal fiirin kaliya*, markii ka dib aan ku guuleysano inaan balwadda jebino, oo dib dabinka nugu celiso. Marmakoo waa kaliya inay naftooda u xaqiijiyaan inaysan u baahnayn porn iyo halka booqasho haremka wuxuu isla sidaas sameyaa.

Saameynta oo isticmaalka porn ka dib waxay ahaanayaan kuwa oo aad u xun iyo waxay isticmaalayaasha ku qanciyaan inaysan mar dambe ula qabatimi doonin — laakin hore ayay ula qabatimeen. Isticmaalayaasha waxay dareemayaan in wax oo darxumeysan iyo dembiile ah ka dhigaayo aysan ahayn inay ka dhigto inay sameyaan, laakin weliba wuu ka dhigay.

Waa fikrada ee ‘hal fadhi oo gaar ah’ oo badanaa ka hortagto isticmaalayaasha inay joojiyaan, ha ahaato midda oo safartaada shirkada ka dib, maalin adkeysan ee shaqadaada, maalin oo aad la dagaasho caruurtaada, ama dhacdo oo ay lamaantaada galmo kuu diido. Maskaxdaada ku dhex ***xooji*** inaysan jirin wax oo la dhoho ‘hal fiirin kaliya’. Waa meerto oo joogayso inta noloshaada ka hartay ilaa oo la jebiyo. Quraafaada oo ku saabsan ‘fadhiga gaarka’ waxay ku haysaa isticmaalayaasha inay murugaan iyagoo joojiyeen ka dib. La caadeysto in aadan weligaagaarkin fadhiga porn oo ‘wax weyn ahayn’, arigtidaas waa khiyaali. Mar walba oo aad ka fikirto porn, u arag sida waqti nolol oo wasakh ee qaadashada waqiyo oo aad u dheer oo aad shaashad gadaashiisa si aad maskaxeed iyo jireed isku burburinto — nolol oo addoonsinimo iyo quusasho. Dembi ma aha haddii uu kacsigaaga yahay mid oo aan la isku halayn karin, laakiin dembi wuu yahay haddii aad muddada dheer ahaan kartay qof oo si ka badan u faraxsan, oo aad laakin dooratay inaad taasi hurrido ee ‘raaxaysi’ oo muddo gaaban darteed.

Waa caadi inaanan mar walba u heli karin ‘wax loo sameyo’ dareenka madhanka; in sidaas la loo sameyo tusaale kasta ee nolosheena dhan si macquul ah uma suurtogalsan. Waan u qorsheyn karnaa, laakin marmarkoo wuu iska dhacaa. Waqtiyo fiican way dhacaan, iyo waqtiyo xunkuna sidoo kale way dhacaan, iyadoon loo eegin isticmaalka porn ama in kale. Laakin maskaxdaada ku caddee: porn waqtiyadaas sabab uma aha. Waxaad ku xayiran tahay mid nololeed oo darxumeysan leh ama midnaba. Weligaaga kuma riyoon lahayn qaadashada *cyanide* (sun oo yicib laga sameyay) waayo kaliya ee aad jeceshahay dhadhanka yicibka, marka jooji inaad naftaada ku ciqaabto fadhiga marmarka oo ‘wax weyn ahayn’. Weydii isticmaale oo dhibaataysan, “*Haddii aad haysatay fursada inaad dib ugu laabato waqtiga oo ka kore intaadan qabatimin, isticmaale maa noqon lahayd?*” Jawaabta oo lama hurraanka ah waa, “*Waad igu ciyaaraysaa!*” Laakin isticmaale kasta wuxuu leeyahay doorashadaas maalin kasta oo noloshooda, markaa maxay u dooran waayeen? Jawaabta waa cabsi. Cabsida inaysan jooji karin ama inaysan nolosha sideedi ahaan doonin porn la’aanteed.

Naftaada ha khiyaamin! Waad joojin karta, qof walba ayaa jooji karo. Waxay tahay wax oo si qosol leh u fududaysan laakin in sidaas la sameyo, waxaa jira assaasi oo gaar ah inaad maskaxdaada ku caddesyso:

1. Wax oo laga tanaasulaayo ma jiro, oo ay kaliya jiraan faa’iidooyin waaweyn oo la heli karo.
2. Weligaaga naftaada ha ku qancinin fadhiga porn oo ‘wax weyn ahayn’. Waxaas ma jiro. Waxaa kaliya jira waqti nololeed oo waskhnimo iyo addonsinimo ah.

3. Wax oo adiga ku saabsan oo kaa duwan ma jira; isticmaale walba wuxuu u arki karaa mid fudud inuu joojiyo.

Isticmaalayaasha intooda badan waxay aaminsan yihiin inay yihiin balwadyaal oo la xaqiijiyay ama inay haystaan shaqsiyad oo qabatin ah. Tan waxay caadi ahaan u dhacdaa natijo ahaan ee akhrinta tiro xad-dhaafsan oo ku saabsan cilmiga neerfaha oo naxtinta leh. Laakin ma jira wax oo 'shaqsiyad oo qabatin ah' la dhoho, qof oo baahitaanka inay muuqaalo ku siigaystaan lugu dhalay ma jiro intaysan ula qabatimin. Waa daroogada oo ku qabato, ma aha dabeecadaada ama shaqsiyadaa. Laakin dabeecadda kictinta xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn ayaa kaa dhigayso inaad sidaas aaminto. Sidaas ha ahaatee, waa lama huraan in la iska saaro aaminsanaantaan waayo markaad aaminto inaad balwad u lehdid, sidaas ayaad noqonaysaa, xataa markii shaydaanka yar uu muddo dheer ka hore dhintay. Waa lama huraan inaan maskax-xadashadaan dhamaanteed iska saarno.

Cutubka 14aad

Isticmaalayaasha oo Iska Caadiga Ah

Isticmaalayaasha oo culuska ah waxay u janjeeraan inay ka maseeraan isticmaalaha oo iska caadiga ah. Dhamaanteena waan la kulannay qofkaan: "*Haa, hal toddobaad oo dhan ayaan joogi karaa porn la'aanteed, dhibna ii ma keento.*" Waxaan jeclaan lahayn inaan sidaas oo kale ahaano. Tan waxaa laga yaabaa inay tahay wax oo adag in la aamino, laakin ma jiro isticmaale oo jecla inuu isticmaale ahaado. Weligaaga ha hilmaamin:

Ma jiro isticmaale oo go'aansaday inuu mid noqdo, ha ahaadee iska caadi ama in kale, marka ***sidaas darteed,***

Isticmaalayaasha oo dhan waxay dareemaan inay doqon yihiin, iyo ***sidaas darteed,***

*Isticmaalayaasha oo dhan waa inay been naftooda iyo dadka kale u sheegaan sida isku day ahaan oo micna lahayn inay qiil u yeelaan doqonnimadooda. **

Dadka oo ciyaarta golfka ka xamaasadaysan waxay ka faanaan inta badan ay ciyaaraan oo ay rabaan inay ciyaaraan, marka maxay isticmaalayaasha porn uga faanayaan inta ka yar ay siigaystaan? Haddii taasi ay tahay shuruudaha runta oo laga faano, ujeedada waxay tahay inaan gabi ahaan loo joojiyo siigaysashada, sax?

Haddii uu qof kuu sheegi lahaayay, "*Hal toddobaad oo dhan ayaan joogi karaa anigoo karooto cunin, dhibna ii ma keento.*", waxaad u maleyn lahayd inaad la hadlooso qof oo waashay. Haddii aan jecla inaan karooto cuno, maxaan u rabi lahaayay inaan joogo toddobaad oo dhan la'aanteed? Haddii aanan jeclayn, maxaan hadal oo sidaas oo kale u dhehi lahaayay? Marka haddii uu isticmaale faalo ka sameyo wax oo ku saabsan jooginta toddobaad oo dhan porn la'aanteed, waxay isku dayayaan inay iska dhaadhiciyaan — oo ay adigana kaa dhaadhiciyaan — inaysan dhibaato ku qabin. Laakin uma baahnaan lahayn inay hadalkaas sheegaan haddii aysan dhibaato haysanin. Markii la tarjumo, macnaha faaladaas waa: "*Waxaan ku guuleystay inaan noolaado toddobaad oo dhan anigoo porn la'aan!*" Sida isticmaale walba, waxay rajayayaan in hadda ka dib inay la'aanteed ku noolaan karaan inta noloshooda ka hartay. Haddii ay kaliya karti u leehyihiin inay hal toddobaad ka badbaadaan, ma ka fikir kartaa sida qiimeysan uu fadhiga u dareemi lahaayay ee ka-foognaanshada ka dib, iyagoo toddobaadkaas oo dhan dareemaayeen in wax laga qaaday?

Tan waa sababta oo isticmaalayaasha oo iska caadiga ah ay uga sii qabatimsan yihiin kuwa oo culuska ah. Ma aha kaliya in dhalanteedka ee raaxo ay tahay mid oo ka weyn, laakiin sidoo kale ma haystaan dhiirigalin inay joojiyaan maadaama ay ku qaataan waqti oo ka yar oo ay sidaas darteed nugul u ahayn khataraha caafimaadka. Marmarkoo, waxaa laga yaabaa inay la kulmaan cillada galmada, laakin ma hubaan wixii oo keenay, iyo markaas waxyaale oo kale ay iskaga eedaan. Xasuuso: raaxada kaliya oo ay isticmaalayaasha helaan waa inta ay ku jiraan wareega raadinta dopamine iyagoo iska nafisayaan xanuunada ka-noqoshada, sida hore loo sharaxay. Raaxada waa dhalanteed: u arag shaydaanka yar sida cuncun oo u dhow in la dareemi karin oo aan anaga ka warqabin waqtiyada badankood.

Haddii aan haysano cuncun oo joogto ah, janjeerta dabiiciga waa inaan iska xoqno. Iyadoo wareega abaal-marinta maskaxadeena ay si kordhaysan imyuun ku noqoto dopamine iyo opiods-ka, janjeerta dabiiciga waa siigaysashada oo aan la orgasm gareenaynin, daawashada xad-dhaafsan, degdeg u-korida, raadinta-cusubta, raadinta-naxtinta, iwm. Waxaa jira afar arrimood oo "istimaalayaasha oo iska caadiga ah" ka hortagaan inaysan si xad-dhaafsan u daawanin:

- **Waqtiga:** Badankooda ma awoodaan. Waqti uma haayaan inay sidaas sameyaan.
- **Caafimaadka:** Haddii oo la rabo in la nafiso cuncunta, waa inaan daawano waxyaalaha oo dhan oo lacag la'aan ah oo la fiirsan karo iyo ka badan. Kartida in lala qabsado daawashada xad-dhaafsaan oo noocyadaas waxay u kala duwan tahay qof walba, waqtiyada, iyo xaaladaha noloshooda oo ay ku jiraan. Tan waxay u dhaqantaa sida ka-hortaggid oo iswadda.

- **Edbinta:** Edbinta waxaa soo rogto bulshada, ama shaqada isticmaalaha, ama saaxibaha ama ehelka; oo laga yaabo xataa isticmaalaha naftigiisa sida natijada dagaalka is jii-jiida dabiiciga ah ee maskaxdooda.
- **Maale-awaasha:** Male-awaal la'aanta waxay si shaqsi-ahaan u yaraysaa, naxtinta, cusaybta, iyo qiimaha kale ee muuqaalaha la fiirsanaayo.

Way fududahay in isticmaalayaasha "oo iska-caadiga ahayn" loo maleeyo inay daciif yhiin, oo aan fahmi karin sida ay dadka kale u xaddidi karaan qaadashadooda. Si kastaba ha ahaadee, isticmaalayaasha oo culuska ah waa inay maskaxdooda ku haayaan inay isticmaalayaasha oo iska caadiga ahayn badankooda karti u lahayn inay si xad-dhaafsan u daawadaan, taasi oo u baahan male-awaal oo aad u xoog badan iyo adkeysi. Isticmaalayaashaan qaarkood oo "hal-mar-toddobaad-walba" ah oo isticmaalayaasha culuska ka maseeraan waxay yihiin dad oo si jireed u karti lahayn inay isticmaalkooda badiyaan, ama sababta waa shaqada, bulshada, mise nacaybkooda inay ula qabatimaan.

Waa laga yaabaa inay faa'iidoo leedahay inaan qeexitaanno ku siino:

Qof oo Isticmaale Ahayn:

Mid oo weligiisa dhibane ku noqonin dabinka porn oo laakin ay sidoo kale tahay inuusan qof oo taxadar lahayn uu noqonin. Wuxuu kaliya u yahay qof oo isticmaale ahayn waayo nasiibka mise nicmada wanaaga darteed. Isticmaalayaasha dhamaantooda waxaa laga dhaadhiciyay inaysan weligooda ula qabatimaynin, iyo kuwa oo isticmaalayaasha ahayn qaarkood waxay weli marmarkii isku tijaabinayaan fadhi porn.

Isticmaalaha oo Iska Caadiga Ah:

Kuwaas oo ka jiro laba qaybood oo aasaasi ah:

1. Isticmaalaha oo weligiisa dhibane ku noqonin dabinka oo laakin uu garwaaqsanin — ha ka maseerin isticmaalayaasha oo kuwaas oo kale. Waxay kaliya dhedheminayaan nectar-ka dhirka, iyagoo suurtogalnimo leh inay mar dhow noqdaan isticmaalayaal oo culus. Xasuusnow: sida cabbistayaasha khamriga oo ay ka bilaabeen iyagoo cabbistayaal iska caadi ah, isticmaalayaasha porn dhamaantooda waxay sidoo kale ku bilaabaaan iyagoo iska caadi yihiin.
2. Isticmaalaha oo isticmaale culus ahaan jiray, oo sidaas darteed u maleeyo inuusan joojin karin. Isticmaalayaashaan ayaa ugu murug badan iyo waxay ku jiraan qaybya oo kala duwan, oo qayb walba oo u baahnaanayso faalayaashooda oo kala saaran:

Isticmaalaha oo "Hal Mar Maalintii":

Haddii ay rurun ugu raaxaystaan xaq-u-lahaanshahooda inay orgasm-gareeyaan, maxay porn u isticmaalayaan hal mar maalintii? Haddii ay si dhibaato lahayn u qaadaan karaan ama ay iska day karaan, maxay isku dhibayaan daawashada? Xasuusnow: 'caadada' waa — dhab ahaantii — mid oo aad madaxaaga darbi ku dhufanayso si aad uga dhigto mid oo raaxaysan markaad joojinayso. Isticmaalaha oo "hal mar maalintii" wuxuu hal saac ka yar ku qaataa inuu maalin walba xanuunaha ka-nanoqoshada iska nafiso. In kasta oo uu ka warqabin, wuxuu inta maalintiisa ka haray ku qaataa isagoo madaxiisa darbigaas ku dhufanaayo, isagoo sidaas samayaayo inta badan noloshiisa. Way fududahay in isticmaale culus laga dhaadhiciyo inuuysan ku raaxaysanaynin, laakin aad ay uga adkeysan tahay in isticmaale oo iska caadi ah isla waxaas loo sheego. Qof walba oo la kulmay hal isku dayin ee habka goynta wuu ogaanaa inay tahay cadaabka ugu xun, oo ay u dhowdahay inay kaa balanqaado inaad balwad ahaato inta noloshaada ka haray.

Isticmaalaha oo la Diiday:

Xaqa ay orgasmka u leeyihiin ay maalin walba dalbadaan, laakin lamaantooda galmada mar walba kuma faraxsan inay codsiga fuliyaan. Kowdi, waxay porn u isticmaalayaan inay iska buuxiyaan dareenkuwaas madhanka, laakin markay isla markiiba qaataan 'simbiriiriixanta biyaha,' waxay ku dhex xayirmeen wareega raadinta cusaybta, naxtinta, sawirida ee kicinta xad-dhaafsaan oo aan caadiga ahayn leh, iwm. Dhab ahaantii, wayba ku faraxsan yihiin inay lamaantooda diiday maadama ay siinayso wax oo cudur daar la mid ah inay dib ugu laabtaan haremka. Haddii ay porn wax badan ku siisa, maxaad isku dhibaysaa inaad lammaane yeelato gabi ahaanba? Xor ka dhig lamaanataada. Isticmaalayaasha maba ku raaxaysan karaan fadhiyadood markay tahay inay lamaantooda gudaha maskaxdooda ku 'haayaan'. Heer markay gaarto, waxay raadinayaan in lamaantooda runta ay siiso cudur daar oo ay u tagi karaan luuqyada madowga ee internetka.

Isticmaalaha oo "Porn Qaadashada Nidaamsan":

Sidoo kale loo yaqaan: "*Waan joojin karaa markasta oo aan rabo. Kumanaan jeer ayaan sameyay!*"

Haddii ay u maleyaan in qaybta ka-foognaanshaa ee qaadashada la nidaamay ay niyadooda ka caawiso inay helaan niyad ay lamaan ku soo qaataan, maxayba kowdi ugu jiraan qaadashada la nidaamay ee "hal mar afarkii maalmood"? Maxaa dhacaya haddii fadhiga shukaansigooda ay tahay inay dhacdo hal saac oo fadhiga porn oo la qorsheeyay ka dib? Sidoo kale: Haddii ay 'nadiifinta tuubooyinka' u fiican tahay nafisashada walbahaarka, maxaysan u nadiifin waayeen maalin walba? Mar hore ayaa la cadeeyay in siigaysashada loo baahnayn in la ilaaliyo caafimaadka xubinta taranka, iyo pornka gabi ahaanba loo ma baahno.Xataa haddii ay sidaas ahaan lahayd, ma jiri lahayn qof oo naaga-doonista oo xirfadaysan, oo ka soo akhriyay waxyaala oo ku saabsan baabi'inta neerfaha oo weligiisa kuu talinaya inaad daawadoo kicinta xad-dhaafsan ee porn. Runta waa in isticmaalayaasha oo noocaan ka mid ah ay weli qabatimsan yihiin. In kasta oo ay iska saareen balwadda jireedka ah, waxay weli la hareen dhibaatada ugu weyn: maskax-xadashada. Mar walba ay ku jiraan waqtiga ka foognaanshaha ee qaadashadooda nidaamsan, waxay rajeeynayaan inay gabi ahaan joojiyaan, laakin mar dhow dabinka ay mar kale ku dhex dhacayaan.

Isticmaalayaasha intooda badan wayba ka maseeraan dadkaan oo joojinayaan iyo bilaabayaan, iyo waxay ka fikiraan sida uu isticmaalahaan 'nasiib' u leh yahay sida uu kartiga u haysto inuu iska xakameeyo isticmaalkiis. Laakin ma ka fikiraan xaqiiqada inuusan isticmaalahaan iska xakameeynin isticmaalkiisa – markuu porn isticmaalo, wuxuu jeclaan lahaayay inuusan ahayn. Wuxuu dhex maraa dhibaatada joojinta, markaas wuxuu dareemaa in wax laga qaaday, oo uu markaas dabinka ku dhex dhaco haddane, isagoo jeclaan lahaay inuusan ku dhicin. Wuxuu ka helaa midda ugu xun lamada dhinacba. Haddii aad ka fikirto, waxay run u tahay nolosha isticmaalayaasha markii loo ogolaado inay hal fadhi haystaan – ama waxay dareemaan inay xaq u leeyihiin ama waxay rabi lahayaan inaysan awalba weligood isticmaalin. Waa kaliya markii laga qaado oo ay porn noqoto wax oo qiimeysan. Dhibaatada 'miraha la mamnuucay' waa mid oo ka mid ah doorashaha oo aada u adag ee isticmaalayaasha. Mana ka guuleysan karaan waayo ay u murugaysan yihiin quraafad, oo dhalanteed ah. Waxaa kaliya jira hal hab oo ay ku guuleysan karaan: ku jooji murugada ee joojinta porn!

Isticmaalaha oo "Waxaan Kaliya Daawadaa Porn oo Khafiifka/Sawirka Ah/oo Guriga Lugu Sameeyay":

Haa, qof walba ayaa sidaan sameya bilowga, laakin yaab ma ahoo sida ay qiimada-naxtinta ee muuqaalaha u muuqdo inay si degdeg u kordhayso, oo aan, intaanan xataa ogayan, dareenno in wax nalaga qaatay (dulqaadashada)? Cusaybta oo sawirada porn way yar tahay, marka waxaan la kulannaa cawaaqibka koob saliida oo aan markaas hoos ugu dhacnaa simbiriiriixanta biyaha ciilka iyo dembi. Waxa ugu xun oo aad samayn karto waa inaad isticmaasho sawiradda lamaantaada (dabacan, adigoo ogolaanshooda haysato) siigaysashada darteed. Maxaa? Waayo adigoo habka ku jirto, waxaad dib u habaynaysaa maskaxdaada raadinta iyo daadashada dopamine oo kala duwanaansha muuqalaha keento. Kiimiko ahaan, simbiriiriixanta biyaha oo maskaxda ku jiro waa ururinta DeltaFosB, marka sidaas darteed waxaad arkaysaa adigoo dhib haysanooso markaad dhab ahaantii lamaantaada ula seexato.

Dabin kale oo qaybtaan ku jira waa porn oo 'xirfad lahayn' oo 'guriga lugu sameyay'. Badankooda waa been waana ogtahay, iyo waxaa ka sii darran, ma joogsanaysid markii oo kan kowaad uu idhahaaga ku dhaco, adigoo lidkeeda sii waddo raadinta. Xasuusnow: orgasmka kaliya ma aha waxa oo maskaxda raadinayso, laakin waa sidoo kale cusaybta ugaarsiga oo siinayso simbiriixanta biyaha xamaasadeeda. Arrinta ma aha waxyaalaha oo pornka ku jira – ha ahaado mid xirfad leh ama lahayn – waa daadashadayaasha dopamine maskaxda gudahiisa oo keenayso ururinta dulqaadasho iyo qanacsi. Porn waxay baabi'isaa hawlgalka maskaxda oo caadiga ah, iyadoo siigaysashada ay wareeriso jawaabta muruq-maskaxeed; orgasmka waxay maskaxda ku dhex daadisaa opiods oo ka dhigayso mid oo ka fududaysan in waddooyinka la raaco marka xigta.

Isticmaalaha oo "Waan Joojiyay Laakin Waxaan Marmar Haystaa Hal Fiirin":

Si ahaan, isticmaalayaasha oo weli marmar fiirinayaan ayaa ah kuwa oo dhamaantooda ugu murugaysan. Ama waxay noloshooda dhex maraan iyagoo aaminsan in wax laga qaadooyo, mise inta badan, halka fiirin oo marmarkii ahaayay wuxuu isku beddelaa laba, iyagoo hoos ku dhex dhacayaan simbiriiriixanta biyaha, oo ay mar dhow ama hadhowti dib u laabtaan ahaanshaha isticmaalayaal oo culus. Waxay haddane ku dhex dhaceen isla dabinkii oo ay kowdi ku dhex dhaceen.

Waxaa jira laba qayb oo kale ee isticmaalayaal oo iska caadi ah. Kan kow waa nooca oo ku siigaysanaya sawira ama muuqaala oo laga qaaday cajalada galmada ugu dambeeyay dadka caanka oo wararka laga sheegay, mise ayyow wax oo ay 'guriga uga keeneen' daawashadooda 'shilka ah' schoolka ama shaqada. Kuwaan run ahaan waxay kaliya yihin dad oo isticmaale ahayn, laakin waxay u dareemayaan inay wax ka maqan yihiin. Waxay rabaan inay ka qayb qaataan falka, anagoo badankeena sidaan ku bilownay. Marka xigta, u fiirso in muddo ka dib uu qofka caanka oo khiyaaligaaga ah uusan mar dambe isla kicin kuu keenaynin. Inta ka badan uu qofka oo bartilmaameedka khiyaaligaaga tahay mid oo 'aan la gaari karin', inta ka badan ay ka-noqoshada orgasmka noqoto mid oo xanaaq badan.

Qaybta labaad ayaa dhawaanahan soo jiidanaysay dareenka, iyadoo dulmarka sheekadaan oo onlinka lugu wadaagay ay tahay sida ugu wanaagsan oo taas lugu qeexi karo:

Naag oo xirfadaysan ayaa sanado badan akhrisan jirtay sheekooyin porn iyo weligeeda ma isticmaalin wax oo ka weyn ama ka yar hal mar habeen kasta. Intaa waxaa dheer, waxay ahayd naag oo rabitaan-xoog badanayd. Isticmaalayaasha intooda badan waxay la yaabi lahaayeen maxay awalba u rabtay inay joojiso — iyadoo si faraxsan u sheeganayso inaysan jirin khatarta kacsi la'aanta oo porn keento, ama kacsi la'aanta markii xaaladeeda loo fiiriyo (taasi ay sheeganayso oo run ahayn). Maba isticmaalaynin sawirrada porn, iyagoo sheekooyinka ahaayeen waxyaala oo aad uga "khafiifsan" wax kasta oo ay iyaga naftigooda maalin walba isticmaalaayeen.

Waxay sameyaan khaladka oo isticmaalayaasha iska caadiga ah loo qaadanaayo inay ka farax badan yihiin ama inay ka xakam badan yihhin isticmaalkooda. Waa laga yaabaa inay ka xakam badan yihiin, laakin runtii ma faraxsan. Markii naagta xaaladeeda loo fiiriyo, naagta midna kuma qanacsanayn lamaanteeda mise galmada dhabta ah, oo ay si sare u xanaaqsan markay u jawaabta walbahaarada iyo dhibaatada oo maalmeedka ah. Kii oo ay ugu dhowayd, oo ay ugu jeclayd wuu fahmi waayay wixii oo iyada dhibaayay. Xataa markii ay si caqli-gali ah iskaga dhaadhicisa inaysan isticmaalkeeda ka cabsananin, waxay is aragtay iyadoo karti u lahayn inay ku raaxaysato xiriiraha jacaylka oo si aan la beddeli karin marmar u qabaan waqtiya sare iyo hoose. Xarunta abaalmarinta maskaxdeeda karti uma lahayn inay isticmaasha cadaadis-dejinta caadiga ah oo nolosha ku jiraan si natiijo ahaan ee daadashadaha dopaminka oo maalmeedka darteed. Hoos-u-dhaca xigta ee daawadayaasheeda dopamineka oo maskaxdeeda waxay iyada ka dhigtay, duruufaha badankooda, qof oo murgaysan. Sida dadka badan, waxay ka haysatay cabsi oo aad u weyn dhinaca shariga ee porn iyo sida oo naagaha loo la dhaqmaayo [muuqaalaha gudahooda] — intaysan iyada naftigeeda bilaabin. Ugu dambeyntii, waxay dhibane ku noqotay maskax-xadashada bulshada oo ay tijaabisay mareegteeda porn ugu horeysa. Si ka duwan kuwa oo is dhiibaan oo noqdaan isticmaalayaal oo meertaysan, isla markiiba ay aragtay muuqaalaha wasakha oo rabshaysan, way diiday inay simbiriiriixanta raacdo.

Waxa kaliya oo aad weligaaga porn ugu raaxaysan jirtay waa joojinta damaca oo daawashada ka hor bilowday, ha ahaato dareenka jireed oo u dhow in aan la dareemi karin, mise cadaabka maskaxeeda oo aan lugu ogolin inaad cuncunta iska xagato. Porn naftigeeda waa sun, taasi oo ay tahay sababta oo aad kaliya ku dhibaatoodo dhalanteedka raaxada waqtiyada ka-foognaanshaha ka dib. Iyadoo gaajada iyo harrada la mid ah, inta ka badan aad ku dhibaatoodo, inta ka badan ay raaxada noqonayso markii oo ugu dambeyntii la nafiso. Iyagoo isticmaalayaasha sameynayaan khaladka aaminsanaanta inay porn kaliya tahay caado, waxay u fikiraan: "*Haddii aan [isticmaalkayga] hoos ku hayn karo heer oo gaar ah ama kaliya intaan ku jiro dhacdooyin oo gaar ah, maskaxdayga iyo jirkayga way aqbalayaan. Markaas, waan sii waddi karaa isticmaalkayga iyadoo heerkaas joogto ama waxaan hoos u sii goyn karaa haddii aan sidaas rabo.*"

Maskaxdaaga ku caddey: 'caadadaan' waa wax oo jirin. Porn waa balwadda daroogo, iyadoo janjeerta isticmaalaha dabiiciga ah inuu xanuunaha ka-noqoshada iska nafiso, oo uu ahayn inuu u adkeysto. Inaad isticmaalkaaga ku haayso heerka oo aad hadda joogo waxaa laga baahanahay inaad isticmaasho is-edbin oo aad u badan iyo awooda-rabitaankaaga inta noloshaada ka hartay. Maadaama ay xarunta abaalmarinta maskaxdaada noqoto mid oo u dulqaadanaysa dopamine-ka iyo opioids-ka, waxay rabaysaa wax badan iyo wax ka badan, oo aanay rabin wax yar iyo ka yar.

Maadaama ay porn bilaabto inay si tartiib tartiib kaa baabi'iso nidaamka neerfahaaga, geesinimadaada, kalsoonidaada, xamaynta rabitaankaaga-degega, waxaad si kordhaysan u noqotaa qof oo karti u lahayn inuu hoos u gooyo muddada oo u dhexeeyo fadhi kasta. Tani waa sababta, ee maalmaha hore, aan si dhibaata la'aan iska qaadan karno ama aan iska dhaafi karo. Haddii aan helno calaamad inay oo si maskaxeed ama jireed u khaldan, waa iska joojin jirnay. Naagtaan ha ka maseerin — markaad hal mar kaliya porn daawato labaatan iyo afar saac walba ka dib, waxay u muuqdaa inay tahay waxa oo Dhulka ugu qiimeysan, taas oo porn u beddesho 'mira oo la mamnuucay'. Sannado badan, naagtaan miskeenta waxay ka dhexayd dagaal oo is jii-jiid.

In kasta oo ay karti u lahayn inay isticmaalka joojiso, waxay ku jirtay cabsi inay akhrinta porn si degeg ugu korto muuqaalaha live-ka ah. Labaatan iyo saddex saacadood iyo toban daqiiqood ee maalin walba oo maalmahaas ka mid ah, waxay ahayd inay la dagaasho duufshada porn, iyo dareen la'aanta ay u haysay ninkeeda. Waxay qaadatay awood-rabitaan oo aad u badan in la sameyo waxay ay iyada sameysay, taas oo ugu dambeyntii ooytin ka keenay. Xaaladaha oo noocaan ah waa naadir, laakiin sida caqli galaya u fiiri: ama waxaa porn ku jira taageero ana raaxa oo dhab ah, mise sidaas ma jira. Haddii ay jirto, yaa rabo inuu hal saac sugo, ama hal maalin, ama xataa hal toddobaad oo dhan? Maxaa keenaya in taageerta ama raaxada lagaa qaado intaad sugitaanka ku jirto? Sido kale, haddii ay jirin taageero ama raaxa oo dhab ah, maxaadba isku dhibay inaad u booqato haremkaaga halkii mar?

Halkaan waa sheeko kale ee nin oo 'hal mar afartii maalmood' ah, oo noloshiisa u sharaxaago sida soo socota:

> "*Afartan sano ayaan jiraa, waxaan ku dhibaatooday KLPK (kacsi la'aanta oo porn keento) intaan*

la jiro naagaha dhabta, iyo xataa markii aan porn isticmaalaayo, taas oo waqtiyada badankood ah. Muddo ayaa laga joogaa markii aan haystay kacsi oo si buuxda ah. Inta ka hor aan bilaabin porn qaadashada nidaamsan oo hal mar afarkii maalmood, waxaan si fiican u seexan jiray habeenka gudahiisa fadhigayga porn ka dib. Hadda waxaan soo kacaa saacad walba habeenka iyo waxay tahay waxa kaliya oo aan ka fikiri karo. Xataa markaan seexdo, waxaan ku riyoodaa muuqaalaha oo aan aada uga jeclaayay. Maalmaha oo fadhigayga porn ka dib, waxaan dareema dareen-hoose, iyadoo qaadashadayda la nidaamay ay si buuxda tamarta iga qaado. Naagtayda kaligayga ay i dhaafi jirtay waayo aan aad isku cuncunaayay iyo haddii ay idhaafi karin, iima ogoli jirin inaan guriga ku jiro. Banaanka ayaan orod-ahaan u baxaa [si aan wax kale isku mashquuliyo] laakin maskaxdayga way ku waalan tahay.

Maalinta la qorsheeyay, waxaan bilaabayaa qorshaynta goor hore ee habeenka, anigoo aad u isku cuncuno haddii ay wax ka dhacaan qorshayaashayda. Waxaan ka bixi jiray sheekaysi walba oo aan markaas fadhigayga porn haysan jiray (aan kaliya hadhowti ka shalaayn jiray) anigoo shaqo ama guriga joogo. Aniga qof oo dood badan ma ihi, laakin ma rabi inuu mawduuca ama sheekaysiga hoos i xayiro. Waxaan xasuustaa marar oo aan dagaala nacas badan la bilaabi jiray naagtayda [si ay kaligayga iiga tagto]. Waxaan sugaa ilaa afar saac habeenimo iyo markay timaato, gacmahayga waxay si aan la xakami karin ay u gariirayaan. Hore kama bilaabo camalka — maadaama ay jiraan muuqaalal cusub oo lugu soo daray — waan iska 'dukaameystaa' agaarka mareegaha internetka. Maskaxdayga wuxuu ii sheegaa inaan u mudanahay muuqaal 'gaar' ah oo tahay inay ahaato mid oo u qalanto waqtiga oo aan ku qaatay raaditaanka maadaama aan afar maalmood isku gaajaysiiyay. Ugu dambeyntii, waxaan ku qancaa hal ama laba, laakin waxaan rabaa inay joogto si aan ku badbaadi karo afarta maalmood oo ku xigga, marka sidaas darteed waxaan qaataa waqti ka dheer inaan camalka ku dhamaystiro."

Dhibaatooyinkiisa kale ka sokow, niinkaan oo miskiinka warba uma haayo inuu naftiisa sun isku siinooyo. Kowdi, wuxuu ka dhibaatoonooyaa 'cillada miraha la mamnuucay' oo uu markaas maskaxdiisa ku qasbaa inay dopamine daadiso. Barbardhig ahaan, daawadayaashiisa dopamine isla si hoos uma dhicin, laakiin wuxuu saliidayay simbiriiriixanta biyaha porn, isagoo raadinooyo edge-ka, cusaybta, kala duwanaanshaha, naxtinta, iyo walwasha si uu u badbaado afarta maalmood oo ku xigaan. Waxaa laga yaabaa inaad ninkaan uga fikirto qof doqon oo murugaysan, laakin sidaas ma aha. Maadaama uu ahaan jiray ciyaartooye oo markaas noqday qof oo saajinka ciidanka badeedka ahaan jiray, ma doonaynin inuu waxba ula qabatimo. Laakin markuu dagaalaha ka soo laabtay, waxaa loo tababaray inuu farsamayaqaanka macluumaadka tignoolajiyada ka noqdo barnaamij oo dhaqancelinta mujaahidaha.

Markuu galay shaqada madaniga, wuxuu ahaayay farsamayaqaan macluumaadka tignoolajiyada oo xirfadaysan oo lacag fiican la siinaayay oo bangi ka shaqaya, iyo waxaa la soo siiyay laptop uu guriga gaysto. Taasi waxay ahayd isla sanadkii oo socialites-ka ay muuqaalahooda porn 'faafiyeen' iyo waxaa jiray wadahadal badan oo ku saabsan. Markaas wuu la qabatimay, isagoo ku qaadanaya inta noloshiisa ka haray isagoo is halligaaya jireed iyo maskaxeed-ahaan. Ninka haddii uu xaywaan ahaan lahaayay, bulshada mar hore ay isaga darxumeysigiisa ka bixi lahayd, laakin weliba waxaan u ogolaana inay dhalinyarta ula qabatimaan. Waxaa laga yaabaa inaad u maleyso inay sheekadaan iyo qoraalkaan yihiin waxyaala oo la soo buunbuuniyay, laakin sheekadaan — in kasta uu xad-dhaafsan yahay—aad ayuu ka fogsan yahay inuu sheeko gaar ahaado. Waxaa jira tobanaan oo kumamaan sheekooyin oo la mid ah. Ma hubtaa inaysan saaxiibkuwiisa iyo kuwa oo yaqaaneen midkoodna ka maseerin inuu markoo ahaayay nin oo 'hal mar afartii maalmood'? Haddii aad u maleeyso inay sidaan kugu dhici karin, **naftaada ha khiyaamin.**

WAYBA KUGU DHACAYSAA.

Sida balwadaha kale, isticmaalayaasha porn waa beenoolo oo la og, xataa iyaga naftooda u been sheegaan. Way ku qasban yihiin inay sidaas ahaadaan. Isticmaalayaasha oo iska caadiga ah intooda badan waxay isticmaalaan waqtiyo iyo dhacdooyin oo aad uga badan inta ay qiran doonaan. Wadahadalada intooda badan oo lala yeeshto kuwaan oo isticmaalayaasha 'laba mar halkii toddobaad' la dhoho waxay qiranayaan inay isticmaaleen saddex iyo afar mar toddobaadkaas. Reddit-ka iyo NoFap-ka akhriso iyo sheekooyinka forum-yada oo dib-u-kicinta ee isticmaalayaasha oo iska caadiga ah. Waxa aad arki doontaa inay maalmo tirinayaan ama ay sugayaan inay guuldarraystaan. Uma baahnid inaad ka maseerto isticmaalayaasha oo iska caadiga ah, mana u baahnid inaad isticmaasho, nolosha waxay si aan xad lahayn u macdahay porn la'aanteed. Tusaale ahaan, qoraalkaan ka soo qaada:

"*Waxay ka bilaabatay caqabad oo fududaysan inaan hal maalin kaliya xubnaha tarankayga taabanin oo aan karti u lahayn. Siigaysashada mar dambe kama fikiri; fikrada madaxayga ma soo gala. Taasi way suurtogal tahay, waa kaa balan qaadaa. Hodantinimada oo sugto kuwa oo karti u leh — aad bay u caajiibsan yihiin.*"

Dhalinyarada guud ahaan way ka adkeysan yihiin in la daawayo, waayo aysan kaliya ahayn inay joojinta u arkaan

inay adagtahay, laakin waayo ay sidoo kale aaminaynin inay ula qabatimeen ama inay ky ku jiraan maraxaalada dabinka oo horeeya, iyagoo guud ahaan ka dhibaatoodaan dhalanteedka inay si iswadda u joojinayaan intay maraxaalada labaad bilaabanin.

Waalidiinta caruurta oo porn nacaybaan—ma aha inay haystaan dareen amaan oo been ah. Caruurta dhan way nacaybaan pornka intaysan ula qabatimin. Hal mar, adiguna waad samaysay. Hana ku kadsoomin ololayaasha cabsida, dabinka waxay la mid tahay sida ay weligeeda ahayd. Caruurta way og yihiin inay porn tahay kicin xad-dhaafsan oo aan caadi ahayn, laakin waxay sidoo kale og yihiin inay hal 'booqasho' ama 'fiirn' ahayn wax oo ku filan. Heer markay gaaraan, waxaa laga yaabaa inay saameyn ka helaan lamaane, saaxibka fasalka, mise saaxibka shaqada.

Fadlan arrintaan ha ku noqonin qof oo is cajabiyay. Guul darada bulshada inay ka hortagto inay dhalinyarada porn ula qabatimin waa dhinaca oo balwadaan ugu xun. Maskaxda dhalinyarada waxay yihiin kuwa oo si weyn ah uga jilcan, iyo way lagama maarmaan tahay in la baro oo la ilaaliyo. Haddiii aadan hubin meeshi oo aad ka bilaabi lahayd, kheyraada fiican waxaa ka mid ah buuga YourBrainOnPorn.com si aad u barato cilmi-neerfaha balwadaan. Xataa haddii aad ka shakisan tahay in dhalinyarkaaga laga yaabo inuu mar hore mu qabatimay, buugga wuxuu siinayaa fahamka aasaasiga ah oo ku saabsan caawinaadka inuu qof ka baxsado. Haddii kale, buugaan soo tali!

Cutubka 15aad

Isticmaalaha YouTube-ka / Twitch-ka / Instagram-Ka

Isticmaalahaan waxay ahayd in lala kooxeeyo isticmaalayaasha oo iska caadiga ah, laakin saameynta [ahaanshaha isticmaale oo kuwaan la mid ah] sida ay u qarsoodisan yihiin, waxay u qalmaan cutub kale oo gooni ah. Waxay u horseedisaa burburinta is-xakameynta, iyadoo u dhow inay furitaan u keento midkaan oo forumka NoFap isticmaalo:

> *""Waxaan saddex toddobaad ku jiray isku-dayin oo ka mid ah isku dayinkaygii joojinta oo guul dareysteen, isku dayinka waxaa kiciyey walwalwasha naagtayda oo kacisigayga oo la isku helayn karin iyo xiiso la'aantayda ku saabsan. Waxaan u sheegay inay iyada sababta u ahayn, oo ay kaliya ahayd walbahaarka shaqada. Waxay dhehday: 'Waan ogahay inaad mar hore iska xamili kartay walbahaarada shaqada, laakin sidee u dareemi lahayd haddii aad aniga ahaan lahayd oo ay ahayd inaad fiirsato qof aad jeceshahay isagoo si nidaamsan isku burburinooyo?' Dooddaas waxay ahayd mid oo aan iska celin karin, iyo sidaas darteed: isku dayinka inaan joojiyo. Way ogtahay inaanan khiyaamaynin, laakin tan waxay aad taas uga sii daran tahay si ahaan. Isku daygii wuu dhamaaday saddex toddobaad ka dib, isagoo ku dhamaaday dood kulul oo aan saaxiib hore la yeeshay. Ma fahmin ilaa sanado ka dib inuu maskaxdayga dhagragaysan kas u kiciyay doodda, waqtigaas waxaan dareemay xanaaq oo qiil leh laakin ma aaminsani inay shil ahaayay maadaama aan weligayga saaxiibkaan gaarka ah ula dagaalamin, iyo sida markaas ka dib lama doodin. Waxay si caddeysan u ahayd shaqada shaydaanka yar.*
>
> *Si kastaba ha ahaatee, cudur daarkayga waa haystay. Waxaan si quus ah u baahnaayay sii dayntayda, dhibna ma leh sida aan ku helo. Naagtayda niyad uma lahayn galmada marka waxaan haystay dareeman 'xaq-u-lahaansho,' markaas waxaan iska dhaadhiciyay inay dhib lahayn haddii aan isku 'xaddidido' ka-foognaanshaha mareegaha porn oo aan ka jiro dhinacaan 'khadka caska' anigoo kaliya ka firsanaayo muuqaalaha YouTube. Laakin naagtayda waxay ugu dambeyntii 'agagarka timaaday' isagoo habeenka sii socday iyo waxay rabtay inay galmo sameyso, laakin waan daalay oo 'xoogayga' iga maqnaayay marka waxaan soo alifay inuu madax-xanuun i-haayo. Waan u adkeysan waayay inaan ka fikiro niyad-jabta tan ay naagtayda u keeni lahayd. Markaas waxaan si tartiib tartiib dib ugu laabtay dhaqankayga hore, iyadoo YouTube-ka noqotay harem-ka cusubta oo loo socdo. Waxaan xasuustaa anigoo waqtigaasi faraxsan, anigoo u maleeynaya inay ugu yaraan isticmaalkayga goynayso. Ugu dambeyntii, waxay igu eeday inaan iyada sariirta iskaga indha tirooyo. Ma garwaaqasnin, laakin waxay sharaxday mararka oo aan dooddad sababay oo aan guriga banaanka uga baxay. Waxay sharaxday anigoo marar kale laba saacadood qaadanaya inaan 'gato wax oo yar' iyo been abuurashada murgacshada. Waxaan sameyay cudur daarar oo daciif ah si aan uga baxo inaanan iyada kicio, marka markaan haysto harem oo aan isku halayn karo, aad bay u sii adkaanaysaa."*

Waxa oo isticmaalaha Youtube-ka ugu darran waa inay ahaanshaha xoojiso dhalanteedka oo maskaxdiisa ku jira in wax laga qaadaaya. Isla mar ahaanta, waxay keentaa dhuminta is-ixtiraamka oo aad u weyn; qof oo haddiise kale daacad ah ayaa laga yaabaa inuu isku qasbo inuu khiyaano qof uu jecel yahay. Waxaa u badan tahay inay sidaan kugu dhacday, ama ay weli si ahaan kugu dhacooso.

Dhibaatada oo lala kulmo mareegaha sida Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (iyo warbaahinta bulshada intooda badan) waxaa waddo kaabitaanka. Iyadoo wadda damaca dopamine-ka cusayb-raadinta, isticmaalayaasha waxay isku khiyaamaan inay aaminaan inay mareeg aamin ku jiraan. Xasuusnow: xamaasada waxay ku jirtaa

ugaarsiga, ma aha dilka, iyo shaydaanka yar ma daneeyo meeshii uu hagaajintiisa ka keeno. Isticmaalaha, waxaalaha porn oo 'jilicsan' oolaga helay quudintooda online-ka oo kala duwan waxaa siinaysaa ka nasasho degdeg ah xanuunaha ka-noqoshada, iyagoo ku haanayaa qabatinka oo suugayaan fadhigooda xigta.

Jilada oo sawirka/muuqaalka ku jirta way runtii wa qurux badan tahay, iyo haddii aad hadda agtaada ku haaysan lahayd naagta, way runtii ku siin kartay raaxo, laakin sawirkaas [aad firsanayso] sidaas ma sameyn karo... Run maba aha. Maskaxaaga waxaa loo khiyaamaa sida dibida oo ku ordaya daaha casaanka, iyo ka dib ma fahmaya sababta uu u sameyay. Mid ayaa laga yaabaa inuu u maleeyo inaad markaas kaliya sawiradaas iska fiiri kartoo, adigoon ku siigaysanin. Laakin xasuusnow in maskaxaada ay la qabatimsan tahay cusaybta oo aan xadka lahayn, iyo shaydaanka yar ma daneeyo meeshii uu hagaajintiisa ka keeno. Waa isla dabin.

Waxaa laga yaabaa inaad daawatay taxanaha Tv-ga *Columbo*, mawduuca qayb kasta waa isku mid. Xumaanta qaybta, caadi ahaan, nin ganacsade oo hanti leh oo la ixtiraamo, ayaa dembi galey oo uu iska dhaadhiciyay inay ahayd dilka ugu qumman, iyo kalsoonidiisa in dembiisa la heli karin ayaa degdeg u koraa markuu arko in Baaraha Columbo, oo aadka u liidata iyo iska caadiga u muuqda, laga dhigay mas'uuliyada kiiska.

Colombo wuxuu qabaa dhaqankoo oo xanaajin badan markuu irida xiro warayska ka kib, isagoo hubiyay inuu tuhmanaha caddeyay. Laakiin wax yar ka hor marka oo qanacsanaanta ka baaba'a wajiga gacan-ku-dhiiglaha, Columbo ayaa dib u soo laabto, isagoo leh "*Hal arrin yar kaliya, mudane, oo aan hubay inaad sharaxi karto...*" Tuhmanaha wuu gariiraa, iyo wixii oo xiligaan ka dambeeyo wuu og yahay inuu Columbo isaga si tariib tartiib u daalin doono. Si kasta oo dembiga u fool-run yahay, wixii xilligaas ka dambeeyay, naxariista [daawadayaasha] waxay la jirtay gacan-ku-dhiiglaha.

Isticmaalka porn qaybtaas ay la mid tahay: xiisada in loo ogolaanin inay ka gudbaan khadka caska si ay u helaan hagaajinta porn oo 'xaqa u lahaayeen, oo ay ka yaabaan meeshii ay raaxada ka jirtay markay camalka dhameeyaan ka dib. Cabsida inay ka gudbaan khadka caska, iyo inay xakameynta ka dhumto oo ay sariirta ku soo laabtaan, oo uu kaliya noqdo inuu cabsigaaga ku daba gasho inay lamaantaada galmo rabto. Muuqaalaha YouTube-ka oo 'amaanka' ah mar dambe kuma qancinaayan waayo dareen-yareesmada, cusayb la'aanta, iyo ogaanshaha la hubo inaad mar dhow ama hadhowti u booqi doonto haremkaaga. Bahdhilka iyo ceebta ugu dambeyaan oo markaas ahaanayso markay hubintaas ay xaqiiq noqoto, taas oo daba socoto dib u laabashado degdega ah daawashada meertaysan.

Alla, Farxadda Ahaanshaha Isticmaale Porn!

Cutubka 16aad

Caado Bulsheed?

Caafimaadka maskaxda iyo jirka waa inay sababaha ugu weyn ahaadaan oo aan rabno inaan joojino — in kasta oo ay weligooda ahaayeen. Runtii uma baahna cilmi-baaris cilmiyeed iyo cilmiga-neerfaha inay noo sheegaan inay porn qabatimsan tahay oo ay suurtogal-ahaan nolosheena u burburin karta. Jirkeena waa waxyaabaha oo meeraha ugu casrisan, iyo isticmaale walba wuu og yahay inta laga bilaaba fadhiga ugu horreynta inay kicinta xad-dhaafi karta oo ay markaas noqoto mid oo sun ah.

Sababta kaliya oo aan porn weligeena ku lug lahaano waa is dulsaarka meertada ee barnaamijyada evolution-keena. Porn waxaa si sare loo heli karaa, iyadoo lacag la'aan ah oo toos loo daawan kara labaatan iyo afar saac. Waxaa jiray mar oo porn loo tixgeliyey mid oo waxyeello lahayn, laakin taasi waxay ahayd markii ay sawirra ahaayeen oo ay muuqaalaha u baahnaayeen inaad u safarto dukaan si aad u hesho cajalka VHS.

Maanta, waxaa guud ahaan loo tixgeliyaa — xataa ay ku jiraan isticmaalayaasha naftigooda — in porn ay tahay kicin xad-dhaafsan iyo qabatimsan. Waagii hore, ninka xooga leh ma qiri jirin inuu siigaysto, iyadoo ahaan jirtay eray oo bahdilid ah. Gudaha baar iyo kalab kasta, nimanka intooda badan waxay si ka faansan u rabi lahaayeen inay naag guriga gaystaan oo ay la sameyaan galmo dhab ah. Maanta, booska waxaa si buuxda loogu rogay balwadaha porn. Ninka oo maanta wuxuu 'garwaaqsadaa' inuu bilaabooyo inuu dareemo inuusan naagba u baahnayn. Iyagoo online iskugu dhegan, wuxuu ka wadahadlaa waayo-aragtinamadaha, wuxuu qorsheeyaa xeelahadaa iyo wuxuu baaraa fursadaha. Ninka oo maanta ma rabo inuu daroogooyin ku tiirsada. Kacaanka bulsheeda, isticmaalayaasha dhamaantooda waxay fikrad dhab ah siinayaan inay Porn joojiyaan iyo siigaysashada. Isticmaalayaasha maanta waxay porn u tixgeliyaan inay tahay hawlqabad oo waxtarta iyo waxyeellada lahayn.

Isbeddelida ugu muhiimsan oo forumyada laga arkay waa diirad saarida oo kordhayso ee dhinacyada lid-ku-aha-bulshada ee porn, maalmaha oo nin ka faani jiray inuu maalin kasta galmo sameyay ama orgasmgareeayay waxaa beddelay garwaaqsashada addoonsinimada shaydaanka yar ee porn.

Sababta kaliya ay dadka u sii wadaan isticmaalka waxbarashadda ka dib waa inay ku guul dareysteen ama ay ka cabsan yihiin inay joojiyaan. Waxaa jira xiiso oo kala duwanaansho ballaaran oo mawduuca ku jira, iyagoo isticmaalayaasha qaarkooda ka foogadeen porn, siigaysashada, iyo orgasmka — ha la jiraan laamaanaha mise yee la jirin. Dhaqamadaha oo kala saaraan qaybaha galmada oo tantric-ga iyo faafinta sida xajinta shahwada iyo Karezza ayaa laga wadahadlaa itI waxaa si tirrada ka batay loo qaataa. Guul darada intooda badan oo hore loo sheegay waxay runtii yihiin horumaris, oo ay sidaas darteed xoogaa faa'iidayaan dadka oo ku dhaqmayaan. Mar haddii aad bilowdo wadada PMO-la'aanta, waxaad arkaysaa habboonta oo ugu fiican oo ku khusayso noloshaada; waa la dhiirigaliyaa inaad sameyso qorsheeyntaada ku saabsan orgasmkaee ka dib fahamka iyo ku dhaqanka kala saarida galmada. Si kasta wadadaada ha ahaatee, waxaad qiimo ku arkaysaa inaad xaddido mararka oo aad maskaxdaada kiimiko ku daadiso orgasmka, oo aad weligaaga porn, galmada, iyo orgasmka u arkin sida taageero naftaada oo qiiro leh.

Bulshooyinka online oo caanka ah ee kala duwan oo dadka isticmaalayaasha ahayn abuureen kaliya kuma ku heegansan joojinta porn laakin sidoo kale siigaysashada. Mareegahaan waxay ugu dambeyntii u faa'iido badan yihin kuwa oo doonaya inay baxsadaan, laakin badankooda waxay talinayaaan inay habka awooda-rabitaanka tijaabiyaan. Cawaaqib xumada ee ku-waalinta xariijinamada ka-foognaansha porn iyo tallaabooyinka kale waa isu-naxriista yo farxad la'aanshaha. Maskax-xadashada inteeda badan way soo haraysaa iyadoo nool oo fiicaan. Ugu dambeyntii, qofka niyadiisa wuu jabaa iyo waxaa dhacda saameynta domino, iyagoo isticmaalayaal kale ogaadaan inaysan kaligooda ahayn ee quusashada. Si kastaba ha ahaadee, dadaalkooda ma aha mid oo waxtar lahayn, khaladaadkooda ayay wax ka barbaranayaan [intay ku guda jiraan], in kasta oo ay jirta is-cadaabid maadaama ay browserkooda demiyaan oo laakin ay iska saaraynin dareemanka rabitaanka iyo u-baahnaanta.

EasyPeasy si rogasho ayuu u shaqeeyaa, iyadoo kowdi ka saarayso dareemanka rabitaanka iyo u-baahnaanta intaysan ka hore browserka kaa deminin. Maalin walba, isticmaalayaal badan iyo ka badan ayaa ka tagaan markabka quusaaya iyo kuwa oo ku hareen waxay ka sii argagaxsan yihiin inay noqdaan kuwa ugu dambeya.

HA U OGOLAANIN INAY ADIGA NOQOTO!

Cutubka 17aad

Waqtiga Joojinta

Markii laga reebo arrinta cadda ee inay wax fiican kuu sameynaynin oo ay hadda tahay waqtiga saxada ah in la joojiyo, waqtiga joojinta way muhiim tahay. Bulshada waxay porn ula dhaqantaa sida caado oo xoogaa kharaahiysan oo caafimaadkaaga ka dhaawacaynin. Tan run ma aha. Waa balwada darooga, waa cudur iyo buburinaha xiriiraha oo bulshada ku jira. Waxa oo nolosha ugu xun isticmaalayaasha intooda badsn waa inay ula qabatimaan balwadaan oo aadka u xun. Waqtiga joojinta, sidaas darteed, way muhiim tahay si aad islu siiso xaqa oo aad ku hesho daaweyn oo habboonsan.

Kowdi ahaan, aqoonso waqtiyada ama dhacdkuwa oo ay porn kula muuqdo inay muhiim tahay. Haddii aad tahay qof ganacsade oo porn u isticmaalo dhalanteedka nafiska walbahaarka — waqti caajisan mise ciida dooro. Haddii aad tahay qof oo badanaa porn u isticmaalo intaad ku jirto xiliyo caajisnimo mise raaxaysi, lidkeeda ayaa khuseeya. Si kastaba ha ahaadee, isku-dayinka si dhab u qaado iyo ka dhig wixii oo noloshaada ugu muhiimsan.

Horay u fiirso saddex toddobaad mustaqbalka iyo isku day inaad odoroso dhacd walba oo laga yaabo inuu guuldarreysi u horseedi karo. Dhacdkuwa sida safarta shirkada, lamaantaada oo magaalada ka maqan, iwm., ka maa celin karaan inaad joojiso, ilaa iyo intaad mar hore odoraysay inay dhacaan si aad u dareemin in wax lagaa qaadaayo. Ha isku dayin inaad 'hoos u jarto' inta mudadaas lagu jiro maadaama ay kaliya abuuraysa dhalanteedka inay diidmada raaxaysi leedahay.Dhab ahaantii, waxay kaliya kaa 'caawinaysaa' inaad isku qasabto inaad daawato oo aad haysato inta fadhiyada porn oo suurtogal ah.Intaad haysanooso fadhiga porn ugu dambeysa iyo waqtiga ugu dambeya, ka digtownow dhergida oo niyad jabta keenayso, filashooyinka aan la fulin, xanuun walba oo jireed ah, saameynta ka-noqoshada, xanaajinta iyo murugta. Ka fikir sida aad wanaag u ahaanayso markaad isku ogolid inaad sameynta joojisid.

WAX KASTA OO AAD SAMEYSO, HA KU DHICIN DABINKA DHEHITAANKA, "HADDA MA AHA, HADHOWTII" OO AAD MASKAXDAADA KA BIXISID. XISAABI JADAWALKAAGA IYO XAMAASAD LEHOW SI AAD ULA SOCOTO.

Xasuusnow: *waxba oo aad tanaasulayso ma jiro.* Lidkeeda, waxaad u dhowdahay inaad hesho faa'iid oo aad u cajiibsan.

Sanado badan, xirfada caafimaadka waxay porn u aragtay mid oo dhib lahayn iyadoon ogayn kala duwanaanshaha porn khafiifka oo la soo dhaafay iyo waayo-argatinimada daawashada tooska oo virtual reality-ga oo ugu dambeeya. Dhibaatada waa: in kasta oo uu isticmaale walba porn qaato inuu iska nafiso damaca dopamine oo ay porn naftigeeda sababtay, ma aha balwada kiimikaha oo isticmaalaha qabsaday, laakin waa maskax-iska-xadashada oo natiijo ahaan balwada ka timaado. Qof oo caqliyeesan wuu ku dhici karaa khiyaanada, laakin waa kan doqonka kaliya oo weli ku sii dhacaya isagoo horeyba garwaaqsaday. Nasiib wanaag, isticmaalayaasha intooda badan doqon ma yihiin, oo laakin ay kaliya u maleeyaan inay yihiin. Isticmaale kasta wuxuu shaqsi ahaan u qabaa maskax-xadasho oo gaar ah. Taas waa sababta oo ay u muuqdo inay jiraan noocya balwadaha oo kala duwan, oo ay kaliya sii kordhisyo qarsoodiyaha.

Inta ay faa'iida buuga asalka ahayd in la joojiyo qaadashada nicotine (daroog oo ka mid ah kuwa ugu daqsiyaha badan oo ugu qabatinsan oo ku jira aqoonsiga bini'aadamka), waxay ahayd mid yaab leh in la garwaaqsado in falsafada buuga asalka ay weli u fiican tahay markii loo habeeyo balwada porn. Aqoonta iyo caqabada oo uruuraya oo aniga iyo Allen Carr aan la kulanno waa sida aqoontaas loo gaarsiin lahaayay isticmaale gaar oo kasta. Xaqiiqda inaan ogo inuu isticmaale kasta uusan kaliya joojinta u arki karo inay fududaysan tahay, oo ay laakin sidoo kale ku raaxaysan karo, ma aha inuu kaliya macno lahayn, laakin waxay sidoo kale si xad-dhaafsan u xanaaq badan tahay ilaa aan isticmaalaha laga dhaadhici karo. Buugiisa asalka, Allen Carr wuxuu sharaxayaa taladiisa oo murunka badan:

> *Dad badan ayaa ii sheegeen: "Waxaad dhehdaa, 'Si wad sigaar cabitaankaaga ilaa aad buuga ka dhamayso.' Tan waxay u janjeertaa inay sigaar cabbida ka dhigto inuu waqiyo aad u dheer ku qaato inuu buuga akhirsto ama inuuba dhamaysanin akhirnta. Waa inaad sidaas darteed tilmaamtaas bedesho." Taas waxay u muuqdaa mid oo caqli-galaysa, laakin waan ogahay haddii tilmaamada ahaan lahayd: "Isla markiiba jooji", sigaar cabidda qaarkood maba bilaabi lahayn inay buuga akhriyaan. Mar waxaa jiray sigaar cabbid oo ila tashtay maalmihii hore. Wuxuu dhehey, "Ciil ay iga haysaa inaan caawin kaa raadsada. Waan ogahay inaan rabitaan-xoog badanahay. Dhicayada kale oo dhan oo noloshayda, aniga aan xakameyaa. Waa maxay sababta sigaar cabiddaan dhan oo kale ay joojiyeen iyagoo isticmaalayaan awooda-rabitaankood, oo laakin ay tahay inaan adiga kuu imaado? Isagoo hadalkiisa sii wata wuxuu yiri, "Waxaan u maleeyaa inaan kaligayga sameyn kari, haddii oo lii ogolaan lahaayay inaan sigaar cabbo isla markiiba oo aan sameynaayay."*

Aaminsanaanta bulshada waxay tilmaantaa in joojinta sigaar cabitaanka ay aad u adkeysantahay, marka waa muxuu sigaar cabbida rabaa markuu wax adag ku noqdo? Saaxibkeena yar, taageerteena. Ka-baxsashada sigaar-cabitaanka waxay u muuqdaa inay tahay dharbaaxo oo labanlaamsan: ma aha inay kaliya jirta hawl adkeysan oo la fulino — taas oo si ku filan u adkeysan — laakin sidoo kale taageerta oo aan caadi ahaan ku tiirsanaynay dhacdkuwaas ma la heli karo. Quruxda habkaan dhabta ah waa inaadan u baahnayn inaad wax 'tanaasusho' intaad habka dhex marayso. Taasi beddelkeeda, waxaan kowdi iska saarnaa cabsida iyo shakiga dhamaantooda, markaas isla markiiba oo aad dhammayso fadhigaaga ugu dambeeya, horey ayaad xoriyada ugu raaxaysanaysaa.

Sidaas darteed, hackbuugaan wuxuu ilaalinaa inuu isla talo raaco. Si kasta oo loo sheego inay noqonayso mid oo fududaysan iyo raaxaysan in la joojiyo, waxaa jirayso aqlabiyad aad u badan oo karti u lahayn inay taasi aqbalaan, waayo maskax-xadashada oo shaqsi-ahaaneed ee sida ay u adag tahay joojinta.

Waqtiga Joojinta waa cutubka kaliya oo ii sababo inaan si dhab ah su'aal ka keeno talada asalka Allen Carr. Gaar ahaan markuu yiraahdo, tusaale ahaan, in haddii kiciyeyaasha rabitaanka porn ay ku jiraan walbahaarada xafiiska, inaad waqtiga ciida doorato si aad joojinta isku daydo, iyo lidkeeda in kale. Tan ma aha habka ugu fudud, oo ay lidkeeda tahay inaad doorto waqti oo aad u tixgeliso midda ugu *adag*. Ha ahaatee waqti walbahaarsan, waajibaadka bulshada, diirad saarid ama caajisnimo, mar haddii aad caddeyso inaad nolosha la qabsan karto oo aad ku raaxaysan karto adigoo ku jirto xaaladaha ugu xun, xaalad kasta oo kale way raaxaysi badan yihiin. Laakin haddii ay talada sidaas ahaan lahayd, ma sameyn lahayd isku dayga?

Halkaan waa isbarbardhig: aniga iyo walaashayda waxaan damacsanahay inaan isla dabaalano. Isku mar ayaan imaanaa barkadda dabaasha, laakin way dhif tahay inay noqoto inaan isla dabaalana. Sababta oo ah inay hal suul biyaga gelinayso oo ay nus saac ka dib runtii u dabaalanayso. Taas waa cadaab oo tartiibsan. Ka hore ayaan ogahay markay heer gaarto, si kasta oo ay biyaha u qaboob tahay, inay noqonayso inaan geesi noqdo. Marka waxaan u bartay inaan habka fududa u sameyo: inaan si toos ah ugu dhex boodo. Hadda ka soo qaad inaan ku jiro booska inaan ku adkeysiiyo haddii iyada ay si toos ugu boodaynin, inaysan dabaalan karin. Haddii ay sidaas ahaan lahayd, gabi ahaanba ma dabaalan lahayn. Dhibaatada ma arkaysaa?

Jawaab celinta laga keenay, isticmaalyaal oo badan ayaa talada waqtiga asalka u isticmaaleen si ay dib u dhigaan wixii ay u maleeyaan 'maalinta sharka ah'. Fikradahayga ku xigta waxay ahaayeen inaan isticmaalo xeelad oo cutubka "faa'iidk porn" la mid ah, wax oo la mid – "*Waqtiga joojinta aad bay u muhiimsan tahay iyo, cutuba xigta, waxaa luguu talinaa waqtiga ugu fiican inaad isku dayga joointa sameyso.*" oo ay cutubta xigta kaliya ku jira qoraalka weyn *"HADDA!"*. Taas waa, dhab ahaantii, talada ugu fiican, laakin ma qaadan lahayd? Dhinaca dabinka uga qarsoodisan waa markaan nolosheen ku qabno walbahaar oo dhab ah, ma aha waqtiga saxda in la joojiyo, laakin waqtiyada oo aan walbahaarka qabin, rabitaanka inaan cadaabka iska joojino ma qabno. Is weydii su'aalaha oo soo socdaan:

1. Markaad porn isticmaashay markii kugu horreyay, runtii ma go'aansatay inaad sii wadayso inaad ku tiirsato inta noloshaada ka hartay oo aan weligaaga karti u lahaanaynin inaad joojiso? ***Dabcan, ma go'aansanin!***

2. Ma sii wadaysaa inta noloshaada ka hartay adigoo karti u lahayn inaad joojiso? ***Dabcan, ma sii wadaysid!***

Marka gormay joojinay? Berrito? Sanadka ku xigga? Sannadka oo kaas ka xiga? Sidaas ma ahaynoo wixii oo aad is weydiinaysay sida markii oo aad kowdi garwaaqsatay inaad qabatimtay? Inaad hal subax soo kici doonto adigoon rabin inaad weligaaga daawato mar dambe maad rajaynaysaa? Naftaada ka khiyaamin, balwad kasta waxaad sii tartiib tartiib qabatimay, oo aanay yaraanin. Ma sugaysaa ilaa aad dhab ahaantii bilawdo inaad dareemto inay sariirta ka soo kicida ay ka adag badan tahay siigaysashada? Taasi waxay ahaan lahayd wax oo xoogaa macno lahayn.

Dabinka oo runta waa aaminsanaanta inay hadda waqtiga saxda ahayn – oo ay weligeeda berrito ahaanayso mid oo ka fududaysan. Waxaan aaminsanahay inaan nolol walbahaarsan haysano, laakin aan dhab ahaantii haysanin. Walbahaaraha dhabta intooda badan nolosheena ayaa laga saaray. Markaad guriga ka baxayso kuma noosho cabsida inay xaywaanaha duurjoogta ku soo weeraraan, isticmayaasha intooda badan kama fikiraan meeshi ay cuntadooda xigta ka imaanayso, mise haddii uu saqaf madaxooda ka sareenaya habeenkaan. Ka fikir noloshada xaywaanaha duurjoogta ah: Mar kasta oo bakayle ka soo baxo godkiisa, wuxuu wajahayaa Vietnam inta noloshiisa oo dhan si uu u noolaado. Laakin bakaylaha wax ayuu xaladaas ka qabtaa, wuxuu qabaa adreneline iyo hormoonada, oo anaguna haysano. Runta waa: mudada ugu walbagaarsan nolosha makhluuqa carurrnimada hore iyo dhalinyarada. Saddex biliyan sanadood oo xulsahada dabiiciga waxay nugu qalabnaysay inaan walbahaaraha la qabsano, iyo dad badan oo ku soo koreen caruurnimo oo adag ah waxay horseediyaan nolol oo caadi ah.

Waa cliche in la dheho, "*Haddii aad caafimaadkaaga haysanin, waxba ma haysato*" laakin gabi ahaan way run tahay. Markaad xoog dareento jir-ahaan iyo maskax-ahaan, dareemaha sare aad ku raaxaysan kartaa iyo kuwa hoose waad iska xamili kartaa. Dad badan waxay isku qasaan mas'uuliyada iyo walbahaarka; mas'uuliyada waxay kaliya walbahaarsan noqotaa markaan dareemaynin inaan xoog ku filan leehnahay inaan xamilno. Waxa oo inta ugu badan burburiyo ma aha walbahaarka, shaqada mise waayeelnimada, oo laakin ay tahay taageeraha dhalanteedka, oo beenta sheegaya oo ay u jeestaan.

Sidaan u fiiri — hore ayaad u go'aansatay inaadan dabinka ku jiraynin inta noloshaada ka haray. Sidaas darteed, markay heer gaarto — ha ahaatee inaad u aragto fudud ama adag — waxay noqonaysaa inaad dhex marto habka xoriyad ka noqoshada. Porn caado iyo raaxo ma aha, waa balwad iyo cudur. Waxaan dejinay in, si ka fogsan inay fududaato berrito, ay si khordheysan uga sii dari doonto. Waqtiga oo la iska takhluso waa **hadda** — ama inta hadda u dhow oo aad maamuli karto. Ka fikir sida dhaqsaha badan toddobaad kasta oo nolosheena ka mid ah uu na dhaafo. Waa halahaas kaliya waxay qaadanayso. Ka fikir sida ay u fiicnaan doonto inaad ku raaxaysato inta noloshaada ka haray isagoon hadhkii oo weligiisa-khordhaya oo kaa sareeya. Ilaa inta aad raacdo tilmaamaha dhamaantood, xataa uma baahnaanayso inaad shan maalmood ama saddex toddobaad sugto. Ma aha inaadan kaliya u arki doonto inay fududahay in la joojiyo, **Waad ku raaxaysan doontaa!**

Cutubka 18aad

Uma xiisi doonaa baashaalka?

Maya! Mar haddii uu shaydaanka yar dhinto, oo uu jirkaaga joojiyo damaca dopamine, oo ay simbiriiriixanta biyaha porn si daqsasho u bilowdo inay baaba'do ee la'aanshaha 'saliidaynta' darteed, maskax-xadasho oo dhan oo soo hartay way baaba'aysaa. Ma aha inaad kaliya is arkayso adigoo si ka fiican u qalabaysan jir-ahaan iyo maskax-ahaan inaad xamisho walbahaarada nolosha, laakin waxaad sido kale si buuxda ugu raxaysanaysaa waqtiyada fiican.

Waxaa kaliya jira hal khatar, taas oo ah saameynta kuwa oo weli galmada u isticmaalaan sida taageertooda iyo raaxadooda. '*Ninka kale cawskiis ayaa weligiisa ka cagaar badan*' way ku caadi tahay dhinacya badan nolosheena iyo waxay tahay wax oo si fudud badan loo fahmi karo. Waa maxay inta lagu jira arrinta porn — iyadoo faa'iido darrooyin waaweyn leh markii loo barbardhigo 'faa'iidooyinka' oo dhalanteedka ah — uu isticmaalaha hore u janeeraa inuu ka maseera kuwa oo dalbanaya galmo iyo porn sida taageera?

Maskax-xadashada oo dhan ee caruurnimada, waa mid oo la fahmi karo inaan dabinka ku dhacnay. Waa maxay sababta markaas — ka dib markaan garwaaqsanay sida ay porn u doqonnimo tahay, oo aan markaas maamulnay inaan iska saarno —oo aan si toos ah dib ugu laabano isla dabinkii? Waa saameynta maskax-xadashada bulshada oo porn ku khaldayso galmada, taas oo loo soo bandhigo sida wax oo caadi ah. Isticmaalaha hore wuxuu qabaa xanuun ka noqosho! Dareemanka maranka oo kalsooni la'aanta ahaanshaha qof doob ah (taas oo dembi ahayn si kasta ha ahaadee) wuxuu keenaa dareeman walaaca, oo ay markaas iyaga u waddo inay simbiriiriixanta biyaha raacaan. Tan waa runtii wax oo yaab leh oo caadi ahayn, gaar ahaan haddii u fiirsashadaan la tixgeliyo: ma aha kaliya in kuwa oo isticmaalayaasha ahayn ay ku faraxsan yihiin inay sidaas ahaadaan, laakin kuwa oo isticmaalayaasha ah oo dhan xataa iyagoo leh maskaxdooda leexleexsan, qabatimsan, oo laga xaday, oo ka dhibaatoonooya dhalanteedka baashaalka iyo raaxaysi, waxay jeclaan lahaayeen inaysan kowdi weligooda ula qabatimin. Marka, maxaa keenaya inay isticmaalayaashii hore qaarkood inay ka maseeraan?

1. 'Hal fiirin kaliya.' Xasuusnow, taas wax oo jirin. Jooji inaad aragto munaasabadda go'doonsan oo bilaw inaad ka eegto aragtida isticmaalaha porn. Waxaa laga yaabaa inaad ka maseyreyso, laakiin iyaga ma aqbalaan naftooda, wayna kaa maseraan. Haddii kaliya aad si kiliinig ah u fiirsan kartay isticmaale kale, maadaama ay noqon karaan kobcinta ugu awooda badan dhammaan si ay kaaga caawiyaan inaad ka baxdo. U fiirso sida ugu dhaqsaha badan ee ay u furaan tabs badan iyo browserkuwa? Iyagoo si degdeg ah hore u socdaan qaybaha muhiimkuwa, oo si dhaqsaha uga caajisaan muuqaalaha oo dhex marayaan noocyada dhan oo soo saaraan cusaybta, naxtinta, walaaca, iwm. Gaar ahaan u fiirso in falalkuwa u muuqdaan ay yihiin kuwa oo iswaddo. Xasuusnow — kuma raaxaystaan, waa inaysan naftooda ku raxaysan karin la'aanteed. Subaxda xigta, iyagoo ku soo kacaan rabitaan daciifsan, tamar khasaartay oo idha cadeynayaan, waa inay sii waddan inay is ceejiyaan mar walba oo ay walbahaar iyo cadaadis soo muuqadaan. Waxay la kulmayaan nolol oo wasakh, caafimaad maskaxeed darro iyo kalsooni darro — nolol oo iyagoo is burburinayaan oo uu hadh madow ku jira maskaxdooda gadaasheed. Si loo gaaro ujeedadee? Dhalanteedka inaad helooso wixii oo aad u 'mudan' tahay iyo raaxaysi oo habaarsan?

2. Sababta labaad oo ay isticmaalayaashii hore u qaabaan xanuun ka-noqosho waa inuu isticmaalaha porn wax sameynaya - sida is-raaxaynta - oo isticmaalaha hore uu sameynaynin, oo uu markaas dareemo in wax laga qaaday. Maskaxdaada ku caddey, ma aha qofka oo isticmaale ahayn oo wax laga qaadaya, laakin waa balwadaha porn oo miskeenka ah oo laga qaadaya:

   - Caafimaadka
   - Tamarta

- Kalsoonida
- Nabada Maskaxda
- Geesinimada
- Xasilloonida
- Xoriyada
- Is-ixtiraamka

Ka bax caadada inaad ka maseerto isticmaalayaasha porn iyo ka bilow inaad u aragto makhluuqa darxumeysan, iyo murugaysan ay runtii u yihiin. Waan ogahay, waxaan mar ahaayay mid ka mid ah kuwa ugu darran. Taas waa sababta oo aad buugaan u akhrinayso, oo ay kuwa kale ahayn oo runta isku sheegi karin oo sii waddaan inay naftooda khiyaamaan.

Kama maseeri lahayn balwadaha heroin-ka, iyo sida balwadaha daroogiinkuwa oo dhan, balwadaada waxba kama fiicnaanayso. Sanad kasta wuxuu si khordhaayo uga sii darraa — haddii aanan ku raaxaysanaynin ahaanshaha isticmaale maanta, waxaad sii ka yar ugu raaxaysanay berrito. Ha ka maseerin isticmaalayaasha oo kale, ka naxariiso. I aamin: ***Naxariistaada way u baahan yihiin!***

Cutubka 19aad

Ma Kala Qaybin Karaa?

Quraafadaan waxaa ugu badan faafiya isticmaalayaasha oo isku dayayaan habka awooda-rabitaanka si ay u joojiyaan, oo cudur daaro sameyaan oo ay bliaabaan joogtada Jekyll-iyo-Hyde: "*Porn waxa loogu talagalay alter-egokayga iyo jacaylka nolosha dhabta ah waxaa loogu talagalay dhinaca xiriirkayga.*" Ma jira wax oo runta sidaas uga dheer — simbiriiriixanta biyaha porn, DeltaFosB, iyo isbeddelka neerfaha waxay xad gudubi doontaa "dhinaca" jacaylka nolosha dhabta ah, iyagoo ka dhigaan mid oo ka yar suurad wacan. Mr Hyde wuxuu dhab ahaantii ka xad gudbi doonaa tilmaamaha Dr Jekyll.

Haddii aad porn isticmaasho, waxaad isku tababaraysaa doorka *voyeur*, ama doorka inaad rabto doorasho kale inaad riixdo muuqaal kale oo ka kicin badan ee hoos-u-dicid kasta dopamine ugu yar ka dib. Ama, raaditaanka joogtada ee muuqaalka *kaliya* saxsan si aad u hesho saameynta ugu badan. Inta waxaa dheer, waxaa laga yaabaa inaad siigaysanaysa adigoo si xun u fadhido ama aad habeen walba telefoonkaaga ka daawanooso adigoo sariirtaada fuusho, adigoo ugu damebeyntii kicinkuwaas si ka badan ugu rabto kicinta nolosha dhabta. Galmada waxay u dhowdahay inay lid ku tahay dhinac walba oo haremka, marka sidaas darteed waxba kuma haaysato markii loo barbardhigo. Xasuusooyinka oo la abuuro markaad dhalinyara iska tahay way awood badan yihiin oo ay muddo dheer joogaan, marka in simbiriiriixankuwaas oo porn la burburiyo oo dib loo habeyo ama la abuuro kuwoo cusayb waxay qaadanaysaa muddo ka dheer. Si kastaba ha ahaatee, in taasi la sheego ma laga waddo inay ka sii adag tahay.

Mar kasta oo aad raacdo 'simbiriiriixanta biyaha porn' waad saliidaynaysaa, oo aad ku haayso inay neerfaha cusayb ahaadaan oo ay diyaar u yihiin inay is shidaan. Markaad baarkin oo makhaayada cunto degdeg u dhow dhigato, carafta cuntada shiilan ayaa dulalka sanka gasha iyo iibka ayaa horey loo sameyay. Sidoo kale, simbiriiriixanta biyaha porn oo maskaxdaada ku jiraan diyaar bay kuu yihiin inaad dhex gasho iyo waxay furan yihiin labaatan iyo afar saac maalin walba. Kicin walba waxay ku shidaa wareega abaalmarinta maskaxdaada balankii galmada — oo laakin ay kaliya galmo dhab ahayn. Si kastaba ha ahaatee, unugyada neerfaha waxay xiriirkuwaan xoojiyaan iyagoo biqilayaan laamo cusub si ay u xoojiyaan xiriirkuwa. Inta ka badan aad porn isticmaasho, inta ka badan ay xiriirkuwa xoog noqdaan. Natiijada ugu dambeysa waa inaa laga yaabo inaad ugu damyentii u baahato inaad ahaato voyeur, oo u baahato inaad riixdo waxyaalo oo dedeg u kordhaya oo cusayb ah, oo u baahato porn si aad u seexato, ama aad u baahato inaad raadiso 'dhamaadka kaamilka' si shaqada u dhamaysa.

Sida walax kasta ama daroogo dhaqmeed, jirka wuxuu yeelanaa dulqaadasho iyo daroogada wuu jogsanaa inuu si buuxda u nafiso xanuunaha ka-noqoshada. Isla markiiba uu isticmaalaha porn fadhi dhameeyo, koo kale uu si dakhsasho u rabaa, iyadoo gaajada joogtada soo harto iyadoo la qancinin.

- **Lacag:** Ma awoodaan inay ku subscribe-gareeyaan mareegaha porn oo lacag la dhiibaaya.
- **Caafimaadka:** Waxaa jira wax badan oo jirku qaadan karo, ha ahaato kor u kaca dopamine-ka ama orgasm-ka. Intaa waxaa dheer, orgasms-ku waxay dhab ahaantii kiciyaan kiimikooyin si ay u hoos u jaraan qulqulka dopamine. Waa inay sidaas sameyaan, taas waa kaliya sida uu jirka u shaqeeyo.

Mar haddii uu shaydaanka yar jirkaaga ka baxo, dareenka xun oo kalsooni darada wuu dhamaanayaa. Kalsoonidaada way soo laabanaysaa, iyo sidoo kale dareenka cajiib oo is-ixtiraamka, adigoo helayso hubinta inaad noloshaada gacanta u dhigto oo aad u isticmaasho sida dhiiriegalin inaad xaliso dhibaatooyin kale. Tani waa mid ka mid ah faa'iidooyinka waaweyn inaad xor ka noqoto balwad kasta.

Quraafada kala qaybinta waa mid ka mid ah khiyaamada badan oo shaydaanka yar maskaxdaada ku ciyaaro. Khiyaamadaan waxay ka dhigaan mid oo ka adag badan in la joojiyo - gaajada oo suurtogal ahayn in la qanciyo

darteed - taas oo sababto isticmaalayaal badan inay sigaarka, khamri-cabitaan oo culus, ama xataa daroogooyin culus u jeestaan si ay maranka iska buuxiyaan.

Bini'aadamka waa noleyaal oo wax walba iska qiimeenayaan, oo aan labadaba u yeelno nafteena iyo kuwa kale. Inaad porn lamaantaada la daawato waa wax oo aan qancis lahayn maadaama oo uu midba midka kale qiimeynayaa ee si ku salaysan sheekada [oo aad isla fiirsanoosiin]. Ma rabtaa inuu Brad Pitt qolkaaga jiifka ku jiro [oo uu ka qaybqaato noloshaada galmada], xataa haddii uu kaliya boodhadh ku jira? Ma jiro qof oo la tartami karo harem oo 'waayo-aragtinimo' walba uu yahay mid oo laga jiilay, laga qoray, oo laga duubay dad oo xirfadaysan oo isla markiiba la heli karo labaatan iyo afar saac maalin walba.

Cutubka 20aad

Ka Fogow Dhiirigalinta Beenta Ah

Isticmaalayaal badan oo ku jiraan habka awooda-rabitaanka waxay isku dayaan inay dhiirigalintooda ku badiyaan dhismada dhiirigalin oo been ah. Waxaa jira tusaalooyin badan oo sidaan oo kale, mid ka mid ah kuwa caadiga oo ah inay naftooda ku abaalmariyaan hadiyado ka dib markii aysan hal bil porn daawanin. Tan waxay u muuqdaa mid oo caqli-galaya oo hab maacquul ah laakin dhab ahaantii been ay tahay, waayo uu isticmaale walba por is-ixtiraamo wuxuu doorbidi lahaayay inuu sii wato daawashadiisa porn maalin walba intuusan isku abaalgudi lahaayay hadyad oo uu is siiyay. Tan shaki bay maskaxda isticmaalaha ku abuurtaa, waayo ma aha inay kaliya tahay inuu isticmaalaha ka-foogada *sodon maalmood*, laakin sidoo kale maba hubo xataa haddii uu sodonkaas maalmood porn la'aanteed ku *raaxaysanaaya*. Raaxadiisa iyo taageertiisa uu kaliya haystay ayaa laga qaaday! Waxa kaliya oo tan sameynaysa waa inay kordhiso cabbirka huridda oo isticmaalaha dareemo uu sameenaaya, oo ay hadda porn noqotay wax oo ka sii qiimeysan gudaha maskaxdiisa.

Tusaalooyin kale waxaa ka mid ah:

- Waxaan u joojinayaa si ay igu qasabto inaan yeeshto nolol bulsheed, oo aan sameyo galmo ka badan.
- Waxaan u joojinayaa si ay nooc tamar sixirsan iga caawisa inaan ka hormaro tartamaaysha oo aan helo lamaanta aan rabo.
- Waxaan u joojinayaa si aan naftayda diirad saaro inaan tamarayda iyo xamaasadayda porn ku khasaarinin si aan naftayda dhiirigalinya ku koriyo.

Kuwaan run bay yihiin, waxna way taraan, iyo waxaa lagaa yaabaa inaad hesho wixii oo aad rabtay — laakin hal daqiiqad ka fikir. Haddii aad hesho wixii oo aad rabtay, mar haddii ay cusaybta baxdo, waxaad dareemaysaa in wax lagaa qaaday; iyo haddii aad helin, waxaad dareemaysaa darxumeysi. Si kastaba ha noqoto, mar dhow ama hadhowti ayaad dabinka ku dhex dhici doontaa.

In joojinta lala xiriiro dhiiriegalin oo been ah waxay kaliya kordhinay shakiga, waayo haddii aadan ku guuleysanin dhiirigalintaada (iyo xataa haddii aad hesho) waxaad bilaabaysaa inaad ka fikirto fikrad oo shakisan sida: "*Miyay joojinta dhab ahaantii noloshayda ka dhigaysaa mid oo ka fiican? Haddii aan joojiyo oo aan helin wixii oo aan rabay, habka si saxsan ma u isticmaalay?*" Fikradaha sidaan oo kale waxay kordhiyaan dareemanka hurrida oo ay sidaas darteed abuuraan xanuunaha ka-noqoshada.

Tusaale kale oo caadi ah waa axdi galida online-ka ama forum-yada. Kuwaan waxay qabaan faa'iidooyinka ee iska saarida duufsashada muddooyinka gaarka ah. Laakin, waxay guud ahaan u guul dareystaan sababaha oo soo socda:

1. Dhiiriegalinta waa been. Maxaad u dooni lahayd inaad joojiso waayo kaliya ay dadka kale sidaas samaynayaan? Waxa kaliya oo ay sameenayso waa abuurinta cadaadis dheeraad oo ay khordhiso dareenka hurrida. Way iska fiican tahay haddii ay isticmaalayaal badan si daacad u doonaayan inay isla waqti gaar ay joojiyaan — laakin kuma qasbi kartid inay joojiyaan, in kasta oo ay dhamaantooda si qarsoodisan u rabaan. Ilaa ay diyaar u yihiin inay sidaas sameyaan, axdi wuxuu abuuraa cadaadis oo dheerad ah, oo kaliya khordhinaya damacood inay daawadaan. Kaas wuxuu iyaga ka dhigaayaa daawadayaal oo qarsoodisan, oo uu sii kordhinaysa dareenka ku tiirsanaanta.
2. In la isku tiirsado midba midika kale isagoo la isticmaalaya habka awooda-rabitaanka wuxuu abuuraa dareemanka in la dhex marooyo muddo oo cadaabsan, inta lagu jiro taas oo ay sugaan damaca inay

ka baa'bada. Haddii ay ka quustaan, waxaa jiraysa dareen guuldarreysi. Markii la isticmaalaya habka awooda-rabitaanka waa qasab inay jiraysa hal ka qaybgale oo ka quusanaaya, taas oo siinaysa ka qaybgaleyaasha kale cudur daarka ay sugaayeen. Ma aha khaladkooda, way u adkeysan lahaayeen laakin 'Cali' baa niyad jebiyay. Runta waa in badankooda ay mar hore khiyaameen.

3. In amaanta la isla wadaaga waxay tahay dhibaato oo lid ku ah dhibaatada ku tiirsanaanta. Waxaa jiraya dareen guuleysi oo cajiibsan oo ku jira joojinta porn, iyo markaad kaligaaga sameynaysa, amaanta oo aad saaxibadaada ka hesho iyo kuwa online waxay noqon kartaa dhiirigalin oo aad u weyn intaad ku jirto dhowr maalmaha ugu horreya. Laakin markii ay dadka oo dhan isla waqtigii sameynayaan, amaanta waa in la isla wadaaga iyo sidaas darteed dhiirigelinta hoos bay u dhacay.

4. Tusaale kale waa balantii inay joojinta sheekh kaa dhigayso. Joojinta waxay ku siisaa farxad waayo aad mar dambe ku jirin dagaalka is jii jiida, iyadoo maskaxdaada ay bilaabto dib u habaynta oo ay dib u hesho xakameynta rabitaan-degdega. Si kastaba ha ahaatee, was inaad maskaxdaada ku haysa inay tan ka dhigaynin qof oo galmada ku xirfadaysan ama guulayste bakhtiyaa nasiib. Qof oo adiga ahayn ma jiro oo kaa daneeyo haddii aad porn joojiso. Ma tihid qof daciifsan haddii aad porn isticmaalaysa saddex mar halkii maalmood oo aad qabto kacsi la'aanta oo porn keento, iyo sidoo kale aad ahayn qof xoog badan haddii aad tahay balwad oo calaamadahaas ka dhibaatoonin.

Khiyaanada naftaada iska jooji. Haddii ay shaqada la soo bandhigay ee shaqada toban bilood oo aad ka helaysa mushaharka sannadlaha laba iyo toban billood, ama khataraha hoos u goynta kartida maskaxdaada inay la qabsato walbahaarada iyo cadaadiska maalmeeda, ama ka soo horjeeda inaad haysato kacsi oo la isku halayn karo, mise waqti nololeeda cadaabka iyo addoonsiga maskaxeeda iyo jireedka ay iyaga ka celin waysay isticmaalka porn, dhowr dhiirigalinta nacaska ah oo hore la sheegay waxba kama caawinayaan inay joojiyaan, oo ay kaliya ku guuleysanayaan inay huridda ka dhigan mid oo si ka darran u muuqda. Taas beddelkeeda, dhinaca kale xoog saar:

"Maxaan ka helayaa? Maxaa u baahanahay inaan porn daawado?"

Sii fiiri dhinaca kale dagaalka is jii jiida iyo is weydii maxay porn kuu sameynaysaa. *GABI AHAAN, WAXBA!* Waa maxay sababta oo aan u baahanahay inaan sameyo? *UMA BAAHNID! NAFTAADA KALIYA AYAAD CADAABAYSAA!* Waa Wagerka Pascal: waxay u dhowdahay inaad waxba haysanin oo kaa khasaaraya (markii laga reebo kacsiga oo la isku halayn karin), oo aad hesho fursado faa'iidooyin waaweyn (sida: kacsiga la isku halayn karo, wanaaga maskaxeed iyo farxad), oo aad fursado haysanin inay wax weyn kaa khasaarto.

Marka maxaa diidaaya inaad joojintaada u dhawaaqdo saaxibadaada iyo qoyskaaga? Hagaag, waxay kaa dhigaysaa balwad hore ama isticmaale hore oo kalsooni badan, oo laakin uu kaa dhigaynin qof faraxsan oo isticmaale ahayn. Waxaa laga yaabaa inay lamaantaada ka cabsiisa maadaama oo laga yaabo inay kan u aragto qorshe inaad galmo ka badan la sameyso. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay ka cabsato inaad noqonooso mashiin galmeed. Waa wax adag in loo sharaxo mooye ay maskax furan yihiin.

Isku dayin kasta inaad dad kale keento inay ku caawiyaan inaad joojiso waxay awood badan siinaysaa shaydaanka yar. Inaad maskaxdaada ka riixdo oo aad iska dhega tirto waxay wadataa saameynta oo aad isku daydo *inaadan* ka fikirin. Ka digtownow taas beddelkeed, isla markii oo aad aragto fikrada, ama kicinta (side: markaad gurgigaaga kaligaaga joogto), ama fikrada iyadoo maskaxdaada maqan tahay, isku sheeg: "*Wacan, mar dambe mi igi addoonka porn. Waxaan ahay xor iyo faraxsan inaan ogaado qaybaha kala duwan ee galmada.*" Tan waxay ogsijiinka ka goynaysaa fikrada oo ay ka joojiso inay noqoto rabitaan iyo damac. Dhinacaan markii loo fiiriyo, inaad meditationka dignaanta ku dhaqanto waxay kaa caawin kartaa shaqsi-ka-saarida fikradaha.

Cutubka 21aad

Habka Fudud oo lugu Joojiyo

Cutubkaan wuxuu ka kooban yahay tilmaamo oo ku saabsan habka fudud oo lugu joojiyo isticmaalka porn. Ilaa intaad raacdo tilmaamaha, waxaad ogaan doontaa in joojinta ay u dhaxayso mid fudud ilaa mid oo lagu raaxaysto! Ilaa intaad raacdo tilmaamaha hoose, waxay si qosol leh u fududahay in la joojiyo isticmaalka porn.

Waxa kaliya oo ay tahay inaad sameyso waa:

1. Go'aaminka gaar inaadan weligaaga porn daawanaynin mar dambe.
2. Ha ka murugoonin. Ka faraxsanow!

Waxaa laga yaaba inaad dhehooso, "*Maxaa loogu baahan yahay buugga intiisa kale? Maxaadan kowdiba sidaas sheegi waysay?*" Hagaag, jawaabta waa inaad ugu dambeyntii ka murugoon lahayd oo aad sidaas darteed go'aantaada beddeli lahayd. Waxay u badan tahay inaad sidaas sameysay marar badan ka hore.

Sida hore loo sheegay, porn waa dabin xun oo qarsoodisan. Dhibaatada ugu weyn ee joojinta ma aha balwada dopamine — taas oo hubaal dhibaato ah, oo laakin ay ahayn tan ugu weyn —waa maskax-xadashada. Sidaas darteed, waa lagama maarmaan in kowdi la burburiyo quraafadooyinka iyo dhalanteedkuwa oo dhan. Cadowgaaga faham, xeeladahooda ogow, markaas waxaad si fudud uga adkaan doontaa. Anigoo qaybo badan oo noloshayda ah ku qaatay niyad-jab madow anigoo isku dayaya inaan joojiyo, markii aan isla markiiba ka baxsaday, toos ayaan eber ka dhigay isticmaalkayga, anigoon haysnin hal daqiiqad oo xun. Waxay ahayd mid raaxaysan xataa markaan xiliga ka-noqoshada dhex maraayay iyo, tan iyo markaas, weligayga ma haysanin xanuun ka noqoshada ugu yar. Taas lidkeeda, waxay ahayd mid ka mid ah waxyaalaha ugu fiican oo nolshayda gudaheeda ku dhacay.

Isku dayinkayga ugu dambeeya waxay ahayd mid ka duwan. Sida isticmaalayaasha dhan oo maalmahaan, waxaan dhibaatada fikrad halis Ku siiyay maskaxdayda. Ilaa iyo markaas, anigoo guul dareystay ka dib, caado bay ahayd inaan isku qalbi qabooyiyo fikrada inay noqonayso mid oo ka fududaysan marka xigta. Weligayga kama fikirin inay ahaanayso inaan sidaan ku socdo inta noloshayda ka haray. Fikradaas waxay iga buuxisay cabsi iyo waxaan bilaabay inaan aad uga fikiro mawduuca.

Halkii aan si miyir-daboolan ugu kicin lahaayay browserka, waxaan lidkeeda falanqeeyay dareemankayga oo aan xaqiijiyay wixii oo aan mar hore ogaayay: Porn kuma raaxaysanin iyo waxaan u arkaa wax wasakh oo laga yaqyaqsoodo. Waxaan bilaabay inaan fiiriyo dadka oo isticmalayaasha ahayn oo qaybaha aduunka kale ku noolaan, ama dadka waayeelka oo weligooda baranin mareegaha porn. Ilaa iyo markaas, waxaan had iyo jeer dadka isticmalayaasha ahayn u tixgelin jiray inay yihiin dad daciifsan, aan lala hadali karin, ama xanaaqsan. Laakin markaan baari jiray sida ay u muuqdaan, waxay u muuqdeen — haddii ayba wax u muuqdaan — sida dad oo ka xoog badan oo ka raaxaysan. Waxay u muuqdeen inay la qabsan kareen walbahaarada iyo cadaadiska nolosha oo ay u muuqdeen inay si ka badan uga raaxaystaan kulan bulshada ee isticmaalayaasha porn. Waxay si hubal u haystaan soo jiidasho iyo xamaasad oo ka badan.

Waxaan bilaabay inaan la hadlo isticmaalayaashii hore. Ilaa iyo markaas, waxaan had iyo jeer iyaga u tixgeliyay sida dad oo lagu qasbay inay ka tanaasulaan sababo caafimaad ama diin-ahaan darteed oo ay had iyo jeer si qarsoodisan u damacaayeen boqashada haremka. Dhowrkood runtii waxay dheheen, "*Waad haysanaysaa xanuun ka-noqosho marmarkoo, laakin aad bay u yar yihiin iyo aad bay u fog yihiin oo ay u qalamaynin in la isku dhibo.*" Laakin badankood lidkeeda waxay dheheen, "*Aniga maa u porn xiisaaya? Waad igu ciyaaroosa! Noloshayda weligeeda kama ficnaanin!*" Xataa guul darooyinka ayaa horumaris u ahaayay iyaga — naftooda ma cambaaraynin oo ay lidkeeda shuruud la'aan aqbaleen. Waxay yihiin sida macalin oo ogolaya ciyaartooye

dahab ah inuu khaldo. Inaan la hadlo isticmaalyaashii hore waxay burburisay quraafad oo aan had iyo jeer ku haayay maskaxdayda: in daciifnimo ay dabeecad-ahaan igu jirtay, ilaa ay ii cadaatay in istimaalayaasha dhamaantooda ay dhex maraan qarowgaan gaarka ah.

Asal ahaan, waxaan is dhehey, "*Dad badan ayaa hadda joogsanaya oo ku nool nolol farxad leh, mana u baahnayn inaan sameyo ka hore intaanan bilaabin iyo waxaan xasuusan karaa anigoo aad u dadaalooyo inaan waskhdaan la qabsado. Marka, maxaan hadda ugu baahanahay?*" Sidaasba ha ahaatee, porn kuma raaxaysanin, anigoo nacaybaayo caadada wasakhda oo dhan oo aan rabin inaan ku qaato inta noloshayda ka haray addonsiga balwadaan oo laga yaqyaqsoodo. Waxaan markaas is dhehey:

"*Jeclow ama ha jeclaanin, waxaad dhamaysay fadhidaaga ugu dambeeya.*"

Sidi markaas ayaan ogaayay inaan weligayga mar dambe fadhi kale haaysanaynin. Ma filaynin inay ahaanayso mid fudud, oo ay kaliya ahaanayso lidkeeda. Waxaan si buuxda u aaminsanaayay inaan naftayda u saxiixay bilooyin oo niyad-jebid madow oo aan ku qaadanaya inta noloshayda ka hare anigoo haysanaya xanuun ka-noqosho. Taas beddelkeeda, waxay gabi ahaan ahayd mid oo aad u farxad badan tan iyo bilowgii.

Waxay qaadatay waqti dheer inaan fahmo sababta oo ay ahayd mid oo aad u fududaysan oo aan ku dhibaatoonin xanunaahaas ka-noqoshada oo cabsiga leh. Sababta waa inayba xanuunaas jirin, waa shakiga iyo hubin la'aanta oo abuuraysa xanunahaas. Runta oo quruxda badan waa **inay fududahay in la joojiyo isticmaalka porn.** Waa go'aan la'aanta iyo murugaysiga kaliya oo ka dhigaya mid adag. Xataa markii ay qabatimsan yihiin, isticmaalyaasha waxay waqtiyada gaarka ah joogi karaan xiliyo dheer iyagoo la'aanteed. Waa kaliya markaad rabto, oo aadan haysan karin, oo aad ku dhibaatoonaysa.

Sidaas darteed, waxa muhiimka oo lugu fududayo waa inaad joojinta ka dhigto mid hubaal oo dambeyo. Ma aha adigoo rajaynaysa, laakin adigoo *og* inaad iska saartay, markaad go'aanta gaartay. Weligaaga ka ha shakinin, su'aalna ha ka soo qaadin, dhab ahaantii, lidkeeda kaliya — adigoo ka faraxsan! Haddii aad hubaal noqon kartid bilowga, way fududaan doontaa. Laakin sidee hubaal u noqon kartaa bilowgiiba? Taasi waa sababta ay buuga intiisa kale ay lagama maarmaan tahay. Waxaa jira arrimo gaar muhiim ah oo lagama maarmaan yihiin in maskaxdaada lugu caddeyo intaadan bilaabin:

1. Garwaaqso inaad [xoriyada] gaari karto. Ma jiro wax oo adiga ku saabsan oo kaa duwan [oo ka hortagaya inaad joojiyso], iyo qofka kaliya oo kugu qasbi karo inaad daawato waa adiga. Xataa jilaadaas [oo aad daawanayso kuguma qasbi karta], weligeeduna riyadeeda ugu waalan kama fikirin in iyada la isticmaalaya in ragnimada lugu yareeyo.

2. Gabi ahaan waxba ma jira oo la tanaasulaaya. Taas beddelkeeda, waxaa jira faa'iidooyin togan oo waaweyn oo la heli karo. Ma aha inaad kaliya ahaanayso caafimaad ika badan iyo taajirsan, laakin waxaad sidoo kale si ka badan ugu raaxaysanay waqtiyada wanaaga oo aad ka darxumeysi yaraanay waqtiyada xun.

3. Ma jiro wax oo la dhoho hal fiirin mise hal booqasho. Porn waa balwad daroogo iyo meerto, inaad halkaas booqasho darteed u cabaado waxaad kaliya si aan loo baahnayn naftaada u cadaabaysaa.

4. Porn ha u arkin sida caado oo 'caadi u ah inay wiilasha sameyaan' oo laga yaabo inay dhaawacdo, laakin waa inaad u aragto sida balwada daroogada. Runta isku sheeg: ha jeclaato ama ha jeclaanin, **cudurka ayaad qabtaa.** Mana kaa tagaayso waayo aad madaxaaga ciida ku dhex duugto. Xasuusnow: sida cudur walba oo dadka curiyaamiyo, ma aha inuu kaliya nolosha dhan joogaaya, laakin wuxuu sii kordhaya uga darraa. Waqtiga ugu fududaysan in la daaweeyo waa hadda.

5. Kala saar cudurka — balwada neerfa-ahaan — ee fikirka maskaxda ee ahaanshaha isticmaale ama in kale. Isticmaalayaasha oo dhan, haddii ay haysan lahaayeen fursada inay dib ugu laabtaan waqtiga ka hore intay la qabatimin, way ku boodi lahaayeen fursadaas. Maanta ayaad fursadaas haysataa! Haba uga fikirin sida 'tanaasul'.

Markaad go'aankii ugu dambeeyay gaarto inaad haysatay booqashadii ugu dambaysay, waxaad horeyba u ahaanaysaa qof oo isticmaale ahayn. Isticmaalaha waa mid ka mid ah masaakiintaas oo xun oo noloshooda dhex marayaan iyagoo naftooda porn ku burburinayaan. Qofka oo isticmaale ahayn waa kan oo sidaas sameynin. Mar haddii aad go'aankaas ugu dambeeya gaarto, ujeedadaada ayaad horey u gaartay. Ka faraxsanow xaqiiqdaas, meelaha ha fadhiisanin adigoo murugaysan oo sugayso in balwada kiimikaha ay baxdo. Banaanka u bax iyo isla markiiba noloshaada ku raaxayso. Nolosha way cajiibsan tahay xataa markaad ula qabatimsan tahay iyo maalin walba aad bay uga fiicnaan doontaa markaadan ahayn.

Waxa oo lagama maarmaanka ah oo joojinta lugu fududayo waa inaad hubaal ka noqoto inaad ku guuleysanayso inaad si buuxda uga foogado ee xiliga ka-noqoshada, ugu badnaan saddex toddobaadyo. Haddii aad ku jirto maskaxda saxda ah, waxaad tan u arki doontaa mid oo si qosol leh u fududaysan.

maraxladaan markay marayso, haddii aad bilowgii maskaxdaada u furtay sida loo codsiyay, horeyba ayaad u go'aansatay inaad ka baxsanayso. Waa inaad hadda haysato dareeman xamaasadaysan, sida eey oo xariga jidaaya, oo aad ka sugi karin inaad burburiso simbiriiriixanaha biyaha porn ee DeltaFosB. Haddii aad haysanooso dareeman oo darxumeysan, waxay ahaanaysa mid ka kid ah sababaha oo soo socda:

1. Wax baa jira oo maskaxdaada galin. Dib u akhriso arrimaha shanta oo sareeya iyo is weydii haddii aad aaminsantahay inay run yihiin. Haddii aad waxba ka shakiso, dib u akhriso qaybaha ku habboon ee buuuga.
2. Waxaad ka baqaysaa guul darada. Ha ka walwalin, sii wad akhrinta iyo waad guuleysanaysaa. Ganacsiga dhan ee porn waa khiyaamo kalsooni oo baaxad weyn. Dad oo caqli badan way ku dhex dhacaan khiyaamadaha kalsoonida, laakin waa doqonka kaliya, isagoo khiyaamada fahmay, oo sii waddo inuu naftiisa khiyaamo.
3. Wax walba waad ku raacsan tahay laakin weli waad darxumeysan tahay. Ha ahaanin! Indhahaaga fur, wax oo aad u fiican ayaa dhacooyo. Waxaad u dhowdahay inaad ka baxsato xabsiga, waa muhiim in laga bilawdo maskax oo saxsan: "*Aad bay u fiican tahay inaan mar dambe isticmaale ahayn!*"

Waxa kaliya oo loo baahan in la sameyo waa in laguugu haayo maskaxdaas saxda adigoo ku jirto xiliga kanoqoshada, iyo dhowr cutubyada ku xigaan waxay la kulmaan arimaha gaarka ah si ay awood kugu siiyaan inaad sidaas sameyso. Xiliga ka-noqoshada ka dib uma baahnaanaysid inaad sidaas uga fikirto, waxaad si iswaddo uga fikiraysaa. Qarsoodiga kaliya ee noloshaada waxay noqon doontaa sababta oo aad mar hore u arkin. Sidaasba ha ahaatee, [waxaa jira] laba digniin oo muhiim ah:

- Dib u dhig qorshahaaga inaad sameyso boqashadaada ugu dambeeysa ilaa aad buuga ka dhamayso.
- Xili ka-noqosho oo saddex toddobaad ayaa marar badan la sheegay, taas oo keeni karta ismaandhaaf. Kowdi, waxaa laga yaabaa inaad si miyir-daboolaan u dareento inay tahay inaad saddeex tddobaad u dhibaatoodo. Sidaas ma aha. Labaad, waa inaad ka foogado dabinka ee: *"Dhinac ama si kale, waa inaan saddex toddobaad ka foogada, markaas waan fiicnaanaa."* Ma jiraan wax gaar ma dhici doona saddex toddobaad ka dib, mana u dareemi doontid sida qof oo isticmaale ahayn si lama filaan, maadaama ay [dadka oo isticmaalayaasha ahayn] dhab ahaantii si ka duwan uga dareemin isticmaalayaasha. Haddii aad joojinta ka murugooto intaad ku jirto saddexda toddobaad, waxay u badanaysaa inaad weliba ka murugoon doontid saddexda toddabaad ka dib. Markii la soo koobo, haddii aad hadaba ka bilaabi karto adigoo dheheyso, *"Weligayga ma isticmaali doono mar dambe, waa fiican sow ma aha?"*, duufsashada dhan way baxaysaa. Halkii oo aad dhehdo, *"Haddii aan kaliya badbaadi karo saddexdaan toddobaad porn la'aanteed."*, waxaad u dhimanaysaa hal booqashada haremka markay saddexda toddobaad ay dhamaadaan.

Maskaxdaada waxay rabtaa inay illaaliso status quo, marka haddii aad ku jirto aaminsanaanta inaad wax fiican ka khasaarooso markaad joojinooso, waxaad si cad ula kulmi doontaa dareeman xun. Waa wax oo suurtogal ahayn in la isku qasbo inaad dareeman gaar aad dareento haddii maskaxdaada ay aaminsanayn. Tan waa sababta oo ay muhiim u tahay in la dhex maro dhibaatada ka saarida dhalanteedka inay porn waxba ku siinayso. Taasi waa sida oo aad ku ogaanayso inaadba waxba huridaynin.

Cillada galmada waxay wax badan ku leedahay maskaxdaada iyo qaabka maskaxdaada. Porn waxay dib u habeysaa wareega abaalmarinta maskaxdaada iyo waxay maskaxdaada siisaa maskax 'shakisan'. Is-shakiga waxay si hubaal u sababaysaa cillad galmo. Inaad damaca dhan qaybta jirkaaga sare ku haysato, oo laakin aad ku dhibaatoodo kacsi la'aanta qaybta hoose waa waxa ugu xun oo qaabka maskaxdaada ku dhici karo. Libido oo si fican ugu haboon jaceylka waa macaanta dhalinyarada oo aad haysan karto ilaa aad ka dhimato. Waxaad ku haay kartaa ixtimaalka heer sare markaad joojiso, laakin taasi ma aha faa'iidooyinka kaliya mise kan ugu weyn. [Kan ugu weyn] waa xornimadaada addoonsiga!

Cutubka 22aad

Xiliga Ka Noqoshada

Ilaa saddex toddobaad oo fadhigaaga ugu dambeeya ka dib, waxaa laga yaaba inaad la kulanto xanuunaha ka noqoshada. Kuwaan waxay ka kooban yihiin laba arrimood oo kala saaran oo laakiin kala duwan:

1. Xanuunaha ka noqoshada dopamine. Waa dareen maran oo kalsooni darran oo gaajada la mid ah, iyadoo loo garto sida damac mise dareen 'wax-oo-ay-tahay-inaan-sameyo'.
2. Kicinta nafsiyeed ee kicin dibada gaar sida xayaysiinta, daalacashada onlineka, wadahadalada telefoonka, iwm.

Guul darada in la fahmo oo la kala saaro labadaan arrimo oo kala duwan waxay adag ka dhigtaa in la guuleysto markii oo la isticmaalaya habka awooda-rabitaan, oo ay tahay sababta oo dadka oo isticmaalaan ay ku dhamaadaan iyagoo haddane dabinka ku dhex dhaceen. In kasta oo xanuunaha ka noqoshada dopamine ay keenaynin xanuun jireed, ha dhayalsan xoogooda. Waxaan ka hadalnaa 'xanuunaha gaajada' haddii hal maalin cunto la'aan la soconaaya; waxaa laga yaabaa inay caloosha ka guuxayso, laakin xanuun jireed ma jirayso. Sidaasba ha ahatee, gaajada waa ciidan oo aad u xoog badan iyo waxaan u badanahay inaan aad u xanaaqno markii oo cuntada na loo diido. Waxay la mid tahay markuu jirkeena damacaya daadashada dopamine degdeg, oo ay kal duwanaanshaha ahaanayso inuu jirkeena cuntada u baahan yahay, oo uusan sun u baahnayn. Isagoo qaab maskax saxsan la haysto, xanuunaha ka noqoshada waxaa si fudu looga adkaan karaa oo ay si dhaqso ah u baaba'aan.

Ka dib markaad ka foogado dhowr maalmood adigoo isticmaalaysa habka awooda-rabitaanka, damaca daadashada dopamine degdegsan way baaba'aan mar dhow. Waa arrinta labaad — maskax-xadashada — oo adagta keenayso. Isticmaalaha wuxuu u bartay caadada inuu xanuunihiis ka noqoshada iska nafiso waqtiyada iyo dhacdooyinka gaarkood, taas oo keenaysa isku xiriika fikradaha *("Kacsi ayaan yeeshtay, marka waa inaan porn daawado." mise "Sariirtayda ayaan fuulaa anigoo laptop-kayga wato, marka waa inaan fadhi porn haysto si aan farxad u dareemo.")* Saameyntaan waxaa si fiicaan u muujinaysa tusaale: waxaad haysataa baabuur oo kabaalka calaamadaha leexshada ku yeelo bidixda, laakin baabuur cusub aad gadataa oo isla calaamadaas ku qabo midigta. Waad ogtahay inuu dhinaca midigta ku yeelo, laakin dhowr toddobaad waxaad marmarkoo [si shil ah] ku dhufataa kobaalka masaxaadaha muraayada hore oo bidixda ku yeela markaad rabto inaad leexshada calaamayso.

Joojinta sidaas ay la mid tahay: intaad ku jirto maalmaha hore, farsamaynta kicinta [inaad porn daawato] ayaa hawlgeli doonaan waqtiyada gaarka ah. Waxaad ka fikiri doontaa rabitaanka inaad fadhi porn yeelato, marka sidaas darteed in bilowgiiba maskax-xadashada laga hortaggo waa muhiim iyo waxay sababaysaa inay kicinkuwaas si dhaqso u baaba'aan. Inta lagu jira habka awooda-rabitaan, waayo uu isticmaalaha aaminsan yahay inuu hurid sameynooyo, wuu ka murugooyaa iyo wuxuu sugooyaa inay damaca baxaan, taas oo lid ku ah ka saarida farsamayntaan kicinta oo ay dhab ahaantii ku dhamaato iyadoo kicinta kordhisay. Sidoo kale, inta lagu jiro fikradaha in sheekh la noqon doono joojinta, isticmaalaha wuxuu ka fikiraa markuu noqon doono iyo xataa wuxuu dalbanaa inuuba ahayn inuu fikradahaas haysto, taas oo abuurayso wadadda is-nacaybta iyo guul darada.

Kicin oo guud ah waa waqtiyada oo aad kali tihid, gaar ahaan markaad saaxibadaada la jirto dhacdooyin bulsheed. Isticmaalahii hore oo habab kale isticmaalaya si uus u joojiyo wuxuu mar horeba darxumeysi noqday waayo dareenka in laga qaaday taageertiisa ama raaxadiisa oo caadiga ah. Saaxibadiisa waxay la jiraan lamaantooda iyo mid kasta aad bay lamaantooda u dhow yihiin. Isticmaalahuna waa doob ama 'waxba kama helooyo' lamaantiisa, oo uu hadda mar dambe ku raxaysanoonin wax oo ahayd inay ahaado dhacdo bulsheed oo

wanaagsan. Simbiriiriixanada biyaha maskaxdiisa waxay isaga u horseedisa porn, taas oo ka fududaysan inuu isku dayo inuu lamaantiisa cajabiyo.

Waayo uu isku xiriiro xaq-u-lahaanshaha galmada ee fayoobidiisa, wuxuu hadda ka dhibaatoonooyaa dharbax oo saddex jibaraan iyo maskax-xadashada waxay dhab ahaantii kordhay. Haddii uu go'aansan tahay oo uu u adkeysan karo, wuxuu ugu damneyntii aqabali doonaa nasiibkiisa iyo noloshiisa ayuu la soconaa. Sidaasba ha ahaatee, qayb oo maskax-xadashada ka mid ah ayaa soo haraaya, oo dhinaca labaad ugu murugaysan ay ahaanayso inuu isticmaalaha joojiyay oo laakin dhowr sanadood ka dib uu weliba u damacooyo 'hal fiirin ee haremka oo ugu dambeeya' dhacdooyinka gaarka ah. Wuxuu u niyad jabaaya dhalanteed oo maskaxdiisa kaliya ku jiraan, oo uu si aan loo baahnayn naftiisa u cadaabaayo.

Xataa iyadoo EasyPeasy ah, in loo jawaaba kicinta waa guul darada ugu guudsan. Isticmaalahii hore wuxuu u janjeeraa inuu porn u tixgeliyo sida placebo ama kaniini sokor, isagoo fikiraaya, "*Waan ogahay inay porn waxba ii qabanin, laakin haddii aan iska dhaadhiciyo inay wax ii qabato, waxay dhacdooyinka gaarka wax ka taray.*" Kaniini sokor, in kasta oo ay ku siinaynin caawin jireed oo dhab ah, waxay ahaan kartaa caawinaad nafsiyeed oo xoog badan inay nafiso calaamadaha dhabta ah oo ay sidaas darteed faa'iido badan tahay. Laakin porn iyo siigaysashada caadada ah ma ahaan kaniini sokor. Maxaa? Porn waxay abuurtaa calaamadaha ay nafiso, kartina uma leh inay si buuxda u nafiso.

Waxaa lagaa yaabaa inaad u aragto ka fududaysan in saameynta la fahmo markaad saameynta lala xiriirto qof oo isticmaale ahayn ama isticmaale oo guuleystay oo dhowr sannado joojiyay. Ka soo qaad tusaalaha isticmaale oo lamaantiisa ka khasaaray. Waa guud waqtiyadaas, isagoo niyad fiican la leh, in la dheho, "*Hal mar haremka u booqo, waxay kaa cawinaysaa inaad is-dejiso.*" Haddii dalabka la aqbalo, ma haysanaya saameynta dejineed maadaama ay balwad dopamine jirin oo ay sidaas darteed xanuunaha ka noqoshada jirin. Marka ugu fiican, waxa kaliya oo ay sameysa waa inay isaga siiyso horumarin nafsiyeed oo daqiiqad yar.

Xataa markii uu fadhiga dhamaado ka dib, masiibada asalka weli way jirtaa. Dhab ahaantii, wayba sii kordhaysaa waayo qofka wuxuu hadda ku dhibaatoodaa xanuunaha ka noqoshada oo ay sidaas darteed tahay inuu wax doorto: u adkeyso, mise nafis raadi isagoo soo dib u celiyo inuu simbiriiriixanta biyaha raaco si uus haddane u soo bilaabo meertada darxumeysiga. Waxa kaliya oo pornka dhan siisay waa horumarin nafsiyeed oo degdegsan, isla horumarintii waxaa laga heli haray buug ama filin oo dareen wanaagsan, xataa mid xun. Dad badan oo isticmaalayaal ahayn iyo isticmaalayaashii hore waxay dib ugu qabatimaan natiijo ahaan dhacdooyinkaan oo kale. Maskaxdaada ku caddey: uma baahnid daadashada dopamine degdega iyo waxaad kaliya is-cadaabaysaa markaad sii wado inaad u tixgeliso sida nooc taageer ama horumarin. Looma baahna in darxumeysan la ahaado.

Orgasm-yada ma abuuraan xiriir galmo oo fiican, badanaa way haleeyaan. Sidoo kale xasuusnow inaysan si buuxda u run ahayn in lamaanayaasha oo tusaan kalgacal oo dadweyn ah ay mar kasta ku raaxaysanayaan; isu dhawaanshaha waxaa si fiican lugu raaxaystaa gaarka markii lamaanayaasha ay u jawaabi karaan iyagoo ceeb jirin. Uma baahnid inaad ahaato balwad dopamine ooo orgasmka keentay. Haddii ay daadashada dopamine-ka ay dhacdo sida natiijo oo dabiici ahaan ee dhacdooyinka nolosha oo taxane ah, taasi way fiican tahay, laakin ku raaxayso dhacdada iyo nolosha la'aanteed.

Markay iska dayaan fikrada in porn ay dabeecad ahaan raxaysi leehdahay, isticmaalayaasha intooda badan waxay fikiraan, "*Haddii ay kaliya jiri lahaayeen porn oo nadiif ah.*" Way *jiraan* porn nadiif oo jilicsan, iyo qof kasta oo tijaabiyo wuxuu si dhaqso u arkaa inay waqti khasaaris tahay. Maskaxdaada ku caddey in sababta kaliya oo aad porn u isticmaalaysay ay tahay helitaanka daadashada dopamine. Mar haddii laga saara damaca dopamine ee porn, uma baahnanaysid inaad haremkaaga u soo booqato.

Haddii ay xanuunaha ka imaadaan calaamadaha ka noqoshada dopamine oo dhab ah ama ay ka imaadaan farsamaynaha kicinta, aqbal. Xanuunka jireedka waa wax oo aan jirin iyo markaad maskax saxsan haysato, dhib ma ahaanaaya. Ha ka walwalin ka noqoshada — dareenka naftigiisa ma xuma. Waa la xiriirka rabitaanka oo markaas la dareemo in wax luguu diiday oo dhibaatada ah. Intaad ka murugoon lahayd, u qiro: "*Waan ogahay kan wuxuu yahay, waa xanuunada ka noqoshada oo porn. Kaas waa wixii oo isticmaalayaasha ka dhibaatoodaan oo ku haaya inay balwad ahaadaan. Dadka oo isticmaalayaasha ahayn kuma dhibaatoodaan xanuunahaan, waa mid ka mid ah sharriga badan ee balwadaan oo beenta sheegaaya. Aad bay u fiican tahay sida aan sharrigaan maskaxdayda ka saaraaya, sow ma aha!*"

Markii sida kale loo dhigo, saddexda toddobaad oo xigta waxaad haysanaysaa dhaawac yar jirkaaga ku jira, laakin inta lagu jira saddexdaas toddobaad iyo inta noloshaada ka haray, wax oo aad u fiican ayaa kugu dhacaaya. Waxaad naftaada ka saaraysaa cudur oo aad u xun, iyadoo gunooyinka ka culus badan xanuunaha yar, dhaawaca yar, oo aad dhab ahaantii ku raaxaysato xanuunaha ka noqoshada. Waxay noqonayaan daqiiqad oo raaxaysan, sida ciyaar xamaasadaysan in la gaajeeyo gooryaanka porn oo calooshaada ku nool. Waa inaad saddex toddobaad iyadaa gaajeyso iyadoo isku dayaysa inay ku khiyaanta inaad sariirtaada korto oo aad [balwada] sii noolaysiisoo.

Waqtiyada qaarkood, waxay isku dayi doontaa inay darxumeysan kaa dhigto. Waqtiyada qaarkood, way kaa yaabinaysaa mar oo adiga ka warqabin. Tusaale: Waad heli doontaa URL porn ama waxaad ka hor imaan doontaa [filimada ama sawiradda xunxun] oo online adigoo hilmaantay inaad joojisay, taas oo ku siinaysa dareen yar in wax lagaa qaaday markaad xasuusato. Horeyba ugu sii diyaar garoow khiyaamintaas, iyo si kasta oo duufsashada ha ahaato, maskaxdaada ku caddey inay kaliya meesha joogta waayo shaydaanka yar oo jirkaaga ku jira, iyo [sidoo kale ku caddey in] mar kasta oo aad caabinto jirrabadda, inaad dharbaaxad kale gashato dagaalka.

Wax kasta oo aad sameyso, ha isku dayin inaad porn ilowdo. Tan waa mid ka mid ah arrimaha oo u keenayso PMO-yaalaha oo isticmaalayaan habka awooda-rabitaanka saacadood oo murugaysan. Waxay isku dayaan inay maalin walba dhex maraan iyagoo rajaynayaan inay ugu dambeyntii iska hilmaamayaan. Waa sida adigoo karti u lahayn inaad joojiso — inta ka badan aad ka walwasho, inta ka badan ay adkaanayso. Sidaasba ha ahaadee, karti uma lahaanaysid inaad iska ilowdo, intaad ku jirto dhowr maalmaha hore 'shaydaanka yar' wuxuu ku sii xasuusinaayaa kartina uma lahaanaysid inaad [fikradaha] ka foogado. Iyagoo weli jiraan laptop-yaal, teleefannada, iyo majaladaha, waxaad arki doontaa xasuusin oo joogto ah.

Arrinta oo ah inaadan u baahnayn inaad ilowdo maadaama ay wax xunba dhacaynin. Dhab ahaantii, wax oo aad u fiican ayaa dhacooyo, iyo xataa haddii aad kumanaan mar ka fikirto maalin kasta,** ku baashaal daqiiqad walba, is-xasuusi sida ay u wanaagsan tahay inaad xorowdo ahaato haddane. Is-xasuusi farxada ee aan u baahnayn inaad is cadaabto mar dambe.** Sida hore loo sheegay, waxaad arki doontaa inay xanuunaha noqdaan waqtiyo oo raaxaysan, adigoo ka yaabto sida ay si dhaqso oo aad markaas porn ilobayso.

Wax kasta oo aad sameyso, *ha ka shakinin go'aantaada.* Mar haddii aad bilowdo inaad shakiso, waxaad bilaabaysaa inaad ka murugoonto, iyo way ka sii darraysaa. Taas beddelkeeda, daqiiqadaas murugta isticmaal iyo u beddel sida horumarin. Tusaale: Haddii ay sababta [murugtaas] tahay niyad jabta, is-xasuusi in porn ay *sababta* u ahayd. Haddii URL luguu soo diro oo saaxibkaaga ka imaaday, ka faan inaad dhehdo, "*Waan fa faraxsanahay inaan sheego inaan waxaas u baahnayn mar dambe.*" Taas wuu ka xumaan doonaa, laakin markuu arka inay [porn la'aanta] ku dhiboonin wuxuu ka jiraya kala bar inuu kugu soo biiro.

Xasuusnow: waxaad haysataa sababo oo aad u xoog badan inaad awalba joojiso. Is-xasuusi qiimaha iyo is weydii haddii aad rabto inaad gasho khataraha cillada jirkaaga, maskaxdaada, iyo xaqiiqda inaad sixir ka hoos noolaanaysid inta nolshaada ka haray. Ka digtoonow dadaalka shaydaanka yar inuu khataraha yareeyo iyo, ugu muhiimsan, xasuuso inay dareemanka ay kaliya daqiiqad yar yihiin oo ay daqiiqad kasta [oo aad joogto la'aanteed] waa hal daqiiqad oo ujeedadaada u dhow.

Isticmaalayaasha qaarkood waxay ka baqayaan inay noqonayso inay inta noloshooda ka haray ku bixiyaan iyagoo dib u rogayaan 'kicinta oo iswaddaan'. Markii sida kale loo dhigo, waxay aaminsan yihiin inay ahaanayso inay noloshooda dhex maraan iyagoo naftooda ku khiyaamayaan inay porn u baahnayn, iyagoo isticmaalayaan cilmi-nafsiyeedka. Laakin sidaas ma aha; xasuuso inuu yididiidlaha u arko inay dhalada kala bar u buuxan tahay oo uu kab niyad jabsan u arko inay kala bar u maran tahay. Faa'iidooyin kuma jiraan isticmaalka porn. Tusaalaha porn, dhalada way maran tahay iyo isticmaalaha wuxuu u arkaa inay buuxan tahay. Waa isticmaalaha oo maskaxda laga xaday inuu u maleeyo inay jiraan. Mar haddii aad bilowdo inaad isku sheegto inaadan porn u baahnayn ama inaadan rabin, waqti oo aad u yar ka dib, uma baaanaanaysid inaad sheegto xataa, adigoo naftigaaga arkooso runtaas quruxda. Waxay tahay wixii ugu dambeeya oo aad u baahantahay inaad sameyso — hubi inaysan ahayn wixii ugu dambeeya oo aad sameyso.

Cutubka 23aad

Hal Fiirin Yar Kaliya

Tan waxay tahay sababtaa guul darrada dad badan oo isticmaalayaan habka awooda-rabitaanka. Waxay dhex marayaan laba ama saddex maalmood markaas waxay haaysanayaan hakaas fiirin ee inay xaaladaha xun la qabsadaan. Ma garwaaqsadaan saameynta oo aada u xun ay tan u yeelayso kalsoonidooda.

Isticmaalayaasha intooda badan, fiirsigoodii ugu horreeyay ee mareegta porn harem uma fiicnayn sida galmada lala sameyo qof run ah. Muuqaalaha nadiifka oo aada u yar yihiin oo aada u fog yihiin, taas oo ay maskaxdooda miyirka ah siinayso horumarin, iyagoo fikiraan, "*Hagaag, si buuxda sidaas uguma raaxaysanayn. Damaca wuu iga tagayaa mana jecli waxyaalaha oo naxtinta ah.*" Dhab ahaantii, arrinta waa lidkeeda. Maskaxdaada ku caddey: raaxada orgasmka ma aha sababta oo aad porn u joojisay. Haddii ay isticmaalayaasha halkaas u joogeen orgasmka kaliya, weligooda ma daawan lahayn wax oo hal muuqaal ka badan. Sababta kaliya oo aad porn u baahnayd waa inaad shaydaankaas yar quudiso. Ka fikir sida ay qiimeysan u ahayd isaga ka dib markii afar maalmood la gaajeeyay. Maskaxdaada miyirta qabta ma og, laakin hagaajinta dopamine oo jirkaaga helay waxaa la gaarsiiyaa maskaxdaada oo miyir-daboolanka, iyo diyaarinta dhawaaqa oo dhan waxay ahaanaysaa wax oo aan la go'aamin. Waxaa jiraya cod yar oo maskaxdaada gadaasheeda ku jira oo dhehaayo, in kasta oo ay caqli galaynin, in fadhiyaha ay qiimeysan yihiin oo aad mid kale rabto.

'Fiirintaas oo yar' waxay qabtaa laba saameyn oo burburinsan:

1. Waxay shaydaanka yar ku haysaa inuu jirkaaga ku sii noolaado.
2. Si ka darran, waxay shaydaanka yar ku haysaa inuu maskaxdaada ku sii noolaado. Haddii aad haysatay 'fiirinta ugu dambeysay', way ka fududaan doontaa inaad haysato tan ku xiga.

Porn waa dabinka jiirka oo farmaajo lahayn, oo sun kaliya. Markaad isticmaasho habka awooda rabitaanka, waa inaad iska dhaadhiciso inaadan farmaajada qabanin, laakin EasyPeasy wuxuu kuu ogolaanayaa inaad sunteeda aragto.

Ugu muhiimsan, xasuusnow:

'Hal fiirin kaliya' waa sida ay dadka u yeeshtaan balwadda marka horeba.

Cutubka 24aad

Ma igu adkaan doontaa inaan joojiyo?

Waxaa jira isku darrinka dhinacyo oo xad lahayn oo go'aamiya sida ay shaqsi ahaan u fududaanayso inuu isticmaale walba joojiyo. Bilowgiiba, mid kasta oo naga mid ah waxaan qabnaa dabeecadeena, xirfadeena shaqada, duruufadeena shaqsi ahaan, waqtigeena, dheef-shiid kiimikaadkeena, iwm. Waxaa laga yaabaa in xirfadaha shaqada qaarkood ay [joojinta porn] ka dhigaan mid oo ka adag badan ee kuwa kale, laakin ilaa inta laga saaro maskax-xadashada, ma ahaanayso inay sidaan noqoto. Ka soo qaad dhowrka tusaale oo soo socda.

Marmarkoo, way u adag tahay xubanaha oo xirfada caafimaadka ka mid ah. Waxaan u maleynaa inay joojinta u fududaanayso dakhaatiirta waayo ay si ka badan uga warqabaan saameynta, laakin in kasta oo ay siinayso sababo oo ka xoog badan oo ay ku joojiyaan, ma ka dhigayso wax oo ka fududaysan in la gaaro.

Sababaha waa sida oo soo socda:

1. Ka warqabka joogtada ah ee khataraha caafimaadka waxay abuuraysaa cabsida, mid ka mid ah shuruudaha oo sababayso inaan dareenno inaan u baahanahay inaan iska nafisno xanuunaha ka noqoshada.

2. Shaqada dhakhtarka waxay si xad-dhaafsan u walbahaarsan tahay iyo caadi ahaan ma qabaan kartida inay iska nafisaan walbahaarada dheeraadka ee xanuunada ka noqoshada markay shaqaynayaan.

3. Waxay qabaan walbahaarka dheeraadka ee dembiga, iyagoo dareemayaan inay tahay inay tusaale u ahaadaan dadweynaha kale oo dhan. Tan waxay iyaga saaraysaa cadaadis ka badan iyo waxay kordhinaysaa dareenka in wax laga qaaday.

Maalin adag oo shaqada ka dib markuu walbahaarkooda si daqiiqad yar loo nafiso ee porn, fadhiga porn waxaa si khaldan lugu xira nafiska ee lala kulmaayo. Xiriir khaldka fikradaan darteed, porn ayaa amaanta oo dhan u helaya xaaladaan oo dhan, iyadoo si lama filaan ay noqoto wax oo aad u qiimeysan islamarkiiba oo la joojiyo oo la dhex maraya xanuunaha ka noqoshada. Tan waa nooc isticmaale oo iska caadiga ah iyo waxay ku khusaysaa xaalad kasta oo isticmaalaha uu qasban yahay inuu xiliyo dheer ka foogado porn. Markuu ka hoos jiro habka awooda rabitaanka, isticmaalaha wuu darxumeysan yahay waayo wuxuu dareemooyaa in wax laga qaaday oo uu aysan ku raaxaysanoonin daasha iyo hurdada oo imaanayaan fadhi porn ka dib. Dareenkiisa khasaarida ayaa aad u kordhaaya. Laakin haddii aad kowdi iska saari karto maskax-xadashada iyo murugta oo porn ku saabsan, nasashada iyo hurdada ayaa weli lugu raaxaysan karaa in kasta oo uu jirka u damacsan gudbiyaasha amine-ka — serotonin-ka, norepinephrine-ka, iyo dopamine-ka.

Xaalad kale oo adag waa caajisnimada, gaar ahaan markii lugu darro xiliyaasha walbahaarka. Tusaaleyaal oo caadi ah waa ardayda iyo waalidiinta oo doobka ah, iyagoo shaqadooda ah walbahaarsan oo weliba caajisan. Markuu ku jiro isku dayin inuu joojiyo isagoo isticmaalaya habka awooda rabitaan, qofka doobka ah wuxuu haystaa xiliyo dheer oo lagu talagalay inay ka murugaan 'khasaartooda', taasi oo kordhinaysa dareeman oo niyab jaban. Mar labaad, tan waxaa si fudud looga adkaan karaa haddii ay qaabka maskaxdaada ay saxsan tahay. Ha ka walwalin in si joogto lagu xasuusinaya inaad mar dhow porn joojisay. Daqiiqadahaas oo kale waa inaad u Isticmaasho si aad uga faraxdo xaqiiqada inaad shaydaanka shariga iska saarooso.

Haddii aad haysato qaab maskaxeed oo togan, xanuunahaan waxay noqonayaan daqiiqado oo raaxaysan. Xasuuso: isticmaale walba, iyadoo loo eegin da'da, jinsiga, caqliga, ama xirfada waxay u arki karaan raaxaysan iyo fududaysan inay joojiyaan **ilaa intaad raacdo tilmaamaha oo dhan.**

24.1 Labada Sababo ee Guul Darrada

Waxaa jira laba sababood ugu weyn oo guul darro keenayaan. Kan kow oo ah saameynta kicinta dibbada — ha ahaato xayaysiis, maqaalka online oo wararka, daalacsashada internet-ka, iwm. Waxay isku arkayaan iyagoo ku jiraan daqiiqad oo ay daciif yihiin, ama xataa ay ka maseeraan markay arkaan isku dhawaansho (intimacy) xaaladaha bulsheeda. Mawduucaan mar hore ayaa qayb dheer laga wadahadalay. Daqiiqada waa inaad u isticmaasho inaad isku xasuusiso inaysan jirin wax oo la dhoho hal booqasho ama hal fiirin kaliya. Ka faraxsanow xaqiiqada inaad jebisay meertada addoonsiga maskaxeeda. Xasuuso inuu isticmaalaha kaa maseeraayo oo ay tahay inaad isaga u naxariisato waayo wuu u baahan yahay.

Sababta kale waa haysashada maalin xun. Maskaxdaada ku caddey intaadan bilaabin inaad haysanayso maalmood oo fiican iyo kuwa oo xun ha ahaato isticmaale ama in kale. *Way u roobtaa baadariga iyo gacan-ku-dhiiglaha labadaba.* [Tayada] nolosha waxaa go'aamiya wax loo barbardiga: waqtiya sare ma haysan kartid ilaa aad ka haysato waqtiya hoose. Dhibaatada oo ku jirta habka awooda rabitaanka waa islamarkiiba oo uu isticmaalaha haysto maalin xun, wuxuu bilaabaa inuus u murugo inuu booqdo 'haremka', taas oo arrinta sii xoojinaysa. Qofka oo isticmaale ahayn wuxuu si fiican uga qalabaysan yahay inuu xamilo walbahaarka iyo culaysyada, ma aha oo kaliya jir ahaan laakiin sidoo kale maskax ahaan. Haddii aad haysato maalin xun adigoo ku jirto xiliga ka noqoshada, u adkeyso; is-xasuusi in maalmaha xun ay weligooda jireen markaad balwadda lahayd, haddii kale ma go'aamin lahayn inaad iska joojiso. Halkii oo aad ka murugoon lahayd, u qiro taas beddelkeed, *"Waayahay, maanta sidaas uma fiicna laakin porn ma daawayn doonto. Berri ayaa ka fiicnaanayso iyo ugu yaraan waxaan haystaa gunno oo aad u fiican, balwadaas xunka ayaan iska saaray."*

Markaad isticmaale porn tahay, waa inaad maskaxdaada ka xirto [dhinacyada] xun ee porn. Isticmaalayaasha weligooda ma qabaan 'ceeryaamo maskaxeed' waxay kaliya hasytaan 'niyad hoose kistoo yar'. Markaad haysanooso dhibaatooyin nololeed oo lama huraan ah oo aad la kulanto fikrada rabitaanka porn, ma faraxsan tahay? Dabcan, ma faraxsan tihid. Mar haddii aad joojiso, u janjeerta waa in khalad walba oo dhaco lugu eedo xaqiiqda inaad joojisay.

Haddii ay shaqadaada kugu cadaadiso, waxaad fikiraysaa, "*Waqtiyadaan oo kale, waxaan haaysan lahaayay fadhi porn.*" Tan run bay tahay, laakin shayga muhiimsan oo la hilmaamo waa inaysan porn dhibaatada xalinin oo aad kaliya is-cadaabooso marakaad u murugo taageero dhalanteed ah. Waxaad abuuraysaa xaalad oo macquul ahayn, waad darxumeysan tahay waayo aadan porn ku siigaysan karin, oo weliba darxumeysan ku noqonayso haddii aad ku siigaysato. *Waad og tahay inaad go'aaminta saxsan gaartay markaad joojisay, marka maxaad isku cadaabay shakiga go'aankaaga?*

Xasuuso: hab maskaxeed oo togan waa asaasiga — weligeed.

Cutubka 25aad

Beddelka

Qaar tussaalayaal oo beddelka ka mid ah waa in la isku xadiido majaladaha porn, sawirada internetka, porn oo isticmaalka la nidaamay, iwm. **MIDNA HA ISTICMAALIN.** Waxay joojinta ka dhigayaan si ka adag badan, ma fududayaan. Haddii aad haysato xanuun oo aad markaas beddelka isticmaasho, waxay kaliya xanuunka si dheeraynaysaa, taas oo ka dhigaysa si ka adag. Waxa oo aad runtii dhohoosa waa inaad porn u baahantay si aad maranka iska buuxiso. Waxay la mid tahay inaad u tanaasusho afduubiye mise xanaaqa cunuga, adigoo u sii ogolaasho inay xanuunaha sii socdaan oo aad sii dheerayso cadaabka. Sidaasba ha ahaadee, beddelka ma nafisayso xanuunaha. Damacaaga waa neurotransmitters-yada gaarka ah oo maskaxdaada ku jira, iyo wixii oo kaliya uu samenaya waa inuu kugu haayo inaad porn ka fikrto. Arrimahaan xasuuso:

1. Porn beddel uma jira.
2. Porn uma baahnid. Cunto ma aha, waa sun. Markay xanuunaha yimaadaan, is-xasuusi inay isticmaalayaasha yihiin kuwa oo ka dhibaatoodo xanuunaha ka noqoshada, ma aha kuwa oo isticmaalayaasha ahayn. U arag sida ay runtii u yihiin, waa sharriga kale oo daroogada ka mid ah. U arag sida dhimashada mid oo shaydaamanka ka mid ah.
3. Porn ayaa abuurto maranka; ma buuxiso. Inta ka dhaqso badan oo aad maskaxdaada u barto inaadan u baahnayn daawashada waa inta ka dhaqso badan oo aad ka xorobayso. Gaar ahaan, ka fogow wax walba oo porn u ek, sida majaladaha nimanka, sheekadaha jacaylka, iyo xayaysiisyada. Tan ma la mid ah ahaanshaha maskax-xiran, way fiican tahay in laga hadlo jaceylka iyo galmada, laakin porn [sidaas] ma aha. Waxaa had iyo jeer jira hab oo lugu ogaan karo goor iyo meel oo lugu takooro. Run ay tahay in dadweyna yar oo ka mid ah isticmaalayaasha oo isku dayayaan inay joojiyaan iyagoo isticmaalayaan porn jilicsan ama isticmaalka porn la nidaamay oo ay [sidaas] ku guuleystaan oo ay guushooda ku xiriiriyaan habab kuwaas. Sidaasba ha ahaatee, waxay joojiyaan *in kasta oo ay* habab kuwaas isticmaalayaan, oo laakin ay habab kuwaas sababta ahayn. Way nasiib darran tahay in dad badan ay weli ku taliyaan [marashada] talaaboooyin kuwaan.

Laakin tan waa mid oo aan yaab lahayn waayo haddii aadan si buuxda dabinka u fahmin, [porn] qaadashada oo nidaamsan ama beddlid oo jilicsan waxay u muuqdaan habab oo caqli-galayaan. Waxay ku salaysan tahay aaminsanaanta in markii oo aad isku daydo inaad porn joojiso, inaad haysanaynayso laba cadow oo xoog badan inaad ka adkaato:

- Jebinta caadada.
- Ka badbaadista xanuunada ka noqoshada jireedka oo aada u xun.

Haddii aad haysato laba cadow oo xoog badan inaad ka adkaato, caqli ma galaya inaad islamarkiiba labadaba la dagaasho, waxaa caqli galaya inaad hal iyo hal u dagaasho. Marka aragtida waxay leedahay markaad kowdi joojiso isticmaalka porn, waxaad [isticmaalkaaga] hoos u jaraysaa hal mar halkii toddobaad mise waxaad isticmaashaa porn amiinsan. Markaas markay caadada jabto, waxaad sii tartiib tartiib u yareenaysaa sahayda, oo aad sidaas hal iyo hal iskaga dhiciso labada cadow.

Tan waxay u muuqdaa wax oo caqli galaya laakin waxay ku salaysan tahay macluumaad khaldan. Porn caado ma aha, waa balwad daroogo, iyo xanuunada jireedka dhabta oo xanuunaha ka noqoshada ka yimaadaan waxay u dhowdahay in la fahmi karin. Waxa oo aad rabto inaad hesho markaad joojinayso waa inaad sida ugu

dhakhshada badan labadaba disho shaydaamanka oo jirkaaga ku jiraan iyo kuwa oo maskaxda ku jiraan. Waxa kaliya oo xeeladaha beddelidka oo dhan ay sameyaan waa inay dheerayaan nolosha shaydaanka yar, oo ay tan sidaas darteed u dheerayso maskax-xadashada. EasyPeasy wuxuu fudud ka dhigaa in si degdegsan loo joojiyo, isagoo maskax-xadashada la dilaya adigoon fadhigaaga ugu dambeeya gaarin. Shaydaanka yar mar dhow ayuu dhiman doonaa, iyo xataa markuu dhimanooyo, ma ahaanaya dhibaata oo ka badan wixii uu ahaayay markaad isticmaale ahayd.

Ka fikir lee, siday ku daawayn kartaa qabatinka dargoogada adigoo isla daroogii talinooso? Waxaa jira sheekooyin badan oo ku saabsan dad oo joojiyeen isticmaalka porn culus oo laakin ay la qabatimsan yihiin beddelidkooda 'amiinsan' iyagoo lugu khiyaamay cudurdaaryaasha shaydaankooda yar. Ha ku kadsoomin xaqiiqda in porn-ka oo amiinka ay aad u xumayn — muuqaalkaas kowaad oo kugu horreeyay isla sidii ay ahayd. Beddelka oo dhan waxay qabaan isla saameyntii saxda oo nooc walba oo porn. Qaarkood waxay bilaabaan inay cunto cunaan [porn beddelkeed], laakin in kasta oo ay dareenka maranka ee rabitaanka porn tahay mid aan laga kala saari karin dareenka gaajada, mid midka kale ma qancin doono. Dhab ahaantii, haddii ay wax jirto oo lugu talagalay inay kordhiso rabitaankaaga porn, waa isku dal-dalka cuntada. Sida hore loo sharaxay, porn qaadasha la nidaamay iyo porn amiinsan waxay kaliya ku dhex gelinayaan dagaal is jiid jiid, iyadoo iska caabinta duufshada ay si aad u xanaajin badato ilaa aad nafis dareemayso markaad booqdo haremkaaga ugu jeclayd.

Madaxda sharriga oo ku jira habka beddelka waa dheeraynta dhibaatada runta ah, maskax-xadashada. Beddelid maad u baahan tahay markuu hargabka kaa tago ka dib? Dabcan, uma baahnid. Markaad dhehdo inaad u baahan tahay beddelid, waxaad runtii dhehaysaa inaad hurid sameynooso. Niyad jabka oo lala xiriiriyo habka awooda rabitaanka waxaa keenayso xaqiiqda inuu isticmaalaha aaminsan yahay inuu hurid sameynooyo. Waxa kaliya oo aad sameynooso waa inaad hal dhibaato ku beddesho mid kale. Farxad kuma jira inaad naftaada ku daldasho cunto, sigaar, ama khamri. Waxaad kaliya noqon doontaa cayil badan iyo darxumeysan, iyo si dhakhsasha ayaad darooga ugu soo laabanaysaa.

Isticmaalayaasha oo iska caadiga ah waxay adag u arkaan inay iska saaraan aaminsanaanta in laga qaadaya abaalmarintooda, sida kuwa oo loo ogolaanin inau online galaan intay ku jiraan waqti oo safarsan, dhacdo qoyska, iwm. Qaar waxay dhehaan, "*Ma ogaan lahayn sida loo nasto haddii ay porn iga caawin lahayn.*" Tan arrinta lee caddeysaa — badanaa nasashada ma qaato waayo uu isticmaalaha u baahan yahay ama uu rabo, laakin sababta waa in qabatimaha — taas oo ah wixii uu runtii yahay — uu si quusan u baahan yahay inuu cuncunta iska xago.

Xasuusow, fadhiyaha porn weligooda ma ahayn abaalmarin oo dhab ah. Waxay la mid ahaayeen in la gashto kabo ciriiri si aad u dareento raaxada iska siibida. Marka haddii aad dareento inay lagama maarmaan tahay inaad haysato abaalmarin yar, beddelkaaga taas ka dhig; adigoo shaqaynooso, xiro kabo mise kastuumo oo hal cabbir kaa yar iyo ha isku ogolaanin inaad isla siibto ilaa aad haysato waqtigaaga nasashada, markaas la kulan daqiiqada raaxada iyo qanciska oo aad u fiican markaad iska siibto. Waxaa laga yaabaa inaad u maleeyso inay taas aad u doqon tahay. Gabi ahaan ayaad saxsan tahay. Waxay adag noqon kartaa in sidaas loogu milicsado inta weli lugu jira dabinka, laakin taasi waa waxa oo isticmaalayaasha sameyaan. Waxay sidoo kale adag tahya in la milicsado inaadan mar dhow u baahnaanaynin 'abaalmarintaas' yar, oo aad mar dhow so naxriisan dhab ah ugu tixgeliso saaxibadaada oo weli dabinka ku jiraan oo aad ka yaabto sababta oo ay arrinta u arki karin.

Sidaasba ha ahaatee, haddii aad sii wado inaad naftaada khiyaanto ina booqda haremka ay abaalmarin dhab ahayd, ama inaad u baahan tahay beddelid, waxaad dareemi doontaa in wax lagaa qaaday ama darxumeysan. Ixtimaalka waa inaad ugu dambeyntii ku dhex dhaci doonto dabinkaas oo yaqyaqsan mar kale. Haddii aad u baahan tahay nasasho oo daacad ah sida ay haweenka guriga, maclimiinta, dhakhaatiirta, ama shaqaalayaasha kale u baahan yihiin, waxaad mar dhow si ka badan ugu raaxaysan doontaa nasashadaas waayo aad u baahnayn inaad naftaada qabatimin. Xasuuso inaadan beddelid u baahnayn. Xanuunada waxay yihiin damaca dopamine iyo mar dhow way bixi doonaan. U ogolow inay fikradaas taageertaada noqoto dhowr maalmaha oo soo socdaan iyo ku raaxayso inaad jirkaaga iyo maskaxdaada ka saarto addoonsiga iyo ku tiirsanaanta.

Cutubka 26aad

Ma Ka Foogadaa Xaaladaha Duufsan

Talada waxay si toos ahayd ilaa hadda iyo waxay ku weydisay inaad ula dhaqanto sida tilmaamid intaad soo jeedin ula dhaqmi lahayd. Waxaa u jira sababo macquul oo la taaban karo ee taladaan waxaana sababahaas taageeray kumanaan kiis oo daraasado ah. Markii la fiiriyo su'aasha haddii la isku dayo in laga foogado duufsashada ama in kale, arrinta sidaan oo kale ma aha. Isticmaale kasta was inuu naftiisa u go'aamiyo. Sidaasba ha ahaadee, laba talooyin oo caawin badan ayaan la soo jeedin karaa si ay kugu caawiso markaad habkaan marayso. Waa cabsida xanuunada ka noqoshada oo mustaqbalka oo nugu haayo inaan porn isticmaalno inta nolosheena ka haray, iyo cabsidaan waxay ka kooban tahay laba maraxlad oo kala saaran.

Marxalada Kowaad - "*Sidee uga badbaadi karaa porn la'aanteed?*"

Cabsidaan waa dareeka argagaxsan oo isticmaalaha haysto markuu doob yahay ama uu leeyahay lamaane oo xise u qabin galamada ama oo la heli karin. Cabsidaan xanuunada ka noqoshada ma keento laakin waxaa sababto cabsida nafsiyeeda ee ku tiirsanaanta, cabsida inaadan karti u lahayn inaad [ka] badbaado galmada ama orgasmyada la'aantood. Cabsidaas meesha ayay ugu sarreysa markaad u dhowdahay inaad joojiso, markay xanuunadaada ka noqoshada ay marayaan meeshii ugu hooseeyo. Waa ka cabsida waxyaalaha oo aan la garanayn, nooca cabsida oo ay dadk haystaan markay baranayaan quusitaanka.

Looxa quusitaanka hal cagood ayay u sareysan tahay laakin waxay u muuqda loox oo lex cagood u sareysan. Biyaha waxay lex cagood u qoto dheer tahay laakin waxay u muuqda inay hal cagood u qoto dheer tahay. Geesinimo ay qaadataa in laga boodo [looxa quusitaanka], adigoo iska dhaadhicisay inaad madaxaaga jejebinayso. Boodinta waa qaybta ugu adag badan, haddii aad hesho geesinimada inaad sameyso - inta kale way fududahay! Tani waxay sharaxdaa sababta oo isticmaalayaasha badantooda oo awooda-rabitaan badan ay weligooda isku dayeen inay joojiyaan, ama ay u badbaadi karaan dhowr maalmood kaliya markay isku dayaan. Dhab ahaantii waxaa jira qaar isticimaalayaal oo ku jiraan habka porn qaadashada la nidaamay oo, isla markii oo ay go'aamiyaan inay joojiyaan, ay dhab ahaantii si xad-dhaafsan u daawadaan iyo waxay dedeg ugu kordhaan muuqaala oo ka sii darran muuqaalaha ay fiirsan lahaayeen haddii weligooda go'aaminin inay joojiyaan. Go'aanka waxay keenaysaa argagax, taas oo walbahaarsan ah waxayna kicisaa tilmaanta inaad safar u qaadato harem-ka. Laakin hadda [adigoo joojisay], ma haysan karto [safarkaas], taas oo horseediso fikradaha in wax lagaa qaaday iyo walbahaar oo ka badan.

Kicinta waxay si dhakhso badan u kacdaa markay fiiyuuska babto, waxaad markaas shidaa browserka. Ha ka walwalin, argagaxa waxay kaliya tahay nafsiyeed. Waa cabsida inaad weli [porn] ku tiirsantahay. Runta oo quruxda badan waa inaadan ku tiirsanayn, xataa markii oo aad weli balwad u leedahay. Ha argagaxin ee bood.

maraxlada labaad - Cabsida oo Muddada Dheer

maraxlada labaad way muddo-dheer tahay, iyadoo ku lug leh cabsida inay xaaladaha gaarka ah mustaqbalka aysan raaxo ahaanaynin ama inaadan karti u lahaanaynin inaad la qabsato dhaawacaha porn la'aanteed. Ha ka walwalin, haddii aad boodi kartid, waxaad arkaysaa inay arrinta lidkeeda tahay. Ka foognaansha duufsashada naftigeeda waxay u kala baxaan laba qaybabood.

1. "*Waxaan la socan doonaa (subscribe-gareenayaa) porn qaadasha nidaamsan oo hal mar afartii maalmood. Waxaan dareemi doonaa kalsooni badan anigoo og inaan online gali karo haddii ay adag igu noqoto. Haddii aan guul darreysto way iska fiican tahay, maalmo kale lee ku darri doonaa meertadayda xigta.*"

Heerka guul-darrada dadka oo sidaan sameynaya **aad bay uga badan tahay** kuwa oo gabi ahaanba u joojinayaan. Tani waxay inta badan sabab u tahay xaqiiqda ah in haddii aad ku jirto daqiiqad xun inta lagu jiro

xilliga ka noqoshada, way fududahay inaad browserka korto oo aad haremka booqato adigoo wadato cudurdaarrada sare ku xusan. Laakin haddii aad qabto sharaf darrada inaad si cad u jebiso xeerarkaaga sida muraayadda daaqadd oo la jebiyay, waxaad u badan tahay inaad duufsashada ka adkaato. Si kastaba ha ahaatee, waxay u badan tahay inayba xanuunka ku dhaafi lahayd haddii aad dib u dhigi lahayd. Sidaasba ha ahaatee, sabata ugu weyn ee heerka sare oo guul darrada kiisyadaan Waa isticmaalaha uu si buuxsan uga go'anayn inuu awalba joojiyo.

Xasuuso in labada oo lama huraan ah oo lagu guulaysto ay yihiin:

- Hubaalka.
- "*Cajiib buu yahay inaanan mar dambe porn u baahnayn, sow ma aha?*"

Si kastaba ha ahaatee, maxaad aduunkoo dhan uga baahan tahay fadhi porn? Haddii aad weli [dareemooso inaad] u baahan tahay inaad soo booqato haremkaaga, [waa inaad] kowdi dib u akhriso buuga. Wax ayaaba maskaxdaada weli galin. Waqtiga qaado inaad disho shaydaanka weynka masxadaada ku jira oo maskaxda xadaaya ilaa uu ka kago markuu dhinto.

2. "*Ma ka foogadaa dhacdooyinka walbahaarsan ama bulsheeda ah intaan ku jiro xiliga ka noqoshada?*"

   Markii loo fiiriyo xaaladaha walbahaarsan, haa. Caqli ma galaya in la isku keeno walbahaar oo loo baahnayn. Laakin markii loo fiiriyo arrinta dhacdooyinka bulsheeda, sida bars iyo kalaabyada, talada waa lidkeeda. Bax ee si toos u soo raaxayso! Galmo uma baahnid, xataa dhinaca faafinta galmada, markaad balwad u leehdihid porn. Bax ee ka farax xaqiiqda inaadan u baahnayn galmada ama galmada faafinta, waxay si dhakhsasho badan kuuga caddeynaysaa runta quruxda badan in nolosha ay aad uga fiican tahay cadaadis kuwaan la'aantood. Ka fikir sida ay aad uga fiicnaan doonto markuu shaydaanka yar kaa tago, isagoo la baxo fikradahaas.

Cutubka 27aad

Daqiiqada Waxiiyga

Caadi ahaan saddex toddobaad gudahooda markay ka baxsadeen ka dib, isticmaalayaashii hore waxay la kulmaan *daqiiqada waxiyga.* Cirka wuxuu u muuqdaa inuu sii iftiimo wuxuuna yahay daqiiqada markuu maskaxxadashada si buuxda u dhamaado. Halkii oo aad isku sheegi jirtay inaadan u baahnayn inaad porn daawado, waxaad sii lama filaan u garwaaqsanaysaa in dunta ugu dambeysa ay jabsan tahay oo aad ku raaxaysan karto inta noloshaada ka haray adigoon weligaaga u baahnaanin mar dambe. Wuxuu sidoo kale yahay markay halkaan marayso markii oo aad caadi ahaan isticmalayaasha u fiiriso sida waxyaala oo murugaysan.

Joojinaha oo isticmaalayaan habka awooda-rabitaanka caadi ahaan ma la kulmaan daqiiqadaan waayo in kasta oo ay ka faraxasan yihiin inay ahaadaan isticmalayaal hore, waxay sii waddaan inay noloshooda dhex maraan iyagoo aaminsan yihiin inay hurid sameynayaan. Inta ka badan oo aad balwad lahayd, inta ka badan ay daqiiqadaan fiicnaanayso, waxayna joogaysaa waqti nololeed. In kasta oo ay jiraan farxado badan ee nolosha, waxay tahay wax oo macquul ahayn in dib ula kulanto dareenka dhabta ee inaad la kulantay. Farxadda inaadan mar dambe ku qasbanayn inaad porn daawato way ka duwan tahay, haddii aad haysato dareeman hoose oo aad horumarin u baahan tahay, is-xasuusi sida ay aad u fiican tahay inaadan la qabatimin balwadaas oo aada u xun. Dad badan waxay u liis gareeyaan sida mid ka mid ah dhacdooyinka ugu fiican ee noloshooda. Kiisyada badan markii oo loo fiiryo, daqiiqada waxiiga ma dhacdo saddex toddobaadyo ka dib, laakin wuxuu dhacaa dhowr maalmood ka dib.

Kiiskayga markii la fiiriyo, wuxuu dhacay intaanan dhamaynin booqashadayda haremka ugu dambeeya. Waxaan hubaa in dadka badankooda oo halkaan joogo, xataa intaysan ka hore gaareen dhamaadka cutubyada ay wax dhehi lahaayeen sida, "*Uma baahnid inaad hal eray kale sheegto. waxaan si aad u caddeysan u arki karaa wixii oo dhan. Waan ogaan doonaa inaanan weligayga porn u baahnaan doonin mar dambe.*" Iyadoo ku saleysan jawaab celinta aan helay, tani waxay dhacdaa marar badan. Sida habboon, haddii aad raacdo tilmaamaha oo aad si buuxda cilmi-nafsiyeedka u fahamto, waa inay isla markiiba kugu dhacdo.

In kasta oo la sheego inay qaadanayso shan maalmood in xanuunada ka noqoshada jireedka oo la fahmi karo ay badaan, oo ay qaadato saddex toddobaad in isticmaale hore uu si buuxda u xoriyad noqdo, tilmaamahaas waxay keeni karaan dhibaatooyin oo laba ah. Kan kowaad waa in soo jeedinta la gelinaya maskaxda dadka inay ahaanayso inay ku dhibaatoodaan waqti oo shan maalmood ila saddex toddobaad u dhxeeya. Tan labaad waa in isticmaalaha hore uu u janjeero inuu fikiro, "*Haddii aan shan maalmood mise saddex toddobaad badbaadi karo, waxaan fili karaa horumarin dhab ah ee dhamaadka xiligaas.*"

Sidaasba ha ahaadee, waxaa laga yaabaa inuu haysto shan maalmood ama saddex toddobaad oo wanaagsan oo ay markaas ku xigto maalmo xun oo dad kasta ku dhaco, taasi oo waxba ku lahayn balwadda oo laakin laga keenay dhinacyada kale ee nolosheena. Markaas, isticmaalahii hore oo sugooyo daqiiqada waxiiyga wuxuu taasi beddelkeeda la kulmaa niyad jab. Wuxuu jebin karaa kalsoonidiisa. Si la mid ah, haddii aysan jirin hab-raacyo, isticmaalaha hore wuxuu ku qaadan karaa inta noloshiisa ka haray isagoo sugaya inay waxba dhicin. Tan waxa oo ku dhaco dadka badankooda oo joojiyaan markay isticmaalayaan habka awooda-rabitaanka.

Dadka waxay badanaa wax ka weydiiyaan muhiimada shanta maalmood iyo saddexda toddobaad. Ma yihiin daqiiqado kaliya oo si lama filaan ah u yimaaddaan? Maya, in kasta oo aysan ahayn taariikhyo oo hubaalsan, waxay ka tarjumayaan uruurinta jawaab-celinta sannadahii la soo dhaafay. Waa qiyaastii shan maalmood oo joojinta ka dib markii isticmaalayaashii hore ay balwadda ka joogsato sida mashquulka ugu weyn ee maskaxdooda. Isticmalayaashii hore badankooda waxay waxiiyga la kulmaan muddadaan agaarkeed, guud ahaan inta lagu jira xaalado culus iyo kuwa bulsheeda ah oo ay markoo hore karti u lahayn inay la qabsadaan ama oo raaxo lahayn ee booqsho harem la'aanteed. Waxaad si lama filaan ah u garwaaqsan doontaa inaadan kaliya ku bashaalaynin oo aad la qabsanaynin, oo laakin aad sidoo kale fikrada porn ay xataa weligaaga kuu imaanin.

Markii halkaas laga bilaabo, [joojinta] waxay caadi ahaan noqonaysaa mid oo aad u fudud. Taasi waa markaad ogaato inaad xor tahay.

Waa labadaba waayo-aragtinimadayda iyo waayo-aragtinimada dadka badan oo kale oo isku dayayaan inay joojiyaan iyagoo isticmaalayaan habka awooda rabitaanka ee in agaarka xiliga saddexda toddobaada ay tahay markay isku dayinka dhabta ah ay badankooda guul dareystaan. Waxa oo badanaa dhaco waa in qiyaastii saddex toddobaadyo [ee joojinta] ka dib aad dareento in damaca inaad porn daawato ay [si buuxda] kaa tagtay. Waxaad u baahan tahay inaad tan naftaada u caddeyso, marka waxaad kortaa browserka inaad haremkaaga u booqdo. Waxay u dareentaa wax oo caadi ahayn, taasi oo caddeynayso inaad [runtii balwadda] iska saartay. Laakin adigoo habka ku jirto, waxaad saliidaysay simbiriiriixanta biyaha DeltaFosB waayo daadashada dopamine-ka degegsan oo cusubta ah, taasi oo ah wixii oo jirkaaga u damacaayay saddexda toddobaadyo oo la soo dhaafay. Isla markiiba oo aad camalka dhamayso, dopamine-ka wuxuu bilaabaa inuu jirkaaga ka baxo. Cod yar ayaa dib u soo baxaayo, "*[Balwadda] ma iska saarin, mid kale ayaad rabtaa.*"

Si dhakhsasho ugu ma laabatid waayo aadaan rabin inaad mar kale ula qabatinto, taasi oo u ogolaanayso inay muddo amaansan ku dhaafdo. Marka, markii oo mar xigta lugu jirrabado waxaad karti u leedahay inaad naftaada u sheegto, "*Hagaag, mar kale kuma qabatimin, marka dhib kuma jiro inaan mid kale haysto.*" Waxaadba horeyba hoos ugu socotaa simbiriiriixanta. Asaasiga xalinta dhibaatadadaan ma aha sugitaanka daqiiqada waxiiyga, laakin waa in la garwaaqsado in mar haddii aad browserka xirto, way dhamaatay. Sahayda ogsijiinta ayaad ka goysay shaydaankaaga yar. Ma jiro xoog oo dhulka ku jiro oo ahaanshaha xornimada kaa celin karo, **ilaa aad ka murugoontid ama aad waxiiyga sugtid.** Bax ee nolosha ku soo raaxayso; la qabso isla bilwogiiba. Daqiiqada mar dhow bay imaan doontaa.

Cutubka 28aad

Booqashada Ugu Dambeeysa

Adigoo go'aamisay waqtiga [joojinta], waxaad hadda diyaar u tahay inaad u booqdo haremkaaga hal mar kale oo dambeeya. Ka hor intaadan sameynin, iska hubi labada oo aasaasiga ah.

1. Ma hubtaa inaad guulaysanayso?
2. Dareen oo murug iyo niyad-jab maad haysataa, mise dareen farxad inaad u dhowdahay inaad hesho wax oo aad u fiican?

Haddii aad wax shaki ah ka qabto, dib u akhriso buuga. Xasuusnow inaadan weligaaga go'aaminin inaad ku dhex dhacdo dabinka porn, oo laakin dabinka loogu talagalay inuu ku addoonsado inta noloshaada ka haray. Si aad u baxsato, waxaad u baahan tahay inaad sameyso go'aanka firfircoon inaad joojinayso oo aad sameyso booqashadaada ugu dambeeysa.

Xasuuso, sababta kaliya oo aad buugaan ilaa hadda u akhirsay waa inaad aad u jeceshahay inaad ka baxsato. Marka hadaba go'aanta firircoonka samey, adigoo sameynayso dhaarashada adaga in markaad browserka gaarka ah aad xirto, ha u aragto fudud mise adag, inaadan weligaaga haremkaaga mar dambe u booqanaynin. Waxaa laga yaabaa inaad ka walwalsan tahay inaad dhaarashadaan dhowr marar sameysay waagii hore oo aad weli guul darraysanooso, ama inay noqon doonto inaad dhex marto dhaawac oo aad u xun. Ha ka baqin, waxa oo aada ugu xun oo kugu dhici karo waa inaad guul darreysato, marka sidaas darteed waxaad ***gabi ahaan jira waxba*** oo aad ka khasaarayso iyo wax badan oo aad ka faa'iidayso.

Laakin iska day inaad xataa guul darrada ka fikirto — runta quruxda badan waa inaysan kaliya ahayn inay si qosol leh u fududahay in la joojiyo, oo laakin aad sidoo kale habka ku raaxaysan kartid. Markaan waxaad isticmaali doontaa EasyPeasy! Waxa kaliya oo u baahantahay inaad sameyso waa inaad raacdo tilmaamaha oo lugu siin doono.

1. Hadaba dhaarashada dhabta samey ee ula jeeddo.
2. Si miyir ah u browsegareey sawirada iyo muuqaalaha mareegta porn oo aada ugu jeclayd, adigoo u fiiriinayso isku dayga maamulaha, jiilayaasha, kuwa aan xirfad lahaynta ee mareegta oo quusta ah inay boonbooniyaan dabiiciga naxtinta, cusaybta, iyo xad-dhaafsan ee bedeecadooda, waxaana is weydiisaa meeshii ay raaxada jirta.
3. Markaad ugu dambeyntii browserka xirto, ha sameynin adigoo leh dareenka, "*Waa inaan weligayga mar dambe harem online kale booqdo.*" mise "*La iima ogola inaan booqdo mid kale.*" oo laakin lidkeeda adigoo leh dareen xoriyad, sida, "*Way fiican tahay, sow maha? Xor ayaan ahay! Hadda ka dambeeya ma ihi addoonka porn! Ma aha inaan mar kale gudaha noloshayda booqdo mareegyaashaan oo wasakhda ah.*"
4. La soco in, in dhowr maalmood, ay jiri doonto wax yar oo dumiye porn ee gudaha calooshaada. Waxaa laga yaabaa inaad kaliya ka warqabto dareenka rabitaanka porn. Shaydaanka yar ee porn waxaa loogu tilmaamay sida damaca yar jireedka ee dopamine. Dhab ahaantii tani way khaldan tahay, waxayna muhiim tahay in sababta la fahmo. Maadaama ay qaadato ilaa saddex toddobaad inuu shaydaankaas yar dhinto, isticmaalayaashii hore waxay aaminsan yihiin inuu shaydaanka yar sii damaci doono booqashada haremka onlineka ugu dambeeya ka dib. Sidaas ma aha, jirka ma damco dopamine oo porn kicisay; waa kaliya maskaxda oo damco.

Haddii aad haysato dareenkaas ee rabitaanka hal fiirin adigoo ku jirto dhowr maalmaha xigta, maskaxdaada waxay qabtaa doorasho fudud. Waxay midba dareenkaas u fasiri kartaa waxa uu dhab ahaantii yahay — dareen maran, oo kalsooni darran oo ka bilaabtay booqashada koowaad ee mareeg porn oo laga sii waaridayo mid kasta oo xigta, oo aad is dhehdo, "**AAHEEY! WAXAAN AHAY QOF OO ISTICMAALE AHAYN!**"

Mise, waxaad bilaabi kartaa inaad porn u damacdo oo aad dhibaatoodo inta noloshaada ka haray. Hal daqiiqad kaliya lee ka fikir, taasi ma ahaan lahaynoo wax oo aad oo doqon badan in la sameyo? In la dheho, "*Ma rabi inaan weligayga porn daawado mar kale*" oo markaas inta nolosha ka hary dhan lugu qaato isagoo la dhehaayo, "*Waxaan jeclaan lahaayay booqo.*"? Taasi waa waxa kuwa oo isticmaalayaan habka awooda-rabitaanka ay sameyaan, yaabna ma leh waxa ay u dareemeyaan dareeman oo aad u darxumeysan. Iyagoo qaadanayaan inta noloshooda ka haray iyagoo si quus ah u murugayaan wax oo ay si quus ah u rajaynayaan inaysan weligooda haysanin. Yaab ma leh inay dhowr oo aad u yar u guuleystaan oo kuwa oo guuleystaan ay weligooda xornimo si buuxda u dareemin.

> *''Sawirkaan oo maskaxeeda ah si cad maskaxdaada u geli, waayo wuxuu ahaan karaa wax oo aad uu caawin badan ee ka adkaanta xooga kicinta dibadda ah oo ku dhibo. Is arag adigoo si aamusan u fadhiso, adigoo u ogol inuu telefoonka yeero, adigoo iska dhega tirday calaamadiisa, oo aad ka dhaqaaqaynin amrigiisa. In kasta oo aad ka warqabtid, dhib kama lihid mana addecisid. Sidoo kale, si cad u geli maskaxdaada xaqiiqda in calaamada banaanka aysan naftigeeda xoog kugu lahayn, xoog ay kugu dhaqaaji lahayd. Waagii hore waad addeeci jirtay, waad u jawaabtay, si buuxda caado ahaan. Waad sameyn kartaa, haddii aad rabto, inaad ka qaabto caado cusub jawaab la'aanta.*
>
> *Sidoo kale u fiirso in guul darradaada inaad [calaamadaas] u jawaabto ay ka koobnayn inaad wax sameyso, ama dadaalka, ama iska caabinta ama dagaalka, oo laakin ay ka kooban tahay in wax la sameynin — in laga nasto wax sameynta. Kaliya waad nasataa, waad iska dhega tirdaa calaamada, waxaana u ogoshaa in u yeeridiisa ay ahaadaan kuwa oo aan dhegta loo dhigin. Teleefoonka oo yeeraaya wuxuu yahay barbardhiggid oo astaan u ah kicin dibad walba oo kale oo laga yaabo inaad si caado ah u siiso xakamta oo aad hadda si ula kac ah u rabto inaad caadadaas beddesho.'*
>
> — Maxwell Maltz, "The New Psycho Cybernetics" Cutubka 12-aad.

Waa shakiga iyo sugitaanka kaliya oo adag ka dhigayaan in la joojiyo, **marka weligaaga ha ka shakinin go'aantaada** waayo waa ogtahay inay tahay midda saxda ah. Haddii aad bilowdo inaad ka shakiso, waxaad is gelinsysaa xaalid oo guul jirin. Darxumeysan adigoo booqasho u damacdo, oo laakin karti u lahayn inaad hal haysato. Si kastaba ha ahaatee nidaamka aad isticmaalayso, maxaad rabtaa inaad ka hesho markaad porn joojinayso? Inaad weligaaga daawanin mar dambe? Maya! Isticmaalayaal badan oo hore ayaa sidaas sameyaan laakin waxay dhex maraan inta noloshooda ka haray iyagoo dareemayaan in wax laga qaaday.

Waa maxay farqiga u dhexeeya isticmaalayaasha iyo kuwa oo aan isticmaale ahayn? Kuwa oo isticmalayaasha ahayn baahnaansho ama rabitaan oo dhan uma qabaan inay porn daawadaan, way damac la'aan yihiin mana u baahna inay awooda rabitaankooda isticmalaan si aysan u daawanin. Taasi waa waxa aad isku dayayso inaad hesho, waxayna gabi ahaanba ku jirtaa awoodaada inaad sidaas sameyso. Ma aha inaad sugto ilaa ay damaca joogato ama aad noqoto qof oo aan isticmaale ahayn, way dhamaanaysaa daqiiqada oo aad xirto browserkaas ugu dambeeya, taasi oo goynayso sahayda dopamine. **HORAAN AYAAD U TAHAY QOF AAN ISTICMAALE AHAYN OO FARAXSAN!**

Waxaad ahaanaysaa qof oo isticmaale ahayn ilaa inta:

1. Aadan weligaaga ka shakinin go'aantaada.
2. Aadan sugin inaad noqoto qof oo isticmaale ahayn. Haddii aad sugto, waxaad kaliya u sugi doontaa inay waxba dhicin waxayna abuuraysaa cabsi.
3. Aad isku dayin inaadan porn ka fikirin ama aadan sugin in 'daqiiqada waxiiyga' ay imaado, taasi oo abuurayso cabsi.
4. Aadan beddelka isticmaalin.
5. Aad u aragto isticmaalayaasha kale oo dhan sida ay runtii u yihiin oo aad u naxariisato intaad ka maseeri lahayd.

Ha ahaadaan maalmo fiican mise kuwa xun, noloshaada ha beddelin waayo aad joojisay kaliya. Haddii aad sidaas sameyso, waxaad sameyn doonta hurid dhab ah markaadan u baahnayn. Xasuusnow, ma ka tanaasulin noolaanta. Waxba kama tanaasulin. Taas lidkeeda, waxaad iska daaweysay cudur oo aad u xun waxaana ka

baxsatay xabsi oo aad u qarsoodisan. Maalmaha intay dhaafaan oo ay caafimaadkaaga — labadaba jireedka iyo maskaxeeda — ay hagaagto, xaaladaha sareysan waxay u muuqan doonaan in ka sareysan iyo xaaladaha hooseeyaan waxay u muuqan doonaan in ka sareysan.

Mar kasta oo aad porn ka fikrto intaad ku jirto dhowr maalmaha xigaan mise inta noloshaada ka haray, u fikir:

"AAHEEY! WAXAAN AHAY QOF OO ISTICMAALE AHAYN!"

28.1 Digniinta Ugu Dambeeysa

Ma jiro isticmaale, haddii la siin lahaayay fursada inuu dib ugu laabto waqti ka hore intuusan la qabatimin, isagoo haysto aqoonta uu hadda haysto, oo dooran lahaayay inuu bilaabo. Tobanaan kun oo qof oo si guul leh sanado badan iskaga sareen balwada ayaa haystaan nolol oo aad u farax badan, oo ay kaliya dabinka ku dhacaan mar kale. Waxaan aaminaa inay buugaan kaa caawinayso inaad u aragto inay aad u fududahay in la joojiyo. Laakin digtoonow, isticmalayaasha oo si fudud u arkaan joojinta waxay isla fudud u arkaan inay [isticmaalka] mar kale bilaabaan. **Ha ku kadsoomin dabinkaan!**

Si kasta u dheer oo aad joojisay ama aad ugu kalsoon tahay inaadan weligaaga la qabatimi doonin, xeer nololeed ka dhig inaadan porn u daawanin sabab walba. Iska caabi tixraacyada iyo soo jeedinta galmeeda oo warbaahinta ku jiraan ee xasuuso sida ay u xayaysiinayaan sawirkooda 'maskax-furannimada' iyagoo porn soo gelinayaan dhaqanka caadiga ah, iyagoo ka warqabin in porn iyo siigaysashada qasabka ah ay yihiin dilaayaasha xiriirada iyo [dilaayaasha] dareenka shaqsi ahaaneed ee wanaagga ee tirrada nimanka oo aad u badan iyo tirrada kordhayaan ee naagaha.

Xasuuso in fiirintaas ama booqshadaas ugu horreeya ay waxba kuu qabanaynin. Ma haysan doonto xanuunada ka noqosha oo aad iska nafisi karto, waxayna kaa dhigi doontaa inaad haysato dareeman oo aad u xun. Waxa oo ay sameynayso waa inay geliso raaxada daadashada dopamineka degdegsan ee maskaxdaada, iyo [markaas]cod yar oo maskaxdaada gadaasheeda jiro ayaa kuu sheegi doono inaad mid kale rabto. Markaas waxaad haysan doontaa doorashada ahaanshaha darxumeysan ee muddo yar ama aad mar kale soo bilowdo meertada oo wasakhda ah.

Cutubka 29aad

Jawaab Celinta

Dagaalkaan ma aha mid oo isticmaalayaasha ka dhan ah, laakin wuxuu ka dhan yahay dabinka warshadaha porn, waxaana dagaalkaan loo waddaa sababta kaliya oo ah inaan ku raaxaysto inaan waddo. Mar kasta oo aan maqlo isticmaale oo ka baxsaday xabsiga waxaan helaa dareen oo aad u farxad badan. Laakin farxadaan ma jirin iyadoo xanaajin oo aad u badan la'aanteed, tan oo inta badan laga keenay laba qaybood oo isticmaalayaal. In kasta oo laga digay digniinta cutubka hore, waxaan si joogto uga yaabaa tirrada kuwa oo fudud u arkaan inay joojiyaan, oo laakin hadhowtii la qabatimaan oo ay arkaan inaysan guuleysan karin marka xigta.

Waxay la mid tahay in la helo qof oo ku jira dhiiqo oo gaarayso ilaa qoortiisa oo u dhow inuu hoos galo. Waxaad ka caawisaa inay soo baxo wuuna kaa mahadsan yahay oo laakin markaas, lix bilood ka dib, wuxuu ku sii toos dib uga quustaa dhiiqada. Isticmaalayaasha oo u arkaan inay fududahay in la joojiyo oo mar kale bilaabaan waxay keenaan dhibaato oo gaar ah, sidaasba ha ahaadee, markaad xor ka noqoto, **FADLAN, FADLAN, FADLAN HA SAMEYNIN QALADKA LA MID AH!** Waxay u maleeyaan in dad kuwaas oo kale ay mar kale u bilaabaan waayo ay weli la qabatimsan yihiin oo ay u xiiseen dopamine-ka. Dhab ahaantii, waxay joojinta sii aad u fudud u arkaan ee cabsidooda porn wayba ka dhumtaa. Waxay u fikiraan, "*Fadhi kale waan haysan karaa, iyo xataa haddii aan mar kale la qabatimo, waxaan u arki doonaa inay fududahay in la joojiyo.*"

Waxaan ka baqaayaa inay sidaasba u shaqaynin, waayo way fududahay in porn la joojiyo oo laakin ay macquulba ahayn in balwadda la xakamo. Halkii arrin oo assaasiga ah ee joojinta porn waa in la isticmaalin.

Dadka waxay caadi ahaan porn ugu laabtaan waayo si khalad ay u fahmaan qaybta "fudud" ee Habka Fudud ku jira.

Ka fikir qof oo fadhiyo dhulka shamiindada qabowga ee qol oo aad u qabojisan. Darbiga oo iyaga dhincaca lidkooda jira waxaa jira daaqad oo tuusaysa banaanka maalin gu' ah oo kaamilsan — geedaha oo si tartiib u lulaaya, shimbiraha yeeraaya — taasi oo ag yeesho irid furan.

Awooda rabitaan may qaadanaysaa in laga baxo qolkaas oo qabowga badan? Maya! Baxsashada ma ka adag tahay joogida? Dabcan, maya! Dhab ahaantii, kistoo wayba ka fududahay maadaama uu jirka dhaqaaqaayo. Waa maxay sababta qof kasta oo maskaxdiisa qumman uu naftiisa gelinaya xaalad oo noocaas ah, taasi oo naftiisa u horseedisa bilood ama sannado oo xanaajin badan haddii aan la khiyaamin?

EasyPeasy wuxuu gees u riixaa daahyada si uu isticmaalaha si cad banaanka u arki karo iyo si uu ka saaro **dhalanteedyada** ee sida uu banaanka ay aad u xun tahay iyo sida u raaxaysan isticmaalaha uu qolka ku yahay. Qaybta kale ee isticmaalayaasha xanaajinta badan waa kuwa oo aad uga baqayaan inay sameyaan isku dayga inay joojiyaan, ama markay sameyaan, waxay u arkaan wax oo aad u dhib badan.

Dhibaatooyinka ugu weyn waxay u muuqdaan inay yihiin kuwa oo soo socda.

Cabsida guul darada. Ceeb kuma jira guul darada, laakin inaadba isku dayin si cad ayay u nacas badan tahay. Sidaan oo kale u fiiri: waxaad ka dhuumanaysaa wax oo waxba ahayn. Waxa ugu xun oo kugu dhici karo waa inaad guul dareysato, oo ay markaas xaladaada ka xumayn sida ay hadda tahay. Ka fikir sida ay aad u fiicnaan lahyad inaad guulaysato. Haddii aadan isku dayga sameynin, waxaan horeyba isla dhamaanad qaaday guul darrada.

Cabsida xanuunka iyo ahaanshaha darxumeysiga. Ha ka walwalin, ka fikir kaliya: maxaa jira oo xun oo kugu dhici karo haddii aadan weligaaga porn daawanin mar dambe? Gabi ahaan, waxba. Waxyaalaha xun waxay dhacayaan **haddii aad** sameyso; dib u akhriso qoraalada oo ku saabsan Wager Pascal. Si kastaba ah ahaadee, argagaxa waxaa keena dopamine wayna bixi doontaa mar dhow. Faa'iidada ugu

weyn waa inaad iska saarto cabsidaas. Runrun maad u aaminsantahay inay isticmaalayaasha diyaar u yihiin kacsi-galmada daciifka, waxqabadka galmada aan la isku halayn karin, ama raaxada dhalanteedka ay porn ka helaan? Haddii aad is aragto adigoo argagaxayso, neefsasho qoto dheer ayaa ku caawinayso. Haddii aad dad kale la jirto oo ay hoos kuu jiidayaan, ka baxso iyaga iyo gal garaashka, xafiis maran, ama meel kale.

Haddii aad dareento inaad oohin doonto, ha ka ceeboonin. Oohinta waa dabiicga habkiisa ee nafisashada cadaadiska. Ma jiro qof oo si fiican u ooyay isagoosan in ka fiican u dareemin ka dib. Mid ka mid ah waxyaalaha xun aan ku sameyno nimankeena dhalinyarada waa inaan barno inaysan ooynin. Waxaad arki kartaa iyagoo isku dayayaan inay ilinta isku celiyaan, laakin u fiirso sida uu daankooda u gariiraaya. Waxaan is-barnaa inaanan muujinin shucuurta, laakiin looguma talagalin inaan shucuurteena ku ilaalino gudaha. Qayli, cawaad, ama dagaal. Wax haraanti. U arag dhibaatadaada sida ciyaarta feerka oo aadan ka guul dareysan karin. Qofna ma joojin karo waqtiga, daqiiqad walba oo ku dhaafdo shaydaankaasi oo yar oo kugu jira ayaa dhimanooyo. Ku raaxayso guushaada oo lama huraanka ah.

Aan tilmaamaha la raacin. Si yaab leh, isticmaalayaasha qaarkood waxay dhehaan inuu habkaan iyaga u shaqaynin. Waxay markaas sifayaan sida aysan iska dhega tirin hal tilmaamo kaliya, oo laakin ayba kuligooda iska dhega tireen. Si loo caddeeyo, [tilmaamahaan] waxaa lagu soo koobay sida liis hubin ee dhamaadka cutubkaan.

Si khaldan loo fahama tilmaamaha. Dhibaatooyinka ugu weyn waxay u muuqdaan inay kuwaan yihiin:

“*Ma joojin kari ka fikirka porn.*” Dabcan ma joojin kartid iyo haddii aad isku daydo, cabsi ayaad abuuri doontaa, taasi oo darxumeysan kaa dhigayso. Waxay la mid tahay isku dayga inaad hurdo hesho habeenkii: inta ka badan aad isku daydo, inta ka badan ay adkaanayso. Dhib ma laha haddii aad ka porn fikirto boqolkiiba 99 ee noloshaada, waa wixii oo aad ka fikirayso wixii oo muhiim ah. Haddii aad ka fikirayso, “*Alla, waan jecelahay inaan porn fiiriyo*” mise “*Goormay xor ka noqonayaa?*” waxaad ahaanaysaa qof oo darxumeysan. Haddii aad taasi beddelkeeda ka fikirayso, “*AAHEEY! XOR AYAAN AHAY!*” waad farxi doonta.

“*Goormuu shaydaanka yar dhimanaa?*” Daadashada dopamine si dhakhso badan ayay jirkaaga ka baxaysaa, laakin macquul ma aha in la sheego markay jirkaaga joogsata inay ka dhibaatooda dareeman yar oo jireedka ee ka noqoshada dopamine. Dareenkaas maran oo kalsooni darran wuxuu la mid yahay gaajada, niyad-jabka, ama walbahaarka oo caadiga ah. Waxa kaliya oo porn ay sameyso waa inay heerkooda kordhiso. Tan waa sababta oo ay isticmaalayaasha oo joojiyaan iyagoo isticmaalayaan habka awooda rabitaanka ay weligooda hubin haddii ay balwada iska saareen, in kasta oo uu jirkooda jogsaday inuu ka dhibaatoodo ka noqoshada dopamine. Haddii ay ka dhibaatoodaan gaajo ama walbahaar oo caadi ay, maskaxdooda waxay weliba iyaga u sheegaysaa inay tan ay tahay sabab oo macquul ah oo ay sheegadaan fadhigooda porn ee ‘xaqqa u lahaayeen’. Arrinta waa inaadan u baahnayn inaad sugto inuu damaca kaa tago maadaama uu aad u yar yahay inaanan xataa ogayn inay jirto, oo aan kaliya ugu ognahay sida dareenka rabitaan. Markaad dhakhtarka ilkaha ka tagto, ma sugtaa inuu xanuunka daankaaga joogsado? Dabcan ma sugtid, nolosha ayaad la socotaa. In kasta uu daankaaga weli ku xanuunaaya, waad ka faraxsan tahay [xaqiiqda in lagaa daaweeyay].

Ha sugin inay xanuunada ka noqoshada kaa tagaan waayo cabsi ayaad abuuri doontaa adigoo si joogto is weydiiso, “*Ilaa intee ay tan qaadanaysaa? Miyaan xorba ahay haddii aanan si ka duwan u dareemin?*” Cabsida waa xanuunka dhabta ah, sidaas darteed sugintaanka inay nolosha fiicnaato joojinta ka dib waxay abuuraysaa shaki. Xanuunada ka noqoshada waa waxyaala oo la dareemi karin ilaa aad ka cabsato, iyo soo kabashada aada u weyn ee neerfaha tartiib tartiib bay yihiin, marka haddii aad sugto inaad si ka duwan u dareento, wuxuu u dareemaa inay waxba dhacaynin, taasi oo shaki abuuraysa.

“Daqiiqada waxiiyga ma imaanin weli.” Haddii aad sugto, waxaad kaliya abuuraysaa cabsi kale. Waxaan markoo saddex toddobaad u joojiyay anigoo ku jira habka awooda rabitaanka. Anigoo la wadahadlaya saaxibkayga hore, wuxuu i weydiiyay sidee ahaayay. “*Waxaan badbaaday saddex toddobaad,*” ayaan ugu jawaabay. Wuxuu i weydiiyay, “*Maxaad ka wadaa inaad saddex toddobaad badbaaday?*” Waxaan u cadeeyay, “*Waxaan joogay saddex toddobaad porn la’aanteed.**” Wuxuu dhahay, “*Maxaad sameyn doontaa? Inta noloshaada ka haray maad badbaadi doontaa? Maxaad sugaysaa, waaba samesay. Waxaad tahay qof oo isticmaale ahayn.*”

Waxaan fikiray, “*Gabi ahaan wuu saxsan yahay, maxaan u sugayaa?*” Nasiib darrase, dib aan ugu laabtay, laakin arrinta waa xasuustay. Waxaad noqotaa qof oo isticmaale ahayn markaad browserkaaga xirto. Arrinta oo muhiimka ah waa inaad bliowgiiba ahaato qof isticmaale ahayn oo faraxsan.

“*Weli porn ayaan rabaa.*” Marka waxaad iska dhigaysaa qof oo aad u doqon badan. Sidee u sheegan kartaa inaad rabto inaad ahaato qof oo isticmaale ahayn oo aad markaas dhedo inaad porn

rabto? Taasi waa khilaaf. Haddii aad dhahdo inaad porn rabto, waxaad dhohaysaa inaad rabto inaad isticmaale ahaato. Dadka oo isticmaalayaasha ahayn ma rabaan booqdaan mareegaha porn oo yaqyaqsada badan. Waaba ogtahay wixii oo aad rabto, marka iska day inaad naftaada cadaabto.

"*Noolaanta ayaan ka quustay.*" Maxaa? Waxa kaliya oo aad u baahantahay inaad sameyso waa joojinta inaad naftaada disho oo aad taasi beddelkeeda tamar geliso. Ma aha inaadan ugu yaraantii nolaantaada joojiso. Sidaan ayay u fududahay: Dhowr maalmaha oo xigaan waxaad haysan doontaa dhaawac yar oo noloshaada ku jira. Jirkaaga wuxuu ka dhibaatoon doonaa sii xumaanshaha oo u dhow in la fahmi karln ee xanuunada ka noqoshada oo ka imaadaan dalbashada iyo sheegitaanka daadasho dopamine. Haddaba, tan maskaxda ku haay: xaaladdaada sidii ay ahaan jirtay kama sii xumaanayso. Tani waa wixii oo aad ka dhibaatoonaysay noloshaada oo dhan, mar kasta oo aad hurdaysay, aad masaajidka ku jirtay, aad dukaanka ku jiray, ama maktabadda. Uma ekayn inay ku dhibayso markaad isticmaale ahayd iyo haddii aadan joojinin, waxaad sii soconaysaa adigoo ka dhibaatoonooso dhibkaan inta noloshaada ka haray.

Porn iyo orgasmyada dhacdooyinka [fiican] ma sameyaan, way kaa qaadaan. Xataa markuu jirkaaga weli dopamine u damcooyo, cuntada iyo dhacdooyinka bulsheeda aad bay fiican yihiin. Nolosha ayaa aad u fiican — aad xafladaha bulsheeda, xataa haddii ay jiraan qob-ka-ciyaara oo qaawan. Xasuuso: adiga ma aha qofka oo wax laga qaaday, waa isticmaalayaasha. Mid kasta oo iyaga ka mid ah waxay jeclaan lahaayeen inay booskaaga ku jiraan, haddii ay kaliya wax ogaan lahaayeen. Ku raaxayso ahaanshaha prima donna-da iyo dhexda dareenka. Joojinta porn waxay tahay arrin fiican ee wadahadlka, adigoo haysan karto raaxo qarsoodisan oo aysan haysan karin. Saaxiibadaada waxay ka yaabi doonaan inay ku arkaan adigoo, waagii hore ahaan jirtay qof xishoodsan oo daalan, aad hadda tahay qof oo faraxsan. Waxaad bilowgiiba nolosha ku raaxaysan doontaa; uma baahnid inaad ka maseerto fanaaniinta naaga-doonistaha oo xafladaha joogaan, adiga bay kaa maseeri doonaan — haddii ay kaliya wax ogaan lahaayeen.

"*Waan darxumeysanahay waana xanaajinsanahay.*" Tan waa guul darro in tilmaamaha la raaco. Soo ogow midda ay tahay. Dadka qaarkooda way fahmaan wayna aaminaan wax walba oo la qoray, laakin waxay weli ka bilaabaan dareen oo niyad jab oo murugaysan, sida haddii ay wax aad u xun ay dhacooso. Ma sameynoosid kaliya waxa oo aad jeceshahay inaad sameyso, laakin waxaad sidoo kale sameynaysaa waxa oo isticmaale walba oo dhulkaan degan uu sidoo kale u jecelaan lahaayay inuu sameyo. Sida hab kasta ee joojinta, isticmaalihii hore wuxuu isku dayayaa inuu helo qaab maskaxeed oo gaar ah, marka fikrad walba oo porn ku xiran waxaa lugu xoojiiyaa, "*AAHEEY! XOR AYAAN AHAY!*" Haddii ay taasi ujeedadaada tahay, maxaad u sugaysaa? Ka bilow qaab maskaxdaas weligaaguna yee kaa dhumin. Ma jiro wax beddel ah.

"*Waxaan haystay hal toddobaad / hal bil / lix bilood oo fiican laakin dib ayaan dabinka ugu jiraa*" Xasuusnow: cabsida waa xanuunka naftigeeda. Inaad xanuun dartiisa ku tanaasusho wuxuu abuuraa cabsi oo ka badan, taasi uu quudinayso shaydaankii yare oo la daciifay oo ay guulaysato inay ka nixiso qofka oo isticmaalaha ahayn inuu u maleeyo inuu la qabatimay inta noloshiisa ka haray. Dhab ahaantii, aragtinimadiisa maskax-xadashada ayaan is beddelin, laakin wuxuu habka fikradahiisa siiyay dopamine. Tani waa, qeexitaan ahaan, wax ka barashada khaladaadka laakin waxay [sidoo kale] tahay guul darada in tilmaamaha la raaco. Hoos ka faham midkee [aad ku guul dareysatay inaad raacdo] ee ka farax.

29.1 Liiska Hubinta

Haddii aad tilmaamahaan raacdo, ma guul dareysan kartid:

1. Dhaarashada dhabta samey inaadan weligaaga online galaynin inaad haremkaaga online booqato *AMA* aadan ku qanacdo sawirada qaawan *AMA* aadan la qabsato sawirada kacsiga *AMA* waxyaala oo dhan oo ay ku jiraan kicin xad-dhaafsan oo aan caadiga ahayn, ee ku dheg [inaad] dhaarashadaada [raacdo].
2. Tan maskaxdaada ku caddeey: Gabi ahaan waxba ma jira oo laga tanaasulo. Markii taasi la dheho, macnaha midna ma aha inaad ka fiicnaan doonto ahaanshaha qof oo PMO sameynin (halahaan oo dhan ayaaba tan ogayd); ama in kasta oo aysan jirin sabab macquul oo aad PMO ku sameyso, aad weliba raaxo ama taageero ka hesho maadaama aadan sameyn lahayn haddii kale. Waxaa oo [runtii] laga wado waa *__inaysan ku jirinba raaxo ama taageero sameynta PMO.__ Waa dhalanteed kaliya, sida inaad madaxaaga darbi ku dhufato si aad ugu raaxaysato markaad joogsato.
3. Ma jiro wax oo la dhoho isticmaale porn oo la xaqiijiyay. Waxaad kaliya ka mid tahay boqolaada oo malaayinkuwa oo ku kadsoomeen dabinka qarsoodisan. Sida malaayinka kale oo PMO-yaalihii hore oo markoo u malayeen inaysan ka baxsan karin, waad ka baxsatay.

4. Haddii, adigoo ku jirto waqti kasta oo noloshaada, aad barbardhigi lahayd faa'iidooyinka iyo faa'iiido darrooyinka PMO-ga, gunaanada waxay had iyo jeer ahaan lahayd, "*Jooji sameynta. Doqon baad tahay.*" Waxana oo taasi beddeli kara ma jiro. Weligeeda sidaas ay ahayd, weligeeduna sidaas ayay ahaanaysaa. Adigoo sameysay wixii oo aad ogtahay inay tahay go'aanta saxda, haba is-cadaabin ee shakiga. Wagerka Pascal wuxuu si kaamil ayuu ugu khusayaa PMO, adigoo fursad u haysanin inaad khasaarto, oo aad qabto fursado sareysan inaad faa'iidaysato iyo fursado sareysan inaad khasaaraha ka foogado.

5. Ha isku dayin inaadan porn ka fikirin, ama aad ka walwasho inaad si joogto uga fikirayso. Mar kasta oo aad ka fikirto, ha ahaato maanta, berrito, ama inta noloshaada ka haray, waa inaad fikirto, **"AHEEY! WAXAN AHAY QOF OO PMO SAMEYNIN."**

6. **Ha isticmaalin** nooc oo beddel ah. **Ha kula tartamin naftaada** inaad laptop-kaaga ag dhigato markaad hurdayso. **Ha ka fooganin** riwaayadaha, filimada, ama majaladaha. **Ha beddelin** qaab nololeedkaaga sinaba waayo aad joojisay kaliya. Haddii aad raacdo tilmaamaha kore, waxaad mar dhowti la kulmi doontaa 'daqiiqada waxiiyga', laakin:

7. Ha sugin inuu 'daqiiqada waxiiyga' imaado. Nolaashaada la soco, adigoo ku raaxaysanooso xaaladaha sareysan oo aad la qabsato kuwa oo hooseeya. Waxaad arki doontaa inuu si dhakhsasho badan daqiiqada u imaan doono.

Cutubka 30aad

Caawi Dadka oo Saaran Markabka Quusaya

Isticmaalayaasha porn waxay maalmahaan argagaxsan yihiin, iyagoo dareemayaan sida nimanka iyo naagaha ay porn u arkaan. Dabiiciga qabatimsan ee porn-ka internetka ayaa si isa soo taraysa loo darsooyaa marar badan, iyadoo hadda si saxsan loo tixgeliyo inay porn-ka caadiga ah (sawirada) ka duwan tahay. Dadaal la'aannimada [oo helitaanka ku jira] iyo helitaanka [fududa] waxay xataa kor ugu qaadaan digniinshaha qalbiga isticmaalayaasha porn. Waxay sidoo kale u dareemaan in ololahooda xoriyatul-qawlka iyo fikrada ay arrimo kala duwan ka afduubeen. Internet-ka oo la ilaalinin ayaa ka dhigaya wax oo u dhow inuu suurtogal aheyn in la dhaqan geliyo xayiraadaha da'da ee kicinaha xad-dhafsan. Way nasiib daran tahay in tani ay mar dhow dhamaan doonin, laakin boqolaal kun oo isticmaalayaal ah ayaa joojinayaan, iyagoo balwadaha badankooda ay ka warqabaan daraasadaha oo muujinayaan isku-mid ahaanta porn iyo balwada daroogada. Mar kasta uu isticmaale ka tago markabka quusaaya, kuwa oo markabka ku soo haraan waxay dareemaan darxumeysi oo ka sii badan.

Isticmaale walba wuu og yahay inuu doqon yahay in la is-burburiyo oo waqti lugu qaato sawirada laba-geesooda hortooda, isagoo si xad-dhaafsan u kicinaya maskaxdiisa oo uu, isagoo habka ku jira, horumariyo waddooyin neerfo oo ka damaanad qaadayaan waxqabad galmeed oo liita ah. Haddii aadan weli u malaynin in taasi ay doqon tahay, isku day inaad la hadasho majalad porn adigoo taagan bartamaha magaaladaada ee is weydii maxay ku kala duwan yihiin. Hal kaliya. Ma heli karto raaxada diirimaadka iyo xiriir qoto-dheernimada adigoo sidaas sameynaysid. Haddii aad joojin karto gadashada khamriga iyo sigaarka mar kasta oo aad dukaamaysato, waxaad hubaal ka joojin kartaa inaad booqdo hareemkaaga online. Isticmaalayaashu ma heli karaan sababo macquul ah oo loogu talagalay daawashada porn, laakiin ma dareemaan inay doqon yihiin maadaama ay dadka kale sidaas sameyaan.

Isticmaalayaasha waxay si cad uga been sheegaan caadooyinkooda, ma aha kaliya cilmi-baarayaasha iyo dadka ku xeeran, laakiin sidoo kale naftooda. Waa inay sidaas sameyaan - maskax-xadashada waa lama huraan haddii ay rabaan inay ilaaliyaan dhowr is-ixtiraamaankooda. Ma aha inay kaliya dareemayaan baahida loo qabo inay naftooda 'caadadooda' qiil ugu yeelaan, laakiin waxay sidoo kale [dareemaan baahida inay qiil ugu yeelaan] dadka oo isticmaalayaasha ahayn. Waxay weligooda xayeysiiyaan faa'iidooyinka dhalanteedsan ee porn iyagoo isticmaalayaan habab oo ka sii qarsoodisan.

Haddii uu isticmaale joojiyo isagoo isticmaalaya habka awood rabitaan, wuxuu weli dareemaa in wax laga qaaday wuxuuna u janjeeraa inuu noqdo baroore. Waxa kaliya ee tani ay sameyso waa in loo xaqiijiyo isticmaalayaasha kale sida ay ugu saxsan yihiin inay sii wadaan isticmaalkooda. Haddii uu isticmaalihii hore guuleysto inuu balwada iska saaro, wuu mahadsan yahay inuusan mar dambe u baahnayn inuu is-burburiyo ama uu tamartiisa khasaariyo, baahidna uma haysto inuu naftiisa qiil u yeelo. Xasuusnow: waa cabsida oo madaxa isticmaalaha ciida gudaheeda ku haayo, isagoo kaliya su'aal dhaqankiisa ka keenaayo markuu joojiyo. Ka caawi isticmaalaha adigoo meesha ka saaraysa cabsidaas. U sheeg sida ay u wanaagsan tahay in nolosha aan la dhex marin adigoo xabsi ku dhex nool, sida ay u qurux badan tahay in subaxdii la soo kaco adigoo dareemayso inaad jirdhisan tahay oo aad caafimaad qabto intaad tamar la'aan ahaan lahayd oo aad is-nacaybi lahayd, sida ay u fiican tahay inaad xor ka ahaato addoonsinimada, [iyo] inaad kartida haysato inaad noloshaada oo dhan ku raaxaysato aad ka takhaluso hadh kuwaas oo madow. Ama weliba sii ka fiican, ka dhig inay buugaan akhriyaan.

Waa lama huraan in aan la dhayalsanin isticmaale oo xaas leh adigoo u tilmaamaya inuu is ula kac u burburinaayo xiriirkiisa ama inay si uun khiyaano tahay ama nijaas. Waxaa jira fikrad khaldan oo caadi ah oo ah in isticmaallihii hore uu dhinacaan ugu xun yahay. Fikirkaan wuxuu leeyahay xoogaa run ah, laakiin guud ahaan

waxaa sabab u ah habka awooda rabitaanka ee joojinta. Maadaama isticmaalihii hore — in kasta oo uu balwada iska saaray — wuxuu weli haystaa qayb oo maskax-xadashada ka mid ah wuxuuna weli aaminsanyahay inuu hurid sameyay. Wuxuu weli dareemaa nugul iyo habkiisa difaaca dabiiciga ah waa inuu weeraro isticmaalaha porn.

Waxaa laga yaabaa inay tan kor u qaado ego-ga isticmaalihii hore, laakin waxba kama caawiyo isticmaalaha. Waxa oo dhan ay tan sameyso waa inay dhabarkiisa derbiga saarto, taas oo ka dhigaysa inuu dareemo murugo badan iyo, cawaaqib ahaan, in baahidiisa porn ay ka sii weynaato. In kasta oo isbeddelka dabeecadda Aasaaska Caafimaadka ee porn ku aaddan ay tahay sababta ugu weyn ee isticmaalayaasha ay badankooda u joojinayaan, ma ka dhigayso wax oo ka fududaysan in la sameyo. Dhab ahaantii, waxayba ka dhigtaa oo aad uga adag badan. Isticmaalayaasha intooda badan maalmahan waxay aaminsan yihiin inay inta badan u joojinayaan sababo caafimaad dartood. Tani gabi ahaan run uma aha.

In kasta oo khatarta caafimaad ee weyn ay tahay sababta ugu weyn ee joojinta, isticmaalayaasha waxay sanado badan baabi'inaayeen ragnimadooda, weligeeduna ma samaynin xataa farqiga ugu yar. Sababta ugu weyn ee ay isticmaalayaasha u joojinayaan waa inay bulshada bilaabaysa inay porn u aragto waxa ay dhab ahaantii tahay: balwada daroogada. Hab-dhaqanka bulshooyinka si tartiib tartiib ah ayay isku beddelayaan: lammaanayaal badan waxay hadda su'aal ka keenaan haddii aad laptop-kaaga saaran tahay habeen barkii.

Porn-ka oo si buuxda u maamnuucsan ee wadamada qaarkooda ama internet la'aanta waxay yihiin tussaleyaal caadi ee doorshada laba daran ee isticmaalihii oo safaraynaya. Guud ahaan wuxuu qaataa hab-dhaqanka inuu ka caawin doono inuu [mamnuuca wadanka] isticmaakiisa yareynaysa. Natiijada waa meeshi uu hal mise laba mar halkii maalin [uu isticmaali lahaayay], midna uusan jeclaan lahayn, wuxuu [hadda] ka foogadaa hal toddobaad oo dhan. Sidaasba ha ahaatee, intuu ku jiro waqtigaan oo ka-foognaanshaha oo qasabka ah, ma aha inuu kaliya si maskaxeed u dareemaya in wax laga qaaday isagoo abaalmarintiisa sugaaya, laakin jirkiisa ayaa sidoo kale u damacaayo. Alla, sida ay booqadaas haremka onlineka u qiimeysan tahay markii ugu dambeyntii loo ogolaado inuu kaligiisa ahaado.

Ka-foognaanshaha qasabka ah, dhab ahaantii, hoos uma gooyo qasdashada porn waayo isticmaalaha wuxuu kaliya si ka badan is gelinayaa markii ugu dambeyntii loo ogolaado. Waxaa oo dhan ay tani sameyso waa inay geliso maskaxda isticmaalaha sida ay porn u qiimaysan tahay iyo sida uu ugu tiirsan yahay. Dhinaca ka-foognaanshahaan oo qasabka ee ugu khiyaano badan waa saameynta uu dhalinyarada ku leeyahay. Waxaan u ogolaanaa in afduubayaasha 'xoriyatul qawlka', soo saarayaasha porn, ay u beegsadaan dhalinyarada oo nasiib-darrada ah si ay marka horeba balwad ka dhigaan. Markaas, intay ku jiraan waxa oo u badato inay tahay xiliga noloshooda ugu walbahaarsan, markay, maskaxdooda dhalantaysan, ay porn ugu baahan yihiin, waxaan ku hanjabinaa inay tanaasulaan waayo waxyaalaha oo ay naftooda isku keenayaan.

Qaar badan ma awoodaan inay sidaas sameyaan oo ay ku qasban yihiin, iyagoo aan khalad lahayn, inay ka dhibaatoodaan aaminsanaanta inay dembiile yihiin inta noloshooda ka haray. Qaar badan [oo kale] way ku guuleystaan [inay joojiyaan] wayna ku faraxsan yohiin inay sidaas sameyaan, iyagoo fikirayaan, "*Hagaag. Tan ayaan hadda si ku meel gaar u sameyn doonaa iyo ka dib markay dhammaato, si kastaba waan bogsan doonaa.*" Kadibna waxaa yimaada xanuunka iyo cabsida shaqo raadinta iyo halganka kale ee qaangaarka, oo ay ku xigto xaalada oo noloshooda 'ugu sareysan' - helitaanka shaqada. Xanuunka iyo cabsida way dhammaadaan, waxayna [isticmaalayaasha hore] dareemayaan ammaan, markaa farsamadii hore ee kicinta ayaa dib ugu soo noqotaa shaqada. Qayb oo maskax-xadashada ka mid ah ayaa weli joogta, iyo ka hor intaysan caraftii laptop-ka shaqada cusubta ay meesha ka bixin, isticmaalaha wuxuu taagan yahay albaabka haremkiisa onlineka oo ugu jecelaayay. Faraxada dhacdada waxay maskaxdiisa ka daboolaa dareemanka oo xun, ma doonaayo inuu mar kale la qabatimo, laakin hal fiirin xanuun uma keeni lahayn...Aad iyo aad ayuu u daahay! Horey ayuuba la qabatimay mar kale.

Damaca hore ee shaydaanka yar ayaa dib u bilaabanaaya, iyo xataa haddii uusan isla markiiba ula qabatimin, niyad-jabka oo horumarinta ka dib ayaa qabanaaya. Cajiib bay tahay ee in kasta oo ay balwadaha heroin-ka ay dambiileyaal sharci ahaan, jawaabta bulshada waa inay dad kuwaas caawiyaan. Aan u qaadano dabeecad isku mid ah isticmaalaha porn oo miskiinka ah. Ma sameynaya waayo uu rabo, oo laakin uu u maleeyo inay tahay inuu sidaas sameyan. Si ka duwan balwadaha heroin-ka, waxay caadi ahaan ka dhibaatoodaan sanado badan ee cadaab jireed iyo maskaxeed. Waxaan had iyo jeer dhahnaa inay geerida degdega ay ka fiican tahay mid oo tartiib ah, marka ha ka maseerin isticmaalaha porn oo miskeenka ah. ***Way u mudan yihiin naxariistaada.***

Cutubka 31aad

Talooyin Ku oo Socota Akhristayaasha oo Porn Isticmaalin

31.1 Caawi saaxiibadaada oo porn isticmaalaan inay buugaan akhriyaan

Kowdi, baro waxyaalaha oo buugaan ku jira ee isku day inaad is geliso booska isticmaalaha. Ha ku qasbin [isticmaalayaasha] inay buugaan akhriyaan adigoo u sheegaysa inay caafimaadkooda burburinayaan ama inay dab ku ciyaarayaan. Waxay sii adiga kaa fiican u og yihiin. Isticmaalayaasha ma sii wataan daawashada porn waayo ay ku raaxaystaan ama ay rabaan, waxay kaliya tan u sheegaan naftooda iyo dadka kale si ay u ilaaliyaan is-ixtiraamkooda. Waxay u sameyan waayo way ku tiirsan yihiin maadaama ay u maleeyaan inay raaxo, geesinimo, iyo kalsooni siiyso (raaxo ama taageero) iyo maadaama ay u dareemaan inay nolosha raaxaysan ahaan karin 'galmada' la'aanteed — ugu yaraantii nooca ay u galmada u maleeyaan. Haddii aad ku qasabto inuu isticmaale joojiyo, wuxuu u dareemi doonaa sida xaywaan wuxuuna haremkiisa si ka badan u rabi doonaa. Waxaa laga yaabaa inay isaga ka dhigto qof oo isticmaale qarsoodi ah pornkuna waxay sii ka qiimeysan ula noqonaysaa maskaxdooda.

Taasi beddelkeeda, xooga saar dhinaca kale ee arrinta. Ka dhig inuu galo shirkadda isticmaalayaashii hore (blog-yada, forum-yada, YourBrainOnPorn, NoFap, iwm. ee laakin ka digtownoow ee doodidooda habka awooda rabitaanka). Ka dhig in [isticmaalyaashii hore] ay u sheegaan isticmaalaha sida ay iyaguna sidoo kale u malayeen inay ula qabatimeen inta noloshooda ka haray iyo sida ay nolosha aad uga fiican tahay markii la yahay qof oo isticmaale ahayn. Mar haddii aad ka dhigto inuu aamino inuu joojin karo, maskaxdiisa ayaa bilaabanaya inuu furmo. Markaas waxaad ka bilowdaa inaad u sharaxdo dhalanteedka oo laga abuuray xanuunada ka noqoshada. Ma aha kaliya in 'daadshadaha dopamineka' aysan isaga horumarin siinaynin, laakin waxay sidoo kale u burburinayaan kalsoonidiisa oo ay ka dhigayaan qof xanaaqsan oo daalan.

Hadda waa inuu diyaar u noqdo inuu buugaan akhriyo naftigiisa, isagoo filayaa inuu akhrin doono boggag badan oo ku saabsan sheekooyin ee kacsi galmada oo aan la isku halayn karin, kacsi la'aanta oo porn keento, kacsi la'aanta, iwm. U sharax in habkaan uu gabi ahaanba ka duwan yahay iyo in tixraacyada xanuunada ay yihiin qayb oo aad ugu yar ee nuxurka.

Markii la gaabiyo, ha u ogolaanin inuu [buugaan] mugdiga ku dhinto. U sheeg saaxibadaada hana ka argagaxin. Haddii aad isku daydo inaad 'guuleysato' wadahadalka ama dooda, waxaad kaliya ku guuleysan doontaa inaad fogayso oo aad sii kordhiso cabsidiisa.

31.2 Ma u sheegaa lamaanahayga?

Ma u sheegaa xaaskayga, saaxiibaday, ama lamaanahayga balwaddayda? Ujeedada oo ah inay kugu caawiso joojinta. Waxaa jira arrimo badan oo halkaan ku lug leh.

Haddii aad horeyba u guul darreysanaysay inaad joojiso, adigoo isticmaalayso habka awooda rabitaanka oo aad horeyba u sheegtay lamaanahaaga, u sheeg habkaaga cusubta ee u ogol inay naftooda bartaan ee akhrinta buugga. Waxay awoodi doonaan inay ku caawiyaan oo ku dhiirigaliyaan intaad ku jirta xiliga ka noqoshada waxayna yihiin dhufays markuu shaydaanka yar isku dayo inuu ku qaso.

Haddii aad hadda iyo kow noqotay qof oo ka warqabsan jiritaanka dabinka porn oo aadan waqti hore isku dayin inaad joojiso, waa inaad kowdi EasyPeasy isticmaasho. Sida hore loo sharaxay, waa in tan ay noqonto waayo-aragtinimo oo raaxaysan. Sidaasba ha ahaatee, haddii aad u aragto wax adag, codso caawinaadooda. Noqo qof furfuran oo nugul markaad lamaanahaaga ula jirto waxayna xoojinaysaa xiriirkaaga.

Ilaa iyo intaad ku raaxaysanaysa baxsashada oo aadan u arkaynin wax adag ee go'aan la'aanta darteed, ma jirto sabab oo aad lamaanahaaga ku ogaysiiyso. Haddii ayba [balwada] dhib ahayn waqti hore, ha dhimato. Si kastaba ha ahaatee, u diyaar garow in lammaanahaaga laga yaabo ay la yaabto sababta oo aad u eegayso, dareemayso, oo aad si fiican wax u qabanayso!

31.3 Lamaanahayga ayaa porn joojinooyo

Porn waa burburinaha qalloocan ee xiriiraha iyo in kasta oo joojinta porn la sameyn karo isla markiiba, boogsiinta waqti ay qaadanaysaa. Isticmaalayaal badan, oo ay ugu wacan tahay aaminsanaanaha caqli-galiga ahayn oo ka yimaadeen balwaddooda, waxay xanaaqooda saa lamaanahooda ama ay jecel yihiin. Dabeecadahaan waxaa lagu muujiyaa xad-gudub shucuureed, been-abuurta, iyo dabeecado wax-is-daba-mar ah. Tani ma aha isticmaalayaasha dhamaantooda, laakiin waxay ku sii badanaysaa marxaladaha dambe ee cudurka. In kasta oo dabeecadahaan laga yaabo in laga muujiyay balwada porn, waxaa muhiim ah inaad naftaada barto dabeecadahaan ee haddii aad naftaada ku garwaaqsato, aad tixgeliso inaad la kulanto daaweeya oo ku xirfadayasan balwadaha galmeeda.

Haddii uu lamaanahaaga ku jira xiliga ka noqoshada, u qaado inuu ku dhiban yahay ee haddii uu yahay ama in kale. Ha isku dayin inaad yareeso adigoo u sheegayso inay fududahay in la joojiyo oo uu isaga kaligiisa joojin karo. Taasi beddelkeeda, sii wad inaad u sheegto sida aad ugu hanweyntahay, sida ka fiican uu u eg yahay, sida ka macaan ay tahay inaad la joogto iyo sida ka fudud uu yahay in lala joogto guud ahaan. Waxaa gaar ahaan muhiim ah inaad tani sii sameyso, waay markuu isticmaale isku dayga sameyo inuu joojiyo, faraxada isku dayga iyo amaanta uu dadkiisa ka helo ayaa caawin karo inuu sii socdo. Sidaasba ha ahaatee, wuxuu u janjeera inuu si dhakhso badan u hilmaamo, marka waa inaad amaanta soo socod siiyso.

Maadaama uusan porn ka hadlaynin, waxaa laga yaabaa inaad u maleyso inuu hilmaamay oo uu rabin inaad xasuusisid. Caadi ahaan, lidkeeda ayaa arrinta ah ee habka awooda rabitaanka, maadaama uu isticmaalihii hore u waxba oo kale ku waalanin. Marka ha ka cabsanin inaad mawduuca mar kale keentid ee sii wadd inaad amaan siiysid (isaga ayaa kuu sheegaya haddii uusan rabin in la xasuusiyo).

Ku dadaal si aad u nafiso culaysyada [nolosha] intuu ku jiro xiliga ka noqoshada, adigoo ka fikirayso habab oo aad noloshiisa ka dhigto mid xiiso badan oo raaxaysan. Tani waxay sidoo kale u noqon kartaa xili oo imtixaansan dadka oo istimaalayaasha ahayn oo weligooda balwada lahayn. Haddii xubin oo kooxda ka mid ah uu xanaaqsan yahay, wuxuu gabi ahaan keeni karaa darxumeysi. Markaa ka filo tan haddii uu isticmaalihii hore dareemaayo xanaaq, waxaa laga yaabaa inuu kugu keeno, laakin ha aargoosanin, waa waqtigaan waqtigii oo uu ugu badnaan u baahan yahay amaantaada iyo naxariistaada. Haddii aad adiga naftigaaga xanaaqsan tahay, taasi oo la fahmi karo, isku day inaadan tusinin.

Mid ka mid ah khiyaanada oo balwada ciyaaraya markuu isku dayaayo inuu joojiyo isagoo isticmaalaya habka awooda rabitaanka waa inuu dagaal galo, isagoo rajeenaya in lamaantiisa ama saaxibadiisa ay dhahaan, "*Uma adkeysan kari inaan ku arko adigoo sidaan oo kale u dhibaataysan. Ilaahi dartiisa, iska qaado suntaada.*" Sidaas darteed, ma ahaan doonto inuu isticmaalaha ceeb galo, maadaama uu ka 'quusanin', waa loo tilmaamay [inuu sameyo]. Haddii isticmaallihii hore uu sameyo qorshahan, ha dhiirigalinin inuu inay soo noqodaan (relapse). Taasi beddelkeeda, waa inaad dhahdo, "*Haddii tan ay tahay waxa oo porn kugu sameyso, Ilaahi mahdi inaad mar dhow xor ka noqonayso. Aad bay u fiican tahay inaad haysatay geesinimada inaad iska saarto!*"

Xusuusnow: waxaa jira laba kooxood oo boogsiinayaan inta lagu jira safarka soo kabashada. Markuu lamaanahaaga porn joojinaayo, waxaa muhiim ah inaad haysato xiriiryaasha taageerada, caadooyinka is-daryeelka, iyo xuduudaha. Habkaani ma dhaco hal habeen gudahiis, una baahan kalsooni, isgaarsiin, iyo isla xisaabtan. Jornaalista, horumarinta rabitaankaaga, iyo ugu muhiimsan, daawaynta, habkaan ayay caawiyaan.

31.4 Soo Noqoshada (Relapse)

Jiritaanka qaybtaan waa inay digniin u noqota kuwa oo dabinka ka baxayaan. Shaqsi ahaan, weligayga [porn] uma soo noqonin, laakin waxaan isticmaali doonaa waayo-aragtinimaha oo waraysiyada xubnaha bulshada ka imaadeen iyo qalabka daaweynta dabeecadda garashada si aan u muujiyo.

Marka hore, in 'soo noqoshada' lugu waco waa mid oo ujeedada ka soo horjeeda. Waxa kaliya oo dhan oo dhacay waa inaad simbiriiriixday oo aad shaydaanka yar quudisay, taasi oo sidaas darteed shaydaanka weyn kicisay. Isticmaalayaasha oo simbiriiriixaan (taasi oo ah qeexitaan ahaan: wax ka barashada khaladaadka) waxay caadi ahaan abuuraan tiro dhan ee aaminsanaan oo macquul ahayn:

- "Weligaya xor ma noqon dooni" - **Buunbuuninta**
- "Waa inaan jimicsado, wax barto, oo aan noqdo qof oo wax soo saar leh maalin kasta ee noloshayda."
- "Maanta PMO ayaan sameyay, marka maxaa faa'iidada akhrinta bugaagta iyo forumyada oo dhan. . . Ujeedadayda waxay ahayd inaanba siigaysashada sameynin, laakin waa kan — waxaan ahay qof oo guul dareystay — oo porn u soo noqonooyo." **Dulqaadashada Niyad-Jabka Hoose**
- "Saaxibadayda / akhristayaasha forumyada / dadka kale waxay joogayaan PMO la'aan ee (x) maalmood, laakin aniga ma sameyn kari marka xaaladayda waa mid oo rajo lahayn. Waxaan dareemay wanaag shalay maadaama aan si fiican wax u bartay, wax soo saarna waa lahaayay, laakin maanta ma sameynin. . .hoos ayaan u dhacooyaa." — **Qiimeynta Nafta iyo Dadka Kale**
- "Waa inaanan haysado fikradaha galmeed" - Naftooda, waalidiintooda, ama bulshadooda guud ahaan ayaa ku dhejiyeen **aaminsananta adkeysan** oo la xiriira galmada. Is weydii haddii is-calanqaadida ay kaa caawinayso inaad ujeedooyinkaaga gaarto, iyo haddii aad gaarooso, ma ku raaxaysanaysaa safarka?

Dhinacyada oo ka dambeeyaan maskax-xasashada isticmaale walba waxay u muuqdaan inay xadba lahayn. Adigaa is og si dadka kale oo dhan ka fiican, laakin [soo noqoshada] waxay si cad u tahay guul darada in tilmaamaha la raaco. Waxaad aragtay qiimo oo porn ku jira, laakin sidee?

Waxa oo inta badan la ilduufay waa inay waqti qaadanayso in dib loo rogo maskax-xadashada. Tan ma ka dhigayso wax oo ka adag badan [in la joojiyo], laakin ku dhawaad warshad kasta waxay isticmaashaa galmo, iyo in maskax-xadashada laga hortaga waa hab oo miyir ah (ugu yaraan bilowga), marka waxaa laga yaabaa in waqti ay qaadan doonto in si buuxda loo xoojiyo casharada oo [maskaxda] ku jiraan. Sidaas darteed, akhrin badan [ee buugaan] ayaa lagula talinayaa (waxaad u boodi kartaa cutubyada oo adag kugu ah) mana aha inay waqti badan kugu qaadato.

Waayo-aragtinimada oo si yaab leh ugu caadi ah isticmaalayaasha oo diinta ah oo dabinka ka baxayaaan waa inay rabaan inay wax yar xanuunto, sida kafaargudid. Waxay joojinta fudud u arkaan, markaas waxay dareeman inay dembile yihiin inay sidaan u dareemaan. Laakin maxaad isku burburinaysaa oo adag ka dhigaysaa? Shaydaankii yar aad buu u qalloocan yahay arrintaan.

Naftaada ha la xiriirin shaydaanka yar - waa wax oo waqti hore warshadaha porn ku dareen. Ka fikir xoogsheegaha oo dagaal ku haysanaya garoonka ciyaaraha iskoolka. Maxaad u sheegtaa xoogsheegaha? Haddii aad tanaasusho, waad xoojinaysaa. Qaar oo joojiyaan waxay ugu dambeeyaan inay quudiyaan xoogsheegaha (macnaha: shaydaankii yar) oo ay markaas maskax-xadashadooda kordhiyaan, laakin fikradooda dabinka ma isbeddelin. Kor isku qaad, soo ogow meeshi oo aad khalad gashay ee xornimada ku raaxayso!

Adiga damacaaga ma tihid. Digtoonaanta baaraandegidda waa dhaqanka u-fiirsashada fikradaha, waxaana jira cashara oo aasaasiga ah oo ku jiraan dabiiciga maskaxda oo la heli karo. Aad ayaa lagugu talinayaa inaad baaraandegid (meditation) sameyso guud ahaan, waxayna si buuxda ula soconaysaa dhaqanka diinta. Naftaada ma dagaali kartid, mana la dagaali kartid shaydaanka yar.

Laakin guul darada maskaxdaada ka saar. Halkaan waa qayb oo ka mid ah "*Meditations of a Porn Addict*" ee Gulliaco (linkiga wuxuu ku jiraa qaybta kheyraadka ee dhamaadka buuga):

> Maadaama ay daawadshada porn waxba ku siinin, oo ay kaliya wax ku yeesha, oo ay si buuxda u qosol badan tahay in la rabo in wax oo sidaas oo kale la sameyo, waxaan u barbardhigaa cabitaanka warankiilada (biliijka). Waa kan:
>
> **Safarka adag in aan biliijka la cabbin.**
>
> Halow! Waxaan nahay NoBleach waxaana marti gelinaa caqbadaha oo ka qaybgalayaasha ("Bleechstronauts") ay muddo ka foogadaan cabitaanka biliijka. Haddii ujeedadaada ay tahay ka qaybqaadasho caadi ah ee caqabad bilood ah sida imtixaanka is-xakamaynta, ama haddii cabitaanka xad-dhaafsan ee biliijka ay dhibaato ku noqotay noloshaada oo aad rabto inaad muddo ka dheer joojiso, waxaad heli doontaa bulsho ku taageerta iyo kheyraado badan.
>
> - "*Marmarkoo waxaan isku ogolaa inaan cabo hal koob biliij ama mid kale. Waan ogahay in 'hal dhibac' ay been tahay, laakin uma maleeynaayo in hal koob uu wax yeeli doono. Hal koob ma baabi'in karo saacadaha oo dhan oo aan joogay anigoosan cabaynin.*"

- "*Dhib kuma haysti joojinta cabitaanka biliijka, laakin mararka qaarkood waxaan arkaa qof oo biya koob ka cabaaya, waxaana ka fikiraa in koobka uu biliij ku jira. Markaas damac ayaan haystaa iyo, ka dib markaan isla doodo haddii aan cabaayo ama in kale, waxaan ugu dambeyntii ka tanaasulaa iyo koob ayaan cabaa.*"
- "*Fiiri, dhibaatadayda waa in marmarkoo, markaan kaligayga jikada ku jira, waxaan bilaabaa inaan koobabka arko, naftayda ayaan tijaabiyaa mararka qaarkood anigoo furaaya weerka oo aan biliijka ku haayo, marmarkoo waan urinayaa ee. . .Hagaag, waxaan dib ugu laabtaa meeshi oo aan ka bilaabay. Waan quusanahay inaan waxaan joojiyo, laakin ma ogi haddii aan weligayga awoodi doono inaan joojiyo.*"
- "*Joojinta cabitaanka biliijka waa wax oo suurtogal ahayn, yacni, had iyo jeer ayaan af qabaa, ma og tahay? Sidee u joojin karaa haddaan qabo dhuun oo iga xasuusinaysa inaan biliijka cabi karo?*"
- "*Nin yahow, si fiican ayay u soconaysay, 19 maalmood oo dhan anigoosan sameynin. Arrinta muhiimta ah waa in guul darrada laga barto! Hadda waan ogahay waxa oo aan iska ilaalinaayo inaan sameyo: fiiritaanka alaabta nadiifinta oo dukaanka weyn ku jiraan! Waxaan isku dayi doonaa inaan hal bil gaaro! Waxaan dib u habeyn doonaa tirintayda. Ii rajee nasiib!*"

Haddii aad damac haysato, is deji nin yahow! Xasuuso wuxuu hackbuuga sheegaayo:

"*Way adagtahay in biliijka la iska joojiyo waayo cabsida in nalaga qaadayo raaxadeena ama taageerteena. Cabsida laga qabo in xaaladaha wanaagsaan oo gaarka ah aysan dib isu ahaan doonin. Cabsida in lagaaga tagayo adigoosan la qabsan karin xaaladaha walbaarsan. Si kale haddii loo dhigo, waa saameynta maskax-xadashada oo nagu khiyaanaysa inaan aamino in gadashada - oo cabitaanka la socodo - ay tahay wax oo looga baahan bini'aadamaha dhamaantood. Xataa inta ka sii dheer, waa aaminsanaanta inay jiraan wax oo dabeecadda biliijka ku jira oo aan u baahanahay, iyo in, markii joojino isticmaalka, aan nafteena diidi doonno oo aan maran abuurayno. Tan maskaxdaada ku caddey: Biliijka maranka ma buuxiyo, mid ayuu abuuraa!*"

Aniguna waxaan dhahaa: "*Ka soo qaad inaad ku qasban tahay inaad fiirsato koob biliij shan daqiiqood. Isku day inaad xasuusato mid ka mid ah astaanta mise carafta oo aada uga jeclayd. Waxaa laga yaabaa in [xasuustaas] ay ia socoto nooc dhawaaq, ama aad kaliya xasuusato dhowr faafaahin. Biliijka way jirtaa mana xiri kartid indhahaaga ama aad madaxaaga ka jeediso maadaama ay biliijkaan maskaxdaada ku jirta, xasuusintiisa wuu kugu duuban yahay.*

Wax oo damac ah maad dareentaa? Wax maad carabkaaga ku dareemaysaa, mise isbeddelida neefsashadaada? Maxay dareemankaaga yihiin ee waxyaalaha oo aad xasuusanayso? Dareemankuwaas soo ogow, biliijka wuxuu rabaa inuu waxaas daboolow, oo uu wareer ka dhigo, oo uu kaa dhigo inaad kaliya u fiirsato waxyaalaha oo rabaan inay ku qabtaan."

Marka loo fiiriyo [isbarbardhigga] oo kor ku xusan, iskuma dayo inaan iska tuuro dareenkaaga ama aan dhaho wax oo la mid ah, "haha waan caqli badanahay, waad doqon tahay", oo laakin aan kaliya ku siiyo aragti si aad u garwaaqsato sida ay u fududahay (oo ay weligeeda fududaanayso) inaad ka adkaato balwaddaan. Daawashada porn maaha beddelid oo daar/dami ah meesha oo aad dhahdo, "*Hagaag, waxaan ku jiraa xaalad, markaas ayaan porn daawanayaa.*" Khiyaali! Been badanaa! Meeqa jeer ayaad naftaada u ogolaataa inaad biliij cabto? Marna? Maxaa? Maadaama uu yahay wax oo aad u xun, taasi waa sababta! Sidee uga baxaysaa balwadaada haddii aadan garwaaqsanin in PMO ay wax oo aad u xun inaad naftaada ku sameyo?

31.5 Ka Waran MO (siigaysashada iyo biya-baxa)?

Dadka waxay u siigaysanayeen muddo dheer iyadoosan jirin wax oo dhibaato ah. Si loo caddeeyo, ayaa porn dhibaatada ah.

Iyadoo taasi la dhahay, ogow inaad weli MO ula qabatimi kartaa sababaha oo porn la mid ah, sida maskaxda 'baahida in orgasm la haysto', degdeg u korida oo maskaxeed ah, ku qasabka inuu jirka galmo sameyo, iyo raaxo-raadinta.

Waxay si xad-dhaafsan u badan tahay in porn iyo siigaysashada ay maskaxdaada gudahiisa isku xiran yihiin. Isticmaalayaasha intooda badan waxay arkaan inay [porn] ugu soo noqdaan ee natiijo ahaan ay ku siigaysteen khiyaaliyaal oo porn keeneen. Iyadoo maskaxdaada dib u habeeynayso, waxaad arkaysaa in maskaxxadashadaan ay ugu dambeyntii baaba'ayaan, waxaa ugu fiican inaad MO muddo ka nasato. Waa inaad sidoo kale raadiso galmo dhab ah si aad habka u dedejiso.

Kan tilmaama ma aha, laakin iska qiimey: faa'iidooyinka oo laga sheegay xajinta shahwada way badan yihiin — xoogi saarada iyo tamarta oo korodhisan, ka saarida 'ceeryaamada maskaxda', iyo kalsooni kordhisan, oo la socoto faa'iido kale oo badan. Waayo-aragnimadayda shaqsi ahaaneed, waxaa jira farqi cad, wuxuu ku tiirsan yahay sida oo tamartaan kordhisan aad geliso.

Waxaan qiyaasayaa, angioo lahayn aqoonta sayniska, in faa'iidooyinka loo aqoonsan karo dhowr arrimood oo kala duwan.

- Orgasmka ka dib, maskaxda waxay soo daysaa prolactin, taasi oo xayirto soo daynta dopamine.
- In maskaxda loo diido daadashada dopamine waxay u ogolaanaysaa wax qaadasha oo badan adigoo kaliya nolosha ku nool.
- Shahwada waxaa dib u loo soo celiya dhiigga ~78 maalmood ka dib, waxayna tahay mid ka mid ah nafaqooyinka ugu wanaagsan ee uu jirkaaga heli karo.
- In tamarta galmeeda la geliyo caadooyinka oo wax soo saar leh waxay la imaadaa lakabka dheeraadka oo wax soo saarid leh.

Waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale u rabto inaay galmo sameyso iyadoo orgasm la'aan, taasi oo ah, sida hore loo sheegay, waayo-aragtinimo galmeed oo aad u fiican (oo badanaa lugu tixraacyo Karezza). Waxaad xoojin kartaa awoodaada inaad sidaan sameyso adigoo ku celcelinaysa jimicsiga kegal. Waayo-aragnimadayda shaqsi ahaaneed, habka ugu fudud oo uguna waxtarka badan oo lagu beegsanaayo muruqaan waa adigoo joojinaysa oo bilaabaysa socodka kaadidaada intaad kaadinayso (laakin ka digtoonow inaad si xad-dhaafsan u sameynin, taasi oo keeni karta dhibaatooyin kale iyada u gaar ah). Kala qaybinta dhinacaha tantric-ga iyo midda faafinta de galmada waxay tahay mid ka mid ah gunnada badan re ka baxsashada dabinka PMO (lamaanayaashayduna way jeclaayeen sidoo kale).

31.6 Ka leexashada talooyinka caadiga ah

Qaybtaan way cusub tahay, waxayna si kistoo ka walwalsan u qoran tahay; laakin weliba, waa in la sheego.

Dadka qaarkood oo EasyPeasy isticmaalayaan waxay arkaan in damacooda porn ay noqdo mid oo aad u yareysan, inay xataa isku keeni karin inay haystaan fadhiga oo ugu dambeeya. **Tani way fiicantahay** laakin ha ka dhayalasanin xooga inaad mid haysato. In si miyir leh u browse-gareeyso oo aad [maskaxdaada] ku xoojiso sida oo aad PMO u jeclayn waxay ahaan kartaa wax oo aad u xoog badan. Shakhsi ahaan, waxaan u arkay inay waxtar leedahay waana ka faraxsanahaayay inaan gacmahayga ka dhaqo, anigoo si daacad u nafisan inay weligeeda ahaanayso inaanan sameenaynin mar dambe. Sidaasba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa in xaaladaada ay kala duwanaan karto.

Haddii aad horeyba muddo uga xorowday dabinka oo aad maskax-xadashada iska saartay, looma baahna in shaydaanka yar la quudiyo maadaama u kaliya ku dhibi lahaayay. Taasi beddelkeed xorninada ku raaxayso!

31.7 Caawi afjarida fadeexadaan

Porn waa mid ka mid ah khataraha bulshada xorta ah, iyadoo ka faa'iidaysanayso dadaalka daacadda ah ee u doodayaasha xorriyadda shaqsi ahaaneed. Hubaal, saldhigga ilbaxnimada - sababta uu bini'aadamka ilaa hadda u horumaray - waa inaan awood u leenahay inaan gudbino aqoonteena iyo waayo-aragtinimadeena, oo anaga kaliya u gudbinin, oo laakin sidoo kale jiilasha mustaqbalka ah. Xataa xoolaha ayaa u arkaan inay lagama maarmaan tahay inay faracooda ka ilaaliyaan dhibaatooyinka nolosha.

Laakin soo saarayaasha porn si daacad uma sameynayaan, iyagoo aaminsan inay bini'aadamka caawinayaan, gaar ahaan hadda iyadoo balwada porn si weyn loo bartay. Waxaa laga yaabaa in maraxladaha koowaad ay dadka si daacad u aaminsanaayeen in porn ay dadka barto soo dhowaanshaha, laakin maamuulka [maanta] way og yihiin in taasi ay khalad tahay. Ma jiro mareeg porn oo wax daacad ka sheeganaayo waxbarashada. Waxa kaliya oo la sheeganaayo waa tayada naxtinta, cusaybta, iyo degdeg u korida nuxurkooda.

Munaafaqnimada ba'an aad ayay u yaab badan tahay: bulsho ahaan, waxaan haddiisa kale ka xanaaqnaa cagajugleynta iskoolka iyo hoos-u-dhigida jirka bini'aadamka. Markii loo barbardhigo porn, dhibaatooyin kuwaas waxay la mid yihiin finan xun oo waxba ahayn. Tirada oo dadka la qabatimeen waxay gaaraan meel oo ka

sareysan sannad kasta, iyagoo [balwadaha] waqti ku qaataan dad oo khiyaali ah iyagoo huridayaan caafimaadkooda, ragnimadooda, iyo waqtigooda. Ilaa hadda waxay tahay dilaaga xiriirka ugu weyn, iyo boqolaal oo kumanaan nolol ayaa burburaan sannad kasta maadaama ay ula qabatimaan. Soo saarayaasha porn kuma xayeysiiyaan daabacadaha caadiga ah — uma baahna inay sidaas sameyaan, damaca nafleydeena ayaa nugu horseedinaysa agaarka haremkooda oo ay si fiican u buuxiyeen, iyagoo bixinayaan muunado lacag la'aan sida ka ganacsada daroogada. Maalmahaan, mareegaha waxyaalahooda ma buuxiyaan inta ay booqadayaasha ku dhiirigalinayaan inay waxyaalaha dhejiyaan.

Sidee xariif ah in shirkadaha porn ay muujiyaan digniinaha *18+* sida ka hortag ahaan ee isticmaalayaasha oo aan qaan-gaarin, in kasta oo ay qaarkooda xataa isku dhibin inay sidaas sameyaan. Porn waxay saamaysaa qof kasta ee da 'kasta. "*Waan kaaga dignay khatarta, markaa waa doorashadaada,*" ayaa ah dabeecadooda. Ma qaataan wax oo tallaabo ah si ay da'daada u xaqiijiyaan? Maya, taasi waxay niyad jebinaysaa macaamiishooda. Dabcan, haddii xaqiijinta da'da la sharciyeeyo, waxay raadinayaan waddan kale oo ay ka shaqeeyaan. Mise, amay laaluush siin doonaan nooc oo 'maamuul' ah si ay wax uga qoraan sida mamnuucidda u keentay qaybinta [porn oo] sharci-darrada ah iyo abuurista Maafiayada? Shayga si ku habboon loo hilmaamo waa su'aasha ee sababta burinta mamnuucida [khamriga] aysan u keenin dhimista dhaawacyada oo khamriga lugu xiri karo, iyo [dhimista] guul darada dhaqangelinta sharciga inay xakamaan kordhista Maafiyada?

Taas si ka duwan ayaan wax uga qaban karnaa anagoo barayna jiilka oo soo korayaan. Haddii ay iska ilaalin karaan sigaarka iyo khamriga markay wax iibsanayaan, waxay sidaas oo kale u sameyn karaan porn. Waxaan horeyba u arkoonaa isbedelid bulsheed sida 'No Nut November' iyo 'Coomer' oo caadi noqonayaan. Isticmaalaha [porn] ma haysto doorashada oo ka badan markii loo fiiriyo balwadda heroin-ka. Isticmaalayaasha ma go'aansadaan inay la qabatimaan, waxay ku soo jiitaan dabin qarsoodisan. Haddii ay go'aanta haysan lahaayeen, isticmaalayaasha kaliya oo berrito subaxdeed jiri lahaayeen waa dhalinyarada oo hadda iyo kow bilaabayaan, iyagoo aaminsan inay joojin karaan mar kasta haddii ay rabaan.

Maxaa loo haysanayaa heerarka oo nacasnimada ah? Maxay balwadaha heroin-ka oo loo arko inay dembiile yihiin, ay weli isdiiwaangelin karaan inay balwad leeyihiin oo ay heli karaan methadone iyo daaweynta caafimaadka si caawinaad ahaan inay balwada iska saaraan? Isku day inaad isdiiwaangeliso sida balwad porn lee — haddii aad dhakhtarkaaga u tagto si aad caawinaad u hesho, wuxuu kuu sheegaa: "*Jooji inaad aad u badan u sameyso, isku day dhexdhexaadinta,*" taasi oo aad ogtahay inay shaqaynaynin, ama wuxuu kuu qoraa daaweyn si uu wax kaaga qabto 'niyad-jabkaaga'. Waxaa ka sii daran talada inaad baxdo oo aad lamaanayaal oo dhab ah soo raadsato — dhab ahaantii? Maxaa, weligooda may ka maqlin isticmaalayaasha oo u arkaan in porn ay ka fiican tahay oo lamaanahooda gadaashooda ka sameyaan? Dadka qaarkooda maba fahmayaan.

Ololayaasha oo cabsida leh ma ka caawiyaan isticmaalayaasha inay joojiyaan, adag bay ka dhigaan. Waxa kaliya oo ay sameyaan waa inay isticmaalyaasha ka nixiyaan, taasi oo iyaga ka dhigaysa inay sii ka badan u rabaan inay daawadaan. Mana ka hortagaan inay dhalinyarada la qabatimin. Dhalinyarada way og yihiin in porn ay tamartooda galmada disho, laakin waxay sidoo kale og yihiin in hal fiirin ay sidaas sameyn doonin. Maadaama ay balwada aad u baahsan tahay, mar dhow ama hadhowtii dhalinyarka — midba cadaadiska bulshada ama xiisaha — wuxuu tijaabin doonaa hal booqasho. Maadaama ay porn qabto muuqaala xun oo lacag la'aan ah, waxay u badataa inuu dhalinyarka la qabatimi doono.

Maxaan u ogolnaa inay fadeexadaan sii socoto? Maxaysan dawladaha ula soo baxaynin ololal oo habboon ah? Maxaan noola soo sheegi waay in porn daroogo oo dilaa ah ay tahay, oo ay kaa caawinin nasashada oo ay kalsooni ku siinaynin, oo laakin ay neerfahaaga burburiso, oo ay qaadanayso hal fiirin in lala qabatimo? Maxay u fulin waayeen xaqiijinta da'da iyagoo codsanayaan kaararka deynta oo diiwaangashan, laga yaabee ay xataa la jiraan qolo saddexaad? MindGeek, milkiilaha mareegaha badan ee porn oo waaweyn, ayaa isku dayaya inay dawladaha khiyaameeyaan si ay u isticmaalaan xalkooda xaqiijinta da'da — ha u ogolaanin inay sidaas sameyaan! Buuga *The Time Machine* ee H.G. Wells ayaa qeexaayaa xaalad ee uu nin webi ku dhex dhacay. Saaxibadiisuna waxay fadhiyaan agaarka geeska webiga iyagoo la mid ah lo' oo waxba ka ogayn qaaylada [ninka] oo quusta ah. Way naxariis la'aan tahay wayna argagax badan tahay, iyadoo aad ula mid ah dareen la'aanta guud ahaan oo bulshada ee dhibaatada porn.

Laakin waxaa jirta dabayl isbeddeleed oo bulshada ku jira. Kubadda barafka ayaa bilaabay inay hoos u soo rogto buurta waxaana la rajaynayaa in buugaani uu ka caawin doono inuu u beddelo baraf oo aad u weyn. Adiguna waxaad caawin kartaa markaad faariinta faafinayso.

Sidaan: Haddii aad aragto qof oo ku dhibaataysan isagoo isticmaalaya awooda rabitaan, ama oo isku dayaya inuu porn joojiyo, si naxariis leh ugu tilmaan jihada habkaan. Sidaasba ha ahaadee, hawsha dhabta ah waa in la beddelo sheekada oo porn ku xeeran guud ahaan. Fadlan ka fiirso inaad caado ka dhigato in haddii aad onlineka ku aragto ama xataa la kulanto porn oo la caadiyaynaya, aad isku daydo inaad *si xushmad leh* wax u barto oo aad xorayso.

Marmar, waxaa laga yaabaa inaad hesho falcelin taban, laakin mararka qaarkood, faallo ayaa ah waxa loo

baahan yahay oo dhan. Sida dadka badan oo hortaada sameyeen, waxaad filan kartaa inaad hesho fariimo oo ka imaanaya dad mahadsan oo kaaga mahadcelinaya xorriyaddooda.

31.8 Digniinta ugu Dambeeysa

Waxaad hadda ku raaxysan kartaa, inta noloshaada ka haray, adigoo ah qof faraxsan oo isticmaale ahayn. Si aad u hubiso inaad sameyso, waxaad u baahan tahay inaad raacdo tilmaamahaan oo fudud.

1. Ku hayso bogga soo socda bookmarks-kaaga ee tixraac inta aad u baahan tahay.
2. Haddii aad weligaaga bilowdo inaad ka maseerto isticmaale kale, ogow inay iyaga adiga kaa maseeri doonaan. Adiga ma aha qofka oo wax laga qaadaaya. Waa iyaga.
3. Xasuusnow inaadan jeclayn ahaanshaha isticmaale. Taas waa sababta oo aad u joojisay. Waxaad jeceshahay ahaanshaha qof oo isticmaale ahayn.
4. Xasuusnow inaysan jirin wax oo la dhoho hal fiirin kaliya.
5. Weligaaga ha ka shakinin go'aantaada inaadan weligaaga porn daawanaynin mar dambe. Waad ogtahay inay tahay midda saxda ah.
6. Haddii ay jiraan wax dhibaato ah, raadso ee la xiriir daaweeyaha oo aqoonta u leh balwadda porn. Liisaskaas waxaad ka heli kartaa online.

Cutubka 32aad

Tilmaamaha

1. Tilmaamaha oo dhan raac.
2. Maskax furan hayso.
3. Ka bilow dareen farxadeed.
4. Iska dhega tir talooyinka iyo saameynta dhan oo EasyPeasy khilaafayaan.
5. Iska caabbi ballan kasta oo xalin ku meel gaar ah.
6. Maskaxdaada ku caddey: porn kuma siisa raaxo ama taageero oo dhab ah, hurridna ma sameynoosid. Ma jira wax oo la tanaasulaaya, mana jira sabab oo aad u dareento in wax lagaa qaaday.
7. Ha sugin inaad joojiso, hadaba samey!
8. Go'aanso inaadan mar dambe daawanin iyo weligaaga su'aal ha ka keenin.
9. Xasuusnow inaysan jirin wax oo la dhoho hal fiirin kaliya.
10. Weligaaga porn ha daawanin mar dambe.

32.1 Is-Xaqiijinta

- Xor ayaan ka ahay addoonsiga porn.
- Way fududahay inaan iska dhega tiro fikradahayga porn.
- Nabad gelyo fikradayda, nabad gelyo damacayadayda. Alla, damacayadayda way baxeen!
- Waxaan maskaxdayga oo miyir-daboolanka xoogi saaraa inay balwada porn ka adkaada.
- Porn waxay iga xaddaa waqtigayga, tamartayda, iyo ragnimadayda.
- In porn laga adkaado waxay si baaxad leh ugu fudud noqotaa maalin walba iyo dhinac walba.
- Waan ku raaxaystaa iyo waan qiimeeyaa qaab nololeedkayga oo xooga, faraxsan, oo khafiif iyo fudud ah oo porn ka xor ah.
- Haddii aan dib u fiiriyo oo aan ka fikiro horumarkayga, wuxuu i siinayaa faraxd weyn iyo kalsooni ee naftayda.
- Mar kasta oo aan arko isticmaalayaal porn oo kale, way i dhiirigalisaa inaan is arko anigoo meertadaas jebiyo.
- Tamartaas oo dhan oo la soo ururiyey waxay bogsiinaysaa jirkayga iyo maskaxdayda. Markaas, waxaan samayn karaa shaqo wax soo saar badan oo adag oo ai aan u gaaro qiyamkayga iyo ujeedadayda.
- Maskaxdayda waxay ku soo noqonaysaa qaabka saxda ah, anigoo u jimicinaya oo **aan** sameynoonin wixii oo an awal sameynaayay.

- Hadda tamartaas oo dhan oo la soo ururiyey waxaa loo isticmaalooyaa in la xamilo walbahaarada yaryarta iyo cadaadiska nolosha.
- Wacan, xor baan ahay iyo mar dambe addoon ma ihi!

Cutubka 33aad

Dhamaadka Buuga

Haye saaxiib, waa Hackauthor² mar kale. Aad baad ugu mahadsantahay akhrinta buugaan. Xoriyada aad ayay u fiican tahay, sow ma aha! Buuga hackauthor-ka oo asalka ah ayaa noloshayda beddelay, waxayna hadda iyo tan [joojinta] ahayd shirac oo fudud. Waxaan rabaa inaan dib u sheego inta uu le'eg yahay ninka ugu sarreeya Allen Carr, isagoo kaasoo caawiyay dad kale oo aan la tirin karin inay ka baxsadaan dabinka balwada.

Farriin oo adiga kugu socota: aad baad u mahadsan tahay dhamaystirka buuga :o)

```r
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/mYDHeb-ax3k")
```

```
## PhantomJS not found. You can install it with webshot::install_phantomjs(). If it is installed, pleas
```

Haddii ay dhacdo inay muujin weydo (PDF), waa kan linkiga: https://youtu.be/mYDHeb-ax3k

hypercommunication to try and beam point into your brain:

Porn ayaad xor ka tahay, maxaa hadda xiga? ||| kumbuyuutar wuu xun yahay haha, banaanka u bax. la sheekayso saaxiibadaada nolosha dhabta ah halkii oo aad la sheekaysan lahayd ajnabi oo online ah (waxaa la door bidaa qof ahaan haddii ay suurtogal tahay). « discord-ka, reddit-ha, ciyaarta muuqaalaha, iwm waxay kaa dhigayaan sii ka cidlo badan maadaama ay ku wacan tahay wareega jawaab celinta ee dilka xirfada bulshada ah + dareen-yareesmada dopamine »> raadso wax oo aad dan uga leedahay oo porn ka badan, badal aduunka oo kugu xeeran halkii oo aad iska cawaadi lahayd — wax badan ayaad qaban kartaa, gaar ahaan markaad saaxiibadaada la jirta. Goormuu kacaanka kor ilaa hoos u shaqeeyay — beddelka adiga ayay kaa bilaabataa!! Gudaha deegaanka ka ololeey waxyaalaha oo aad danaynayso. ||| Dabinka kale: nicotine-ka, khamriga (Haa, maskax-xadasho oo aad u qoto dheer. Waxay leedahay faa'iidooyin oo EBER ah), caffeine-ka, warbaahinta bulshada iyo farsamada. Jooji ahaanshaha qof oo fortnite ciyaaraaya, tiktok isticmaalaaya, oo zoomer ah oo doubledoors with AWP fiirinaaya, waa inaad dhab ahaantii wax sameyso, waqti la qaado dadka oo aad jeceshahay. Waxaad u baahan tahay ujeedo, dhiirigalin, iyo dadaal. Waa inaad u-fiirsashada sameyso (meditate), misaan qaado, oo aad ahaado qof oo dareen ahaan u nugul xiriirahaaga, oo aad joojisyo isticmaalka xx oo badan.

EasyPeasy wuxuu aad uga *foogsan* yahay inuu kaamil noqdo waxaana sii tartiib tartiib dib loo qorooyaa. Fikrad ahaan, waa inay noqota hab cad oo kooban oo aad si buuxda naftaada ku xoraynayso ugu dambeyntii. Waxaan isku dari doonaa casharo oo CBT ka imaadeen, buugaagta balwada oo kale, iyo kheyraadka bulshada si aan u sameyo haga cad oo kooban ah oo af fudud ku qoran. Fikrad ahaan, waa inaad siiyn karto qof oo gabi ahaan waxba ka ogayn saameynta porn oo xun, iyo uu hal mar wax ka baro oo uu daaweeyo. Waxaan ku mashquulisanahay mashaariicda kale ee muddada yar oo xigta, (tusaale: https://preferences.org.au/ iyo buug oo ku saabsan balwada kumbuyuutarka) laakin is hubso, waan sameyn doonaa. Weli ma jiro waqti cayiman (waxaa laga yaabaa horaanka sannadka 2022).

33.1 Sideen EasyPeasy U Caawin Karaa?

Wanaaji. EasyPeasy open source ay tahay waxayna ku qoran tahay R Markdown. Haddii aad aragto horumar, aad bay u fududahay in la beddelo waxaana halkaan ka heli kartaa [hage oo muuqaal ah ee sida oo loo sameyo] WELI LAMA DHAMAYNIN!!

Turjum! Waa wax oo suurtogal ahayn inaan muujiyo mahadcelintayda in dadka ay diyaar u yihiin inay buugaan tarjumaan oo ay kuwa kale ka caawiyaan inay xor noqdaan. Halkaan waa [hage muuqaal ah oo dhamaystiran oo ku saabsan sida Rstudios loo habeeyo oo tarjumaan la daabaco.] WELI LAMA DHAMAYNIN!!!

Ku deeq ololaha qorista warqaada iskoolka Waxaan warqaadad jireed u diraayaa iskoolad badan intii suurtogal ah waxaana baryayaa inay porn wax ka baraan. Haddii aanan [iyaga] wax u qorin, warshada porn ayaa qoraayo.

Halkaan waa muuqaal oo sharaxaya waxa oo dhacooyo iyo waa kan warqada oo loo diraya iskoolada intii suurtogal ah.

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/MqNQppcaFB4")
```

Linkiga haddii uusan muujin waayo (like in a pdf): https://youtu.be/MqNQppcaFB4

Waa inaan xooga saara inaanan lacagtaada u baahnayn oo aanan rabin. Ciwaanadaan oo cryptocurrency-ga oo soo socda ayaa la isticmaali doonaa in iskoolada waraqadaha loo diro.

- Wownero (WOW): dhawaan imaan doono
- Monero (XMR): waa inaad easypeasymethod.org geliso (832m3v5m5Up6qQM4YbejN6Vre2AQS4fDd3ZG1QM2hZM39D
- Etherium (ETH): 0x1c5FCD3AF9C25f9302408Ec3CfAee5551E747571
- Bitcoin (BTC): bc1qxeeqt99msekjgy39erlhfck9kjzkawc93lgzp3

Waxa kale oo lagugu soo dhawaynayaa inaad u soo dirto [waraaqdaan wax laga beddelay] (HADDA AYAA LA QOROOYAA) degmadaada iskoolka, ama aad qorto mid oo kuu gaar ah!

33.2 Hore u socda

Waa run inay tahay inaadan kaliya noloshaada u beddelin waayo aad joojisay. Laakin ka xoroobida balwad kasta waxay kuu ogolaanaysaa inaad dhisato nolol oo aadan ogayn inaad rabto.

Waxaan si firfircoon u qorooyaa buug oo jebinta iyo ka gudbidda balwadda kombiyuutarka ku saabsan isagoo la Isticmaalaya is-horumarinta maskaxda. Waa qoraal oo ii gaar ah, wuxuuna sii ka duwan uga shaqyn doonaa EasyPeasy. Inta taasi la qoraayo, waa kuwaan qaar oo ka mid ah kheyraadka oo i caawiyeen ee markaan porn ka baxsaday.

33.2.1 Ka baxsashada dabinada dheeraadka ah

Fadlan ka digtoonow in waxyaabaha oo soo socda ay qabatimsan yihiin, haddii aad EasyPeasy u aragtay inay faa'iido badan tahay, fadlan sidoo kale taageer qoraayaasha buugaagtaan!

Nicotiinka Mawduuca asalka ee Habka Fudud wuxuu ahaayay sigaar cabitaanka, iyo hadhowtii, isticmaalka vape. Nikotiinka wuxuu yahay mid ka mid ah kiimikaha ugu qabatimsan oo uu bini'aadamka ogo. Haddii aad isticmaasho nikotiinka, isla habka ayaa khuseeya, laakin haddii aad awoodo, fadlan tixgeli inaad Habka Fudud taageerto adigoo buugaagtooda gadanayso. Waxay lacagta u isticmaalaan si ay balwadaha caawiyaan!

Khamriga Qof kasta oo aan aqaano, oo aniga ku jira, waxay ii tixgelin lahaayeen khamri cabiye oo iska caadi ah. Weligay wax dhibaato ah kala kulmin khamriga, laakiin waxaan go'aansaday dabayaaqadii 2020 inaan joojiyo, hal sanad kaliya, anigoo saaxibadayda u sheegaaya, "*Waxaa jira waqti badan oo mustaqbalka ah oo la cabbi karo, markaa maxaad u dejin weyday xiriirka saxda ah ee bilowgii?*" Ka dib markaan kala hadlay EasyPeasy ee mid ka mid ah qof oo aan tababaraayay ee jaamacaddayda, wuxuu kula taliyay *Kick the Drink... Easy* ee Jason Vale (oo la shaqeeyay Allen Carr) kaasi oo wax badan isaga ka caawisay (maadaama uu la kulmay khamri-cabbid oo xad-dhaafsan).

Sida EasyPeasy oo kale, *Kick the Drink.. Easy* cadaadis kuma saaraayo, waxaana si buuxda ugu jiray anigoo filaaya inaanan joojinaynin — oo uu kaliya tixgeliyo i siiynaayo. Akhrinta ka dib, waxaan si amaansan u dhehi karaa inaanan *weligayga* khamri cabbi doonin mar dambe waxaana ka hanweynahay

inaan ahaado qof oo khamri cabiye ahayn. Si aan u soo koobo (oo aan sinnaba buugaan caddaalad u samaynin) khamriga wuxuu qabaa xanuun ka-noqosho oo 10 maalmood ah, taasi oo la sii xoojiyo waayo dadka badankooda ay maalmaha fasax walba cabbaan. Isla sidii oo aysan jirin wax oo la dhoho 'balwade porn [oo la xaqiijiyay]' — oo ay kaliya jiraan heerar kala duwan ee balwada — isku mid ayaa khuseeya 'khamriyacabka'. Qirashada inaadan xakamayn qabin waxay abuuraysaa cabsi, oo ay ku jirta inaad si cad isku calaamayso inaad 'khamriyacab' tihid, taasi oo kugu dhiirigalinaysa inaad iska hilmaanto.

Joojinta ka dib (ka baxsashada), waxaan arkay in dhacdooyinka bulsheeda ay si xad lahayn uga fiican yihiin. Waxaan nalaga dhigay inaan aaminno in dareenka sakhraannimada ay fiican tahay, laakin mar haddii aad bilowdo inaad maskax-xadashada iska saarto, waxaad si dhakhsasho badan u arki doontaa in dareenkaas ay tahay wax kasta oo taasi ahayn. Waxay tahay niyad-jabiye oo sun ah, iyadoo kaaga tagaysa adigoo ka sii daran labadaba jireed iyo maskaxeed. Naftaada oo runta ma tihid, adigoo dhan waxaad tahay doqon-doqon, iyadoo xannibaadooyinkiina la dhimay. Walbahaarka ma kaa nafisayso, kuma dejinayso, mana kaa dhigayso qof oo ka bulsho badan, geesinaduna kuma siinayso.

Markaad ka baxsanayso, macnaheeda waa inaadan weligaaga ku soo kici doonin adigoo ka xanuunsan khamriga xalay, ama aadan arkin akoonkaaga bangiga oo eber ah, ama aadan soo harin adigoo yaaban oo ka fikirayso waxa oo aad qof u sheegtay. Khamriga wuxuu dadka u khiyaamay qarniyaal badan wuxuuna yahay waqtiga in sheekada la beddelo. U fiirso inta naf oo burbureen khamriga dartiisa. Feer aan macno lahayn, weerarrada dhalada, darawalnimada sakhraansan, dhibaatooyinka xiriirka iyo wax oo si xad lahayn uga badan. Fadlan, haddii aadba wax ka qaadato qaybtaan, waxay tahay inaad buugaan akhriso. Waxaad halkaan ka heli kartaa muuqaal dheer oo daldalan badan oo ku saabsan sheekadayda gaarka ahayn ee joojinta khamriga.

Kafeyn Waa isla dabinkii ee porn. Waa kiciye, marka waxaad horumarin u heleysaa waqti oo hal toddobaad u dhow, laakin ka dib waxaa gabi ahaan dib u rogeya xanuunada ka-noqoshada. Waad fiicnaan doontaa, waa kaa balanqaadaa xx.

Baraha bulshada (gaar ahaan inta lugu jira karoonto la'aan) iyo farsamaynta Baraha bulshada waxaa loogu talagalay inay u ekaato mashiinka booska. Duqeymaha macluumaadka joogtada ah waxay kaa dhimisaa awoodaada inaad diirad saarto, xakamayso walbahaarka iyo niyaddaada. Si ka qarsoodi badan, wuxuu is-qiimeyntaada gelinayaa nidaamyada qiimaha oo sharciga ahayn. Laakiin ka sii muhiimsan, dareenkee dareemaysaa markaad baaragraafkaan akhrinayso?

Sida qof kasta oo isticmaala baraha bulshada, waxaa lagugu soo jiitay dabinka ugu xun oo ugu qarsoodisan ee bini'aadamka iyo dabeecadda isku darsadeen inay hindisaan (dabinka balwada). Milicso, weligaaga ma gaartay go'aanka 'firfircoon' ee miyir-qabka ah ee aad u baahan tahay baraha bulshada, oo aad si joogto ugu baahan tahay noloshaada, adigoo dareemayso kalsooni darro iyo xataa argaagax la'aanteed?

Haa, bini'aadamka uma dhisna cusaybnimada oo dhammaanaynin. Waa wax oo kiimikaad u qabatimsan, waxaana jira waxyaala oo si xad lahayn uga fiican oo aad waqtigaaga ku sameyn karto. Weligaaga maskaxdaada ku hay waxyaalaha oo la qaba karo markaad dareenkaaka diirad saarto, aad gudaha deegaanka ka ololeeyso waxyaalaha oo aad danaynayso, sida joogtaynta, waxbarashada galmada, iyo waxyaala oo kale. Weligaaga ha cabaadin, firfircoon noqo ee is weydii sida aad u saameyn doonto adduunka kugu xeeran. Xasuuso, goormuu weligiisa kacaanka kor ilaa hoos u shaqeeyay? Beddelka adiga ay kaa bilaabataa.

Akhri: *Smart Phone, Dumb Phone* ee John Dicey (Habka Fudud), *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Right Now* iyo *Exiting Modernity* ee Meta-Nomad.

33.2.2 Isbeddel Togan

Xiriirka

In xor laga noqdo porn waxay u badataa inay furayso su'aala oo xiriirka ku saabsan. Haddii aad haysanooso dhibaatooyin shukaansi iyo xiriir - xataa haddii aadan ahayn - **waxaan aad kugu talinaayaa** *Models* by Mark Manson oo ka hadlaayq nugulnimada xiriirka. Waxaan si la mid ah ugu faraxsanahay inaanan midna ku kadsoomin dabinka naaga-doonista oo xirfadaysan mise dabinka incel-ka, runtii caafimaad ma qaba, ha i @ gareenin.

Myopia

Haddii aad qabto myopia (aad arki karin masaafo oo fog ah), waxay tahay wax oo gabi ahaanba la daaweyn kara. Ma jiro qalliinka indhaha laysarka, jimicsiga indhaha, ama fiitamiinada waalan ee indhaha. Ma jiro qalliinka indhaha laysarka, jimicsiga indhaha, ama fiitamiinada waalan ee indhaha, oo aad kaliya murqaha indhahaaga gudahiisa ku ilaaliso adigoo isticmaalayso wax oo la dhoho 'diirad firfircoon' (shuttersnap-ka indhaha). Myopia wuxuu ka imaadaa udhowaanshaha xad-dhaafsan, xiritaanka ookiyaalahuna waxay daciifisaa muruqaha

indhaha, taasi oo u baahnaanayso ookiyaala ka badan, meertaduna way iscelcelinaysaa. Optometry waxay si aan la yaab lahayn u tahay khiyaano (inta badan), wayna ogyihiin in tani ay dhacayso (dokumantiyada iibka oo la daadiyay, iyo aqoonyahano badan oo ka hadlaaya). [Muuqaalkaan] daawo ee tixgeli inaad gadato koorsad endmopia. Saaxiibkayga Lance Kozma [nin sareysan, iska hubi] wuxuu taliyaa Myopia is Mental [buugaasi] beddelkeed, wuxuuna dhahaa inuu endmyopia isticmaala janjeertaada inaad ku dul wareegto [telefoonkaaga] oo uu dib u jiheeyo macluumaadka indhaha. Waxaa laga yaabaa inay faa'iido leedahay haddii aad dhibaatoodo fahamka 'diirada firfircoon'. Aniguna wax oo qayb ah kuma lihi arrintanan maadaama ay indhahayga ii fiican yihiin.

Ka fiirsashada

Ka-fiirsashada (Meditation) hore ayaa looga hadlay, laakiin fadlan iska tijaabi. Sinaba ma aha arrin oo diineed ah, waxaana muhiim ah in la kala saaro ka-fiirsashada - dhaqanka lagu u-fiirsashada fikrada - iyo fikrad oo hore loo soo qaatay oo fikrad Buddhist ah. Lacag ma ka sameynaayo, laakin waxaan shaqsi ahaan kugu talinaayaa app-ka iyo koorsada *Wake Up*, waxaadna helaysaa hal bil oo lacag la'aan ah ee linkiga hoose. Sam Harris waa qof wanaagsan oo haddii aadan awoodin, waxaad codsan kartaa hal sanad oo lacag la'aan ah oo su'aalba lugu weydiinaynin. https://share.wakingup.com/a13290

Hurdada

Why We Sleep waa buug oo aad u fiican oo ku saabsan, sida oo aad qiyaastay, hurdada. Aad ayaan kugu talinaayaa. Mawduuc kale, ma ogayd in habka ugu wanaagsan ee looga hortagi karo jetlagga ay tahay soonka iyo cabbitaanka biyaha ugu yar lix iyo toban saacadood intaadan soo kicin? Jetlagga kaliya looguma talo galin, laakin haddii aad wareegaaga hurdada aad u qastay sabab kasta, sida soo jeedida daahsan adigoo porn daawanayso, waxaa laga yaaba inay [buuga] ku caawiso.

Jimicsiga

Jimicsiga wuxuu faa'iido badan u qabaa caafimaadka jirkaaga iyo maskaxdaada. Buuga oo aan u tago oo mawduuca ku saabsan waa *The Leangains Method* ee Martin Berkhan. Qof kasta oo da 'kasta ah, misaan qaadista waxay tahay habka oo caafimaadkaaga iyo ficnaantaada ilaaliso. Xataa haddii aadan heli karin alaabta jimicsiga, waxaa weli heli kartaa horumarin fiican adigoo ku socoto caado miisaanka jirka (midda Redditka ayaa dhab ahaantii aad u fiican).

Consumption-diidka

Qoraalka aan ugu jecelahay waa Exiting Modernity ee Meta Nomad. Waxay dhaleecaysaa qaar badan oo ka mid ah malo-awaalka oo aan sameyno ee nolosha casriga ah, wuxuuna ka siiynaa hab oo aad isla markiiba uga baxsato. Wuxuu yahay 30 bogg kaliya, laakin ka digtoonow — wuxuu yahay duukumeenti oo kaa hor imaanayso, laakin wuxuu yahay waayo-aragtinimo oo iftiimin ah haddii aad u ogolaado inuu sidaas ahaado.

> "*Aad u daahay ma aha da' mise waqti; aad u daahday waa markuu daalka horseediyo soo gudbinta oo aad si buuxda isku hilmaanto, bini'aadan suurtogal ah oo waxba ku milmay.*"
>
> — Meta Nomad, *Exiting Modernity*

Ugu dambeyntii, soo jeedin kuwa oo sarreya sidaas lee yihiin — soo jeedin. Maxaad jeclaan lahayd inaad qabato? Xor ayaad ka tahay dabinkaan oo xun waxaana hadyadaan u isticmaali kartaa sidii oo aad rabto.

33.3 Mahadsanid

Mar labaad, aad baad ugu mahadsantahay qaadashada fursadda iyo akhrinta buugaan. Waxaan rajaynayaa inay ku caawiso, runtiina macno weyn ay ii leedahay. Hadda, neurons-yadan oo maskaxdaada ku jiraan waxay isku xirayaan hab gaar ah, waxaana muhiim ah inaad quudinta sii waddo. Dib u akhri buuga inta jeer ee aad u baahan tahay; dadka badan waxay hilmaamaan in ka saarida maskax-xadashada ay tahay — ugu yaraan bilowgii — hab oo firfircoon ah, iyo waxay dib porn ugu soo noqdaan markay casharada hilmaamaan. Qaado daqiiqad si aad nidar dhab ah u gasho inaadan weligaaga porn daawan doonin mar dambe, sabab kasta ha ahaatee. Ma jirto wax oo dammaanad qaad ah in buuga uu laba jeer shaqeyn doono, in kasta oo uu dad badan sidaas oo kale ugu shaqeeyay. Aad ayay ugu fudadahay inaad naftaada ku ilaaliso maskaxdaan [cusubta] gudaheed intaad jebi lahayd oo aad markaas u shaqeeyn lahayd inaad dib ugu soo noqoto.

Haddii aad dib porn ugu soo noqoto, waa kan [waddada ka baxsashada] oo aan Discord-ka ku dhejiyay muddo hore:

Raac tillaabooyinkan sida ay u kala horreeyaan:

0. Akhri https://thelastpsychiatrist.com/2011/04/the_abusive_boyfriend.html
1. Akhri labadaan qoraal oo Reddit by u/Different_Guide_5205
    - Why you're relapsing
    - Countering Fear
2. Akhri Freedom Forever waxaa sidoo kale qoray u/Different_Guide_5205
3. *Ikhtiyaar:* fiirso qaybta 5-aad ee *"Hot Girls Wanted: Turned On" (waxaa laga heli karaa Netflix) oo la dhoho* Take Me Private* (Ikhtiyaar: haddii aad go'aansato inaad jahannamo aragto maadaama ay ku jiraan dad qaawan).

Arrinta ugu muhiimsan: waxaad caqli-gelinaysaa inaad isticmaasho dood oo aan caqli-galaynin cabsida darteed.

[waddada ka baxsashada dhammay]

Maska porn wuxuu u koray si aan la xakamayn karin. In kasta oo jawaabta bulshada ay tartiib ahayd, waa inaad togan ahaato, maadaama qof walba oo ka baxsado ay dhismada kubadda barafka horumarin doonaan.

Ugu dambeyntii, waa kuwaan linkiyaasha laga soo bilaabo bilowga buuga haddii ay dhacdo inaad rabto inaad la wadaagto khibradyaashaada.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (Habka xiriirka ugu fiican oo suurtogalka ah, fadlan kan isticmaal) | coomer meme archive | xogta gorfaynta | matrix | discord | reddit | foomka jawaab-celinta

Waxaad sido kale iga heli kartaa YouTube, halkaas oo taageeradaada la mahdiyo :o)

Haddii ay dhibaato kaa haysato adeegsiga casharrada oo buugaan ku jira, waxa ugu fiican ee la sameyo waa inaad ku dhejiso Discord ama Reddit, halkaas oo aad ka heli doonto bulsho taageero ah oo ka faraxsan inay ka jawaabaan su'aalo kasta oo aad qabtid. Waxay si tartiib tartiib oo laakiin hubaal ah uga fariisan doonaan booska Urbit, taas oo ah beddelka dhammaan xisaabinta iyo internetka naftigiisa. Taasi waxay u muuqdaa wax waalan, laakiin dhab ahaantii waa wax halis. Fadlan daawo muuqaalkaan halka oo aan ku sharaxay sababta oo lagama maarmaan tahay inay sidaan dhacdo.

Haddii aad rabto inaad ila soo xiriirto, fadlan ogow inay ujeedadayda tahay inaan si ula kac u ahaado qof oo adag ah in la soo gaaro. Haddii aad hayso soo jeedin, fursad, ama horudhac oo noloshayda ka dhigi doonta mid xiiso badan, fadlan u soo dir iimayl ahaan **interesting [the at symbol] easypeasymethod.org** ama farriin igu dir Urbit ee ~ mislyr-midnyt. Sababaha kor lagu sheegay dartood, kaliya waxaan ka jawaabi doonaa soo jeedinta oo ku habboon jadwalkayga iyo danahayga.

Haddii oo aad rabto waxaad sidoo kale

isdiwaangeli kartaa si aad marmar iimaylada iga hesho

Way fiicnaan lahayd inaan ku ogeysiiyo wixii ku soo kordha hackbuuga iyo dadaallada suurtagalka ah ee dad badan looga xoraynaayo dabinka (diritaanka warqadaha jireedka ee iskoolka) iyo qaar ka mid ah mashaariicdayda kale (https://preferences.org.au).

Nabadgalyo saaxiib,

Fraser Patterson

p.s: dhab ahaantii waxaa weli jira hal cutub kale oo ka kooban kheyraad oo dheeraad ah x

Kheyraadka

Fiiro gaar ah: Kheyraadka waxay ku qoran yihiin luqadda Ingiriisiga.

Meditations of a Porn Addict - Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist - SWATxKATS

9 Minute Meditation - Sam Harris

Waking Up Meditation Course - Sam Harris

Exiting Modernity - Meta Nomad

Letter I'm Sending to Schools

Freedom Forever (Qoraalada PMO)

Why you're relapsing - u/Different_Guide_5205

Countering Fear - u/Different_Guide_5205

Odhaahyada Laqabsiga ee REBT

- "*PMO waan jooji karaa, in kasta oo ay u muuqdo inay 'adag' tahay in la sameeyo. Aad uma adag, si kasta oo ay qaadato, way u qalantaa!*"
- "*Haddii aan sii waddo inaan iska dhega tiro oo aan weligayga u tanaasulin damacayada aad u xoog badan inaan PMO sameyo, waxaan ka dhigi doonaa si ka fudud badan inaan iyaga iska caabiyo.*"
- "*Waxaan si buuxda iyo si aan shuruud lahayn isku aqbali karaa — haa, in kasta oo aan leeyahay cillada-hayga iyo guul daradayda.*"
- "*PMO waxay u muuqdaa inuu si dhakhsasho badan u 'daaweeyso' dhibaatooyinkayga, laakin waxay dhab ahaanti ka dhigtaa sii ka darran.*"
- "*Waqtiyada qaarkood, waxaan jeclaan lahaayay inaan dhibaatooyinkayga PMO iskaga qarqiyo, laakin taasi weligeeda sabab uma aha in la sameeyo.*"
- "*Waxay uga raaxo la'aan tahay markaanan heli karin wixii oo aan runtii rabay. Laakin aad uma xuma ilaa aan ka aamino inay sidaas tahay, waxaana doortay inaan aamino wax oo ka macquul badan iyo caawin badan.*"
- "*Weligayga ma jeclaanaayi in si xaqdaro ah liila dhaqmo, laakin waxaan si hubaal u ogahay inaan u adkeysan karo oo laga yaabo inaan ka qorsheyn karaa inaan xaqdarada joojiyo.*"
- "Si kasta oo aan ku guul dareysto ujeedadaan oo muhiimka ah, guul daradayda weligeeda igama dhigto qof oo karti oo qiimo lahayn. Wuxuu kaliya iga dhigaayaa qof oo laga yaabo in waqtigaas uu qof oo si karti lahayn u dhaqmay.*"
- "*Gaba ahaan lagama maarmaan ii ma aha inaan helo wixi oo aan rabo, laakin waxaan si macquul ah u ahaan karaa faraxsan, in kasta oo aan faraxsan u ahaan lahayn sida markaan helin.*"
- "*Aad ayaan u door bidayaa inaan ahaado heersare ee shaqadayda, laakin lagama maarmaan ma aha inaan ahaado. Way iska xun tahay haddii aanan ahayn, laakin igama dhigto heer hoose. Had iyo jeer ayaan iska sii wadi karaa inaan isku dayo inaan si fiican sameyo anigoo u baahnayn inaan si fiican sameyo.*"

- "*Waxyaalo badan ayaa iga caawin karaan inay iga dhigaan qof murugaysan oo niyad jabsan, laakin markaan dalbado oo amro inay tahay inaysan waxyaalahaan jirin, waxaan markaas iska dhigaa qof argagaxsan, niyab jaban, oo xanaaqsan.*"

- "*Haa, waxaan badanaa ku guul darreystay inaan sameyo wixii oo aan balan qaaday inaan sameyo, laakin taasi macnaheeda ma ahan inaanan sameyn karin ama inaanan sameyn doonin.*"

- "*Aad ayaan u nacybanahay ahaanshaha walwalsan iyo niyad jabsan, laakin lagama maarmaan ii ma aha inaan isla markiiba dareemankuwaan iskaga milmo PMO. Markaan PMO sameynaayo, waxaan si ku meel gaar ah u dareemaa si ka fiican uga dareemaa dhibaatooyinkayga, laakin [dhab ahaantii] ma noqdo si ka fiican. Muddada dheer, PMO waxay ka dhigtaa si ka darran.*"

- "*Dadka igama xanaajiyaan markay si xun ii la daqmaan. Aniga ayaa si doqon ah u doorto inaan iska xanaajiyo ee daqan xunkooda markaan dalbado oo amro inay si ka fiican u dhaqmaan.*"

Isku Darka Habka EasyPeasy ee Xeelada Jack Trimpey ee Garashada Codka Qabatinka (XGCQ)

Amaanta waxaa leh az#8773 ee app-ka Discord

Tan waxaa loogu talo galay dadka oo ku dhibaatoodeen inay isticmaalaan Habka EasyPeasy ee Allen Carr si ay balwad ka soo kabtaan in kasta oo ay maskax-xadashada iska saareen. Waxaan ka soo qaadayaa in dad kasta oo tan akhirnayaan ay mar hore akhriyeen mid ka mid ah buugaagta Allen Carr oo ay fahmeen Habkiisa Fudud (oo sidoo kale loo yaqaan EasyPeasy). Haddii aadan akhrinin, waxaan aad kuugu talinayaa inaad sidaas sameyso. Waxaa sidoo kale caawinaya inaad akhriso 'Rational Recovery' ee Jack Trimpey. Haddii aadna taasi akhrinin, dhib ma leh waayo anigaa ayaan halkaan assasiga ku sharaxi doona, laakin waan kuu talinayaa inaad akhriso si kastaba maadaama waxay galaysaa faafaahin oo ka badan wixii oo aan aniga gali doono. Tan loolama jeedo mid ka mid balwad gaar ah waxaana sidaas darteed lugu dabaqi karaa balwad walba. Ujeedada qoraalkaan waa in EasyPeasy loo barbardhigo hab kale oo guuleysan ee [jebinta] balwada oo la dhoho 'Xeelada Garashada Codka Qabatinka' (XGCQ) oo markaas labadba la isku daro. In kasta oo aan aaminsanahay inay EasyPeasy ka sareysan tahay hababka kale ee ka soo kabashada balwada ilaa hadda, waxaan aaminsanahay in fahamka XGCQ ay noqon karto waxa oo ka maqan dadka oo guul dareystaan markay isticmaalaan EasyPeasy in kasta oo ay maskax-xadashada iska saareen.

Waxaa jira habab badan oo isla tartamayaan oo laga adkaan karo balwad, mid kasta oo qabo heerar guuleysi oo kala duwan. Midkoodna ma sheegi doono waayo badankooda waxay yihiin waqti dhumis, waxaana rabaa inaan tan gaabiyo intii suurtogal ah. Hababka kaliya oo aan ka qori doono waa Habka Fudud ee Allen Carr iyo XGCQ-ga Jack Trimpey (aasaasiyaha Rational Recovery). Labada habab waxay qabaan heerar guuleysi oo aad u sareysa, laakin mid kasta waxay bartilmaameedsanayaan arrin oo kala duwan. Habka Fudud iyo XGCQ waxay isla mid yihiin xaqiiqda in Habka Fudud uu balwada u kala qaybiyo 'Shaydaanka Yar' iyo 'Shaydaanka Weyn' oo ay XGCQ maskaxdaada u kala qaybiso 'Codka Qabatinka' (oo sidoo kale loo yaqaan Bahalka) iyo 'Adiga'. Codka Qabatinka iyo Shaydaanka Yar way isku mid yihiin, iyo Shaydaanka Weyn (oo sidoo kale loo yaqaan Maskax-Xadashada) waa nidaamka aaminsan oo aad haysato oo ka dhigto inaad u maleyso inay balwadaada ku siiso nooc faa'iido ama taageer. Habka Fudud wuxuu xoogi saaraa ka saarida Shaydaanka Weyn oo uu tixgelin yar u leehyahay Shaydaanka Yar iyo XGCQ ay xoogi saarto Shaydaanka Yar oo ayba tixgelin u lahayn Shaydaanka Weyn. In kasta oo uu Habka Fudud burburiyo balwada nafsiyeeda, XGCQ waxay ku bartaa inaad garwaaqsato markuu balwada jireedka adiga iskaa dhigaayo, oo aad markaas naftaada ka goyso. Waxaan u arkaa mid xiiso leh inay Habka Fudud iyo XGCQ ay haystaan heerar guuleysi oo aaf sareysan in kasta oo ay xoogi saaraan waxyaala oo iska soo hor jeedaan.

In kasta oo aan aaminsanahay in *Habka Fudud* ay ka sareeysan tahay hababka kale ee ka soo kabashada balwada ilaa hadda, iyo in kasta oo aan ku taliyo in ka sareeysan waxyaalaha kale oo dhan, waxaan ka soo qaadan karaa laba ciladood. Kowdi waxaan arkay inuu shaydaanka yar dhayalsanayo. Waxaan doonaya inaan ka foogado isticmaalka sheekooyin shaqsiyeed qoraalkaan gudahiis, laakin markii laga soo qaado waayo-aragtinmadayda iyo waayo-aragtinimada dadka kale waxay u muuqdaa inay ahayn inay qaar naga mid ah ay EasyPeasy ku guul darreysteen waayo aan ku guul darreysanay inaan shaydaanka weyn iska saarno (in kasta oo ay tan dhici karto oo ay dhacdo) oo laakin ay tahay waayo aan dhayalsanay shaydaanka yar. Shaydaanka yar dhib uma aha dadka badankooda taas oo sharaxayso heerarka guulka oo sarreeyaan, laakin dadka kale oo aniga ka mid ah way ahaan kartaa. Cilada labaad waa in Habka Fudud uu dhoho guul darada oo dhan ay natiijo ahaan ka yimaadaan ee in la raacin tilmaamaha mise in la iska saarin shaydaanka weyne.

Soo koobida aasaasiga ah ee *Habka Fudud* waa tan: balwada waxay qabtaa laba qaybo, balwadda jireedka dopamine iyo balwadda nafisyeedka oo ka kooban aaminsanaanaha (maskax-xadasho) inay balwadaada ku siiyso nooc raaxo ama taageero. Kuwan waxaa loo yaqaanaa shaydaanka yar iyo shaydaanka weyn siday u kala horreeyaan. Sida laga soo xigtay Habka Fudud, shaydaanka yar ma aha wax oo ka weyn dareen maran oo kistoo kalsooni darran oo si dhib ah lugu fahmi karo. Mar haddii aad disho shaydaanka weyne adigoo dib u habeynayso maskax-xadashada oo aad barato sida oo ay balwadaada faa'iido lahayn oo ay raaxo ama taageero walba oo la dareemo ay dhalanteed yihiin, iyo isla sidii u muhiimsan sida ay waxba jirin oo laga cabsado ee nolol oo balwadaada la'aanteed, damaca way bixi doonaan. Damaca waxay ka yimaadaan cabsidaada inay nolosha, taageertaada la'aanteed, ay noqonayso wax oo aan loo adkeysan karin, taas oo kaa dhigto inaad joojinta ka shakiso, taas oo naftigeeda damaca tahay. Cabsida waxaad uga adkaan doontaa garwaaqsashada sida oo ka raaxo badan ay noloshaada noqonayso balwadaada la'aanteed, waxaana ilaalin doontaa dareenkaas farxada.

In kasta oo aan aaminsanahay inay tan tahay habka uga fiican in balwad laga soo kabto, xoog ma saarto shaydaanka yar waayo aragti ahaan mar haddii shaydaanka weyn la xaliyo, shaydaanka yar oo tabcaanka iyo daciifka ah ayaa kaligiisa baaba'i doona oo dhimanaya, wuxuuna si kastaba u dhow yahay mid oo aan la fahmi karin marka yaa dan ka leh. Waxaa laga yaaba in shaydaanka yar uu dad badan ula yahay wax oo macno lahayn, laakin markii loo fiiriyo waayo-aragtinimadayda iyo kuwa dadka kale, waxay u muuqdaa inay arrinta sidaan ahayn had iyo jeer. Markay dadka ku guul darreystaan Habka Fudud, sida laga soo xigtay Habka Fudud, waxaa kaliya jira laba sababood oo suurtogal ah, ama si fiican uma raacin tilmaamaha ama waad ku guul darreysatay inaad shaydaanka weyne iska saarto. Waxaan aaminsanahay in [fikradaan] ay aad u waxyeello leedahay, hadhowti ayaan sharaxi doonaa.

Xeelada Garashada Codka Qabatinka (XGCQ) waxay maskaxda u kala qaybisaa laba qaybood: maskaxda hoose (nidaamka limbic-ga) meeshi oo balwadaada joogto, iyo maskaxda sare (kiliyaha hore) meeshi oo aad Adiga (ama ugu yaraan fikradahaaga) ay joogaan. Jack Trimpey wuxuu u tixraacayaa codka qabatimsan sida bahalkii waayo wuxuu ku jira qaybta xaywaansan ee maskaxda oo uu kaliya hal shay lee og, "WAAN RABAA WAXAANA RABAA HADDA". Aniga naftigayga uma arki inay waxtar leedahay in loo shaqsiyadeeyo sida bahal laakin waxaan mudaa inay ka fiican tahay aaminsanaanta inay adiga tahay. Codka qabatimsan (CQ, Shaydaanka Yar) wuxuu afduubaa codka maskaxdaada si uus kugu isticmaalo si aad u dhex gasho balwadaada. Waa inuu sidaan sameyo waayo uu naftigiisa xakamayn karin hawlkaaga motorka. Haddaba ayaad tijaabi kartaa, gacantaada kor u qaad wajigaaga hortiisa iyo farahaaga lul. Markaas balwadaada weydii haddii ay isla sidaas sameyn karto. Ma sameyn karto. Tan macnaheeda waa inaad halkaan tahay midda oo ugu dambeyntii xakameynta haysto.

Ma aha in Codka Qabatinka uu kaliya afduubo codka maskaxdaada, laakin wuxuu sidoo kale si khiyaano leh ugu dhuuntaa gadaasha magac-u-yaalka "Aniga". Wuxuu dhahaa, "Waxaan runtii jeclaan lahaayay inaan hadda X haysto", "Waxaan runtii u xiisay inaan X sameyo", "Ma fiicnaan lahaynoo inaan hadda X sameyo, ka dib oo dhan, waan u mudanahay maanta ka dib." XGCQ wuxuu xoogi saaraa xaqiiqda inaadan ahayn codkaaga qabatimsan, oo aad kaliya isku maleeyso. Markaad Codka Qabatinkaaga u garwaaqsato sida 'aan adiga ahayn' oo aad maya u sheegto, wuxuu daynaa "aniga" wuxuuna bilaabaa inuu isticmaalo "adiga" iyo "anaga". Tani waa caddeynta inaysan [codkaas] adiga ahayn.

Markaad "maya" u sheegto Codkaaga Qabatinka, tan ayaa dhici doonto: "Waxaan runtii jeclaan lahaayay inaan hadda X haysto" wuxuu noqonayaa "Alla, soo soco, runtii waxaad jeclaan lahayd inaad hadda X xaysato waana og tahay." "Waxaan runtii u xiisay inaan X sameyo" wuxuu noqonayaa "Alla, soo soco, hubaal waad u xiistaa inaad x sameyso, ma dareemi kartidoo?" "Ma fiicnaan lahaynoo inaan hadda X sameyo, ka dib oo dhan, waan u mudanahay maanta ka dib" wuxuu noqonayaa "Waan u mudanahay wax kasta oo aan dhex marnay ka dib, sidee tan noogu diidi kartaa?"

Halkaan markay marayso waa inaan wax caddeyo. Tan ma aha 'dagaalka is jiid jiida' oo uu Allen Carr tilmaamaayo. 'Dagaalka is jii jiida' waa *cognitive dissonance*, taasi oo ah markaad haysato laba ama ka badan nidaamya aaminsan oo iska soo horjeedaan, waxayna tahay natiijada markaan shaydaanka weyne dilin. "Runtii ma rabi inaan X sameyo waayo cawaaqibkaan xunka ay i siiso, laakin sidoo kale X ay iga dhigtaa, marka waan rabaa inaan sameyo." Tani waa 'dagaalka is jii jiida' waxayna tahay falalka shaydaanka weyne. Mar haddii uu shaydaanka weyne dhinto markaad maskax-xadashada iska saarto, codadka kaliya oo kuu sheegaya inaad balwadaada ka qaybqaadato waxay ka imaanayaan shaydaanka yar (Codka Qabatinka). Maadaama uu Codka Qabatinka isticmaalo magac-u-yaalka "Aniga", suurtogal ay noqon kartaa in Codka Qabatinka lugu khaldo shaydaanka yar.

Waxaa sidoo kale muhiim ah in la sheego in Codka Qabatinka uu yahay beenaale oo aad u weyn. Shaqadiisa kaliya waa helitaanka dopamine ee qiime kasta. Codka qabatinka wuxuu isku dayaa inuu kaa dhaadhiciya inaad is geliso xaalado dilaa oo suurtogal ah haddii ay la macno tahay helitaanka hagaajin [dopamine].

Hadda ka hor waxaan dhehey: "Markay dadka ku guul darreystaan Habka Fudud, sida laga soo xigtay Habka Fudud, waxaa kaliya jira laba sababood oo suurtogal ah, ama si fiican uma raacin tilmaamaha ama waad

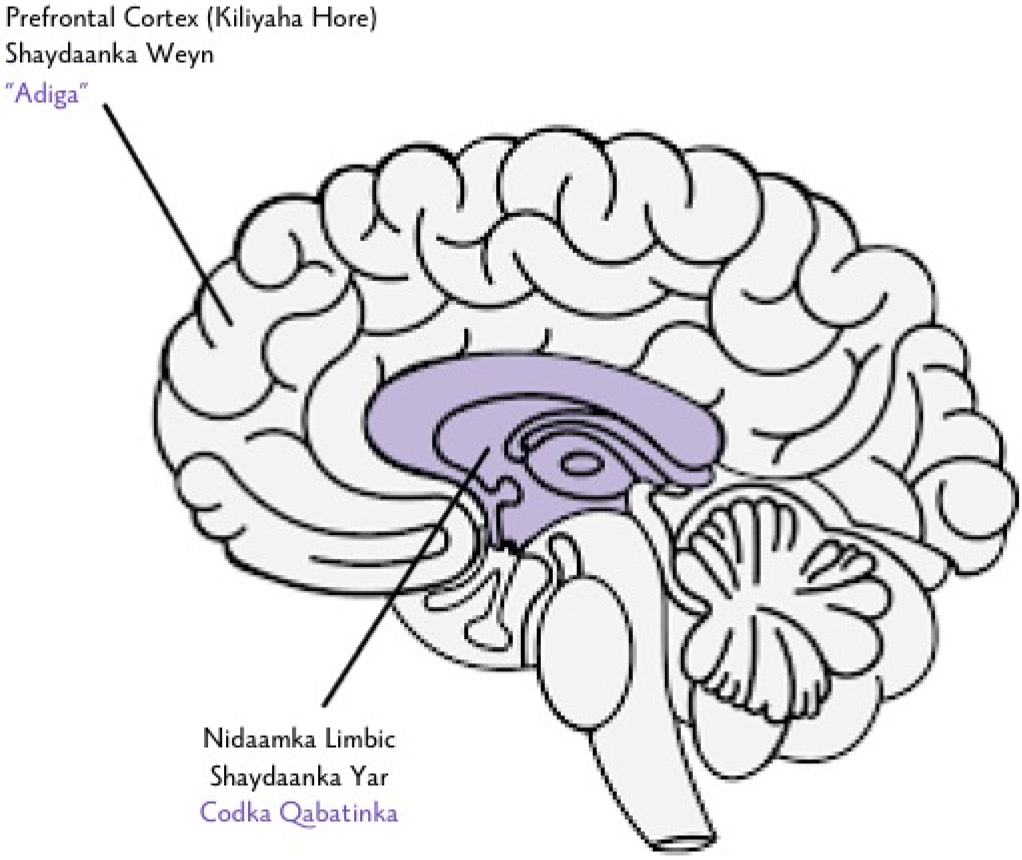

Figure 33.1: The 'two brain' model of addiction.

ku guul darreysatay inaad shaydaanka weyne iska saarto. Waxaan aaminsanahay in [fikradaan] ay aad u waxyeello leedahay, hadhowti ayaan sharaxi doonaa." Waxaan aaminsanahay inay waxyeello leedahay waayo guul darada in Codka Qabatinka la fahmo ay u horseedisay aniga iyo dadka kale oo Habka Fudud isticmaalaan inay si khaldan u aaminaan inaanan si buuxda u dilin shaydaanka weyne, markaas waxaan dib u akhrinaa inaan mar kale maskax-xadashada dilno in kasta oo aan mar hore sameynay. Guul darada in la garwaaqsado Codka Qabatinka oo lagu darray aaminsanaanta in 'haddii aad Habka Fudud ku guul darreysatay, waxay la macno tahay inaad ku guul darreysatay inaad shaydaanka weyne disho' waxay kuu keenaysaa inaad mark kale dadaalkaaga ku xoog saarto ee shaydaanka weyne markii mar horeyba laga adkaaday. Waxaa laga yaabaa inaad gasho meerto ee akhrinta buugaagta Allen Carr, taas oo muddo joogto oo aad markaas [dib porn u] ugu soo noqoto marar badan.

Markuu Codka Qabatinka dhoho wax oo la mid ah: "Waxaan rabaa inaan hadda X sameyo waayo uu X iga dhigo", haddii aad kala furtay oo aad iska saartay shaydaanka weyne waxaa laga yaabaa inaad fikirto: "Laakin waan ogahay inaysan tan run ahayn, marka maxaan weli u aaminsanahay inay weli run tahay." Runta halkaan waa inaad iska saartay maskax-xadashada, taasi oo laga cadeeya xaqiiqada inaad si ka fiican uga og tahay Codka Qabatinka ee wuxuu kuu sheegaya, waa kaliya inaad Codka Qabatinka u maleeyso inuu adiga yahay waayo uu isticmaalay magac-u-yaalka "Aniga". In la garwaaqsado Codka Qabatinka oo lagu qasbo inuu is muujiyo isagoo iska deeyo "Aniga" ee "Adiga" mise "Anaga" dartood, waa inuu kuu xaqiijiyo inaysan halkaan shaydaanka weyne ahayn, waa shaydaanka yar. Haddii ay shaydaanka weyne ahaan lahayd, uma beddeli lahayn "Aniga" ee "Adiga" mise "Anaga" dartood.

Hadda markuu Codka Qabatinka dhoho: "Fadlan, hal mar kale X ma sameyn karnaa old time darteed, hal mar kale lee kaliya?" oo aad "Maya" dhahdo, waxaa laga yaabaa inaad haysato jawaab oo qiiro leh. Waxaa laga yaabaa inaad cabsi ama murug dareento. Waxaa aad u muhiimsan in la garwaaqsado in dareenkaan uu adiga kaa imaanaynin, Codka Qabatinka ayuu ka imaanayaa. Haddii aadan karti u lahayn inaad Codka Qabatinka garwaaqsato, waxaad u maleeynaysaa in qiirada ay adiga kaa imaanooso iyo waxaa u badanay inaad ka tanaasusho. [Waa inaad] garwaaqsato Codka Qabatinka iyo xaqiiqda in qiirada oo isaga ka imaanayaan ay adiga kaa imaanoonin, oo aad markaas ka faraxdo.

Markaad labadaan habab isku dartid (haddii ay lagama maarmaan kuu tahay, dadka oo dhan uma muuqdaan inay dhib ku qabaan shaydaanka yar) oo aad ilaaliso dareenka farxada mar kasta oo aad garwaaqsato Codka

Qabatinka, guusha adigaa leh.