



DEFEAT LUST & PORNOGRAPHY

زمان تقریبی مطالعه: 8 دقیقه

آنچه خیال‌پردازی‌های جنسی شما می‌تواند درباره شما بگویند!

آخرین به‌روزرسانی: 18 آوریل 2019



جی استینگر

جی استینگر یک مشاور روان‌درمان رسمی و کشیش متخصص است که دهه‌ی گذشته را در خط مقدم مبارزه با اعتیاد به پورنوگرافی و استثمار جنسی فعالیت کرده است. استرینگر کارشناس ارشد الهیات و کارشناس ارشد روانشناسی مشاوره از دانشکده الهیات و روانشناسی سیاتل است و پس از پایان تحصیلات

خود، تحت نظر دکتر پاتریک کارنس و دکتر دن آلدن آموزش دیده است. کتاب او، «ناخواسته: چگونه آسیب جنسی راه شفای ما را نشان می‌دهد»، نتیجه‌ی تحقیقات او روی بیش از 3600 مرد و زن است که با مسئله‌ی پورنوگرافی درگیر بوده‌اند. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید از [وبسایت جی](#) دیدن کنید و جی را در توییتر دنبال کنید: [@jvstringer](#)

برای مدت خیلی طولانی، جامعه‌ی انجیلی خیال‌پردازی‌ها و مشکلات جنسی را مضموم می‌دانست. اگر خیال‌پردازی‌های جنسی را رفتاری منزجرکننده بدانید، باعث تشدید شرم و ادامه‌ی بیشتر همان رفتاری می‌شود که قصد دارید آن را متوقف کنید.

راه دیگری هم وجود دارد که با گوش دادن به شهوت خود شما شروع می‌شود. نوارهای جست‌وجوی اینترنتی و تاریخچه‌ی مرورگر شما بیشتر از آن‌که بیانگر گناه شما باشد، بخش‌هایی از زندگی شما را آشکار می‌کنند که به آنها پرداخته نشده و در نتیجه، حل‌نشده باقی مانده‌اند. خیال‌پردازی‌های جنسی نقشه‌های راه هستند که نشان می‌دهند در کجای گذشته شما آسیب دیده‌اید و موانعی که در حال حاضر مانع آزادی شما می‌شوند، کدامند.

خیال‌پردازی‌های جنسی ما اتفاقی نیستند!

امسال تحقیقاتی در مورد محرک‌های اصلی رفتار جنسی ناخواسته انجام دادم که می‌توانند پورنوگرافی، رابطه‌ی جنسی نامشروع، رابطه‌ی جنسی خریدنی و چیزهایی از این دست باشد. بیش از 3600 مرد و زن در این مطالعه شرکت کردند. چیزی که می‌توانم به شما بگویم این است که درگیری‌های جنسی اتفاقی یا بی‌قاعده نیستند. آن‌ها ریشه در احساسات بنیادین و دوران کودکی شما دارند که در مواجهه با مقتضیات حل‌نشده‌ی زندگی کنونی، شکوفا می‌شوند.

به اعتقاد من، خدا نه از مشکلات جنسی ما تعجب می‌کند و نه خجالت می‌کشد، بلکه آن را مرحله‌ای می‌داند که باید مسیر رستگاری خود را از آن‌جا آغاز کنیم. هر چه زودتر نسبت به تخیلات جنسی خود کنجکاوی نشان دهیم، بیشتر قلب خود را برای کارهایی که باید برای رستگاری انجام دهیم، آماده کرده‌ایم.

یکی از مراجعینم به نام بن درمانش را برای توقف اضطراب فلج‌کننده‌ای که در محل کار با آن مواجه بود، آغاز کرد. رفتار رئیس بن توهین‌آمیز بود و گاه کاملاً تحقیرکننده می‌شد. از تعطیلات آخر هفته هیچ خبری نبود. تقریباً هر شب صبح به بن ایمیل می‌زد که باید گزارشی را تا دوشنبه تکمیل کند. بن 55 ساعت در هفته برای یک شغل معمولی وقت می‌گذاشت و احساس می‌کرد نوجوانی درمانده است. چند جلسه بعد از کار با هم، مشکل جنسی پنهانی را که داشت، فاش کرد: پورنوگرافی.

اطلاعات زیادی هستند که نشان می‌دهند مسئله‌ی پورنوگرافی، مشکل متداولی در جامعه‌ی ما است. اما این داده‌ها اطلاعات زیادی درباره‌ی «چرایی» میل جمعی ما به پورنوگرافی در اختیارمان قرار نمی‌دهند. تحقیقات من نشان می‌دهند که نوع پورنوگرافی و رفتار جنسی شما را می‌توان بر اساس پس‌زمینه‌های اصلی و روابط مهمی که زندگیتان را تشکیل می‌دهند، پیش‌بینی کرد.

امروز روی «چرایی» دو تا از خیال‌پردازی‌های جنسی رایج در میان مردان تمرکز خواهیم کرد. امیدوارم در مقاله‌ای دیگر، به بررسی «چرایی» خیال‌پردازی‌های جنسی زنان نیز بپردازم. معتقدم

مسئله‌ی پورنوگرافی در میان آقایان، بیشتر از آن‌که به شهوت ربط داشته باشد، مسئله‌ی قدرت است. من از این چارچوب زبانی برای تفسیر یافته‌های تحقیقاتی استفاده می‌کنم.

آنچه خیال‌پردازی‌های جنسی می‌توانند در مورد شما نشان دهند.

یکی از رایج‌ترین خیال‌پردازی‌های جنسی در میان مردان، میل به قدرت‌نمایی در برابر زنان است. دیگر خیال‌پردازی‌های رایج بین مردان عبارتند از: تمایل به قدرت‌نمایی زنان در برابر آن‌ها، تنوع در انتخاب شرکای جنسی، رابطه‌ی جنسی پرخاشگرانه یا خشونت‌آمیز، رابطه‌ی جنسی نامشروع و رابطه‌ی جنسی خریدنی.

مردانی که میل به قدرت‌نمایی در برابر زنان داشتند، به محتواهای پورنی تمایل نشان می‌دادند که زنان جوان‌تر بودند، جثه‌ی ریزتری داشتند، یا دارای نژاد و ظاهر خاصی بودند که مطیع بودن را القاء می‌کردند. چه چیزهایی می‌توانند منجر به این نوع خیال‌پردازی‌های جنسی در میان آقایان شوند؟ سه محرک اصلی وجود دارند:

1. میزان شرم او

2. احساس بیهودگی او

3. بزرگ شدن با پدر سختگیر

مردانی که بیشترین میزان شرم را داشتند، بیشترین تمایل را به قدرت‌نمایی در برابر زنان نشان می‌دادند. نکته‌ی اصلی این‌جا است که مردان از آن جهت قدرت‌نمایی در برابر زنان را تحریک‌کننده می‌یابند که به آنها فضایی می‌دهد که در زندگی مملو از شرم و بیهودگی خود، ابراز وجود کنند و سلطه‌ی خود را نشان دهند.

در حالی‌که برخی مردان قدرت‌نمایی در برابر زنان را تحریک‌کننده می‌یابند، برخی دیگر از مردان مورد بررسی به محتواهای پورنی تمایل نشان می‌دادند که در آن‌ها، زنان در قدرت بودند. خیال‌پردازی‌های این مردان اغلب درباره‌ی زنان مسن‌تر و شخصیت‌های مادر جذاب است و یا پوزیشن‌های جنسی‌ای آنان را تحریک می‌کنند که زن تسلط دارد. این نوع دوم خیال‌پردازی‌ها را در [بخش دوم این مقاله](#) دقیق‌تر بررسی خواهیم کرد.

چه چیزهایی می‌توانند منجر به این نوع خیال‌پردازی‌های جنسی در میان آقایان شوند؟

1- افسردگی مرد

2. سابقه‌ی سوءاستفاده‌ی جنسی از او

3. پدری که زندگی شخصی و مشکلات ازدواج خود را با پسرش در میان گذاشته است.

هنگامی‌که عمیق‌تر به «چرایی» خیال‌پردازی‌های جنسی خود پرداختید، به سرعت متوجه اتفاقات و داستان‌هایی از زندگیتان می‌شوید که توجه شما را می‌طلبند. بیایید نگاهی به برخی از داستان‌هایی بیندازیم که روی تخیلات جنسی بن تأثیرگذار بوده‌اند.

خیال‌پردازی‌های جنسی ما نقشه‌های راه هستند.

از بن خواستم درباره‌ی ریشه‌ی مشکلاتش با پورنوگرافی با من صحبت کند. اولین بار در دبیرستان با آن آشنا شده بود. بن به عنوان دانش‌آموز سال اول وارد تیم بیسبال مدرسه شد. دانش‌آموزان سال بالایی، از سن او به عنوان دستاویزی برای تحقیر عاطفی و جنسیت استفاده می‌کردند. تصاویری را از مجلات پورنو جدا می‌کردند و در کیف و کمد بدنسازی بن می‌انداختند. یک هفته بعد، بن باید به رخت‌کن می‌رفت تا کار خود را به‌طور رسمی آغاز کند. او را به زمین چسبانده و در حالی که مجبورش می‌کردند در محافظ کاپ یکی از هم‌تیمی‌هایش نفس بکشد، شورتش را درآورده و به ناحیه‌ی تناسلیش اسپری بی‌حسی زدند. در بازی ابتدایی فصل، بن ضربه‌ی آخر را از دست داد و باعث شد تیم حریف ببرد.

در جلسه‌ی بعدی‌ای که با بن داشتم، درباره‌ی جزئیات جست‌وجوهای پورنوگرافی از او پرسیدم. او سرش را پایین انداخت، سپس به سمت من برگشت و گفت: «هرگز به این موضوع فکر نکرده‌ام. چرا باید مهم باشد؟»

در پاسخ گفتم که همه برای برانگیخته شدن یک ترکیب دارند که مجموعه‌ای از افکار، تصاویر، داستان‌ها و تخیلاتی است که روی آنچه ما تحریک‌کننده می‌یابیم، اثرگذار است. در انزوا یا فرهنگ‌های مذهبی سمی، معتقدیم خیال‌پردازی‌های جنسی نشان‌دهنده‌ی شرارت ما هستند. اما در واقعیت، خیال‌پردازی‌های جنسی نشان‌دهنده‌ی زخم‌ها و حتی تمایلات ذاتی ما برای راحتی، تعلق و خطر هستند. اگر می‌خواهید بر نیاز خود به پورنوگرافی غلبه کنید، باید بفهمید برایتان نماد چیست.

بن گفت تمایل دارد در سایت‌های پورنوگرافی به دنبال ویدیوهای بگردد که در آن‌ها صورت یا بدن یک زن جوان در حالت تسلیم به مرد قرار دارد. بعد از گفتن این حرف مکث کرد و سرش را با انزجار تکان داد. به‌طور شهودی متوجه شده بود که این نوع پورنوگرافی بیشتر از آن‌که با شهوت در ارتباط باشد، مسئله‌ی قدرت است. او گفت: «می‌دانم احتمالاً آزاردهنده به‌نظر می‌رسد. امیدوار بودم که این‌طور نبود، اما واقعاً از زندگیم متنفرم و واقعاً عاشق پورن هستم.»

مقاله‌ی مرتبط: [19 انگیزه‌ی مختلف که ممکن است باعث تمایل شما به تماشای پورن شود.](#)

همان‌طور که احتمالاً متوجه شده‌اید، تجارب شکل‌دهنده‌ی زندگی جنسی بن با تحقیر و ضعف همراه بوده‌اند. باید این سؤال را پرسید که چگونه می‌توان انتظار داشت مشکلات جنسی او به عنوان یک بزرگسال، طور دیگری باشند؟

عصر آن روزی که تیم بن بازی را باخت، یکی از هم‌تیمی‌هایش او را به خانه رساند و او پا به خانه‌ای تاریک گذاشت. از دست والدینش عصبانی بود که بعد از دیدن بعدازظهر وحشتناکی که گذرانده بود، صبر نکردند حالش را بپرسند. دوش گرفت و یکی از تصاویر مستهجنی را که در کیف باشگاهش انداخته بودند، بیرون آورد. بن بالای تصویر ایستاد و از قدرت و لذتی که به او می‌داد، به‌شدت تحریک شد.

بیسبال، هم‌تیمی‌ها و خانه همه واقعیت‌هایی خشن بودند. در مقابل، پورنوگرافی یک سمفونی جادویی از تسکین موقت، لذت، و قدرت شهوانی بود. آن شب، پایه و اساس خیال‌پردازی‌های جنسی بن در زندگی ایجاد شد. پورنوگرافی به مردان می‌گوید: «همه‌ی احساس شرم، تحقیر و بیهودگی خود را به من بده و من به تو دنیایی عاری از همه‌ی این‌ها خواهم داد.»

گوش دادن به آنچه شهوت‌ها و خیال‌پردازی‌هایتان می‌گویند

تلاش برای پرداختن به مشکلات جنسی خود، بدون درک داستان‌های منحصر به فردی که به محراب پورنوگرافی می‌آورید، تلاش بیهوده‌ای خواهد بود. طنز ماجرا این‌جا است که تا زمانی‌که شروع به درمان زخم‌های گذشته و جنون زندگی فعلی خود نکنید، تخیلات جنسی صادقانه‌ترین بخش زندگی شما خواهد بود.

بن تلاش کرده بود که زخم گذشته‌اش را به خاک بسپارد و تحقیر زندگی کاری خود را نادیده بگیرد. اما اضطراب و شهوتش این کارها را نکرده بودند و به فریاد زدن ادامه می‌دادند. تخیلات جنسی پیام‌آور هستند. ممکن است از اخباری که می‌آورند خوششان نیاید، اما تا زمانی که شما به آنچه می‌گویند، گوش ندهید، درب زندگی شما را خواهند زد. آگاهانه به خیال‌پردازی‌های جنسی خود بپردازید، بیش از هزار شب دعای ناامیدانه جواب خواهید گرفت.

در طی درمان، شروع به همکاری با بن کردم تا مفهوم تخیل جنسی را به عنوان یک نقشه‌ی راه ببیند، نه به عنوان شهادی بر رفتار نفرت‌انگیزش. بن متوجه شد تمایلات پورنوگرافی او شامل تحقیر زنان است. او به دلیل ضعفی که به نظر می‌رسید در زندگی واقعی دارد، قدرت‌نمایی برای زنان را جذاب می‌یافت. بن از رئیسش متنفر بود، اما کاری از دستش برنمی‌آمد. باید این نفرت را به‌نحوی هدایت می‌کرد و همان‌طور که اغلب در بین مردان متداول است، بن خشم خود را متوجه زنان کرد.

بدون پرداختن به تحقیر یا سوءاستفاده‌ی جنسی از بن، هرگز نمی‌شد تلاش مؤثری برایش انجام داد که دیگر پورن نبیند. او در گذشته مشکلاتش را با یک همراه در میان گذاشته بود، اما تنها روی شهوت تمرکز کرده بودند و عوامل زمینه‌ای را که باعث تمایلش به پورنوگرافی شده بودند، نادیده گرفته بودند.

اهمیت مسئولیت‌پذیری در تغییر یک قلب

اکنون، مشخصات منحصر به فرد مشکلات پورنوگرافی بن، نقشه‌ی راهش را نشان دادند. او داستان‌های گذشته‌اش را یکی پس از دیگری شناسایی کرد که فریاد می‌زدند باید شفا پیدا کنند. درک خیال‌پردازی‌هایش باعث شد کمتر احساس شرم داشته باشد و در نتیجه، کمتر به پورنوگرافی نیاز پیدا کند. با پایان سال اول درمان، یک چیز را می‌شد به وضوح دید: بن کمتر با قدرت‌نمایی بر زنان تحریک می‌شد زیرا دیگر قدرت خود برای مراقبت از خودش را نادیده نمی‌گرفت.

محبت قلب انسان را تغییر می‌دهد

پدر ریچارد روهر می‌گوید: «اگر دردهای خود را درمان نکنید، همیشه آنها را منتقل خواهید کرد. چیزی که می‌ماند این است که چون من بلد نیستم رنج بکشم، همیشه دیگری باید رنج بکشد.»

یکی از پرسش‌های عمیق مردانه‌ی عصر ما این است: آیا با خشونت و سوءاستفاده از زنان، به‌نحوی داریم توان آسیب‌های خود را می‌گیریم؟ زمانی که مردان از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند که دردهای خود را به دوش بکشند، دردها را منتقل می‌کنند. اما زمانی که مرد آن آسیب را به جان بخرد و داوطلبانه به دنبال شفای آن درد برود، درد درمان خواهد شد. اولین قدم مهمی که باید در سفر خود از رفتار جنسی ناخواسته برداریم، روی آوردن به دردها است.

تخیلات جنسی ما دلیلی بر رفتار نفرت‌انگیز نیستند، بلکه نقشه‌ی راهی هستند که ما را به سفر تحول فرامی‌خوانند. به این ترتیب، منتظر هستند آن‌ها را کندوکاو کنید و محبت شما را می‌طلبند.

رومیان 2: 4 به روشنی نشان می‌دهد مهربانی خدا آن چیزی است که باعث تغییر می‌شود. مهربانی باعث تغییر می‌شود؛ نه راهبردهای جدید برای مبارزه با شهوت، نه کتاب‌های جدید درک اعتیاد، نه نرم‌افزارهای فیلتر برای محتوای شهوانی. خیلی از اوقات، این نفرت از خود است که ما را از دیدن چهره مهربان خدا کور می‌کند.

مقاله‌ی مرتبط: نقش عظیم شرم در استفاده از پورن

چیزی که همیشه من را در مورد خدا شگفت‌زده می‌کند این است که از کسانی که در رنج هستند، سؤال می‌کند. خداوند از آدم می‌پرسد: «کجایی؟» از قابیل می‌پرسد: «چرا این قدر عصبانی هستی و چرا صورتت ناراحت است؟» فرشته‌ی خدا از هاجر می‌پرسد: «از کجا می‌آیی و به کجا می‌روی؟» اگر مشکلات جنسی زمینه‌ای برای قضاوت نباشند، تبدیل به جغرافیایی برای شناخت مهربانی خدا می‌شوند. در این جا می‌توان چند سؤال مطرح کرد:

- چه خیال‌پردازی‌های جنسی خاصی دارید یا چه نوع محتواهای پورنوگرافی‌ای جست‌وجو می‌کنید که باعث تحریک شما می‌شوند؟ خیال‌پردازی‌های جنسی شما می‌توانند نماد چه چیزی باشند؟
- این خیال‌پردازی‌های جنسی در چه سنی آغاز شدند؟ در آن زمان در زندگی شما چه می‌گذشت؟
- آیا در شش ماه گذشته از پورنوگرافی یا خیال‌پردازی‌های جنسی استفاده کرده‌اید تا در زمان‌های بیهودگی یا عصبانیت، به شما قدرت بدهند.



سفر خود به سوی رهایی را آغاز کنید

جو استرینگر، فیلم «قلب بشر» و سایت کانونت‌آیز¹ در همکاری با هم، برای کمک به رهایی مردان و زنان تلاش می‌کنند. [سفر به قلب انسان با جو استرینگر](#) یک دوره‌ی آموزشی 5 ماهه، شامل سخنرانی‌های الهام‌بخش، تمرین‌هایی برای تغییر و یک خودارزیابی برای افراد است تا متوجه شوند چگونه اتفاقات گذشته‌ی زندگیشان در شکل‌گیری انتخاب‌های جنسی آنان تأثیرگذار بوده‌اند. استرینگر معتقد است: «همان‌طور که شکست جنسی ما اتفاقی نیست، سفرمان به سوی رهایی نیز اتفاقی نخواهد بود. در سفر به قلب انسان، می‌خواستم همراهان پاسخگویی، گروه‌های کوچک و جوامع مذهبی را به‌گونه‌ای برای شفا تجهیز کنم که قبلاً نبوده‌اند.»

سفر بهبودی به زمان و تمرکز نیاز دارد ... برای رشد، یادگیری، تفریح، کاوش و کشف. چه مدت؟ استرینگر می‌گوید اکثر مراجعین او در عرض دو تا پنج سال رها می‌شوند. این بدان معنا نیست که در آن بازه‌ی زمانی آن رفتارها را بروز می‌دهند، اما زمان می‌برد تا بقایای گذشته را از بین ببرند و آزاد زندگی کنند.

¹ Covenant Eyes