PORNOYU BIRAKMANIN

ÇOKKOLAY

YOLU

Pornoyu irade gücüne ihtiyaç duymadan, yoksunluk hissetmeden acısız ve kolay bırakın

İçindekiler

Başlamadan 4

Bölüm 1: Giriş 7
Uyarı 8

Bölüm 2: ÇokKolay Metodu 14

Bölüm 3: Pornoyu bırakmak neden zor? 17
3.1 Şeytani Tuzak 20

Bölüm 4: Doğa 23
4.1 Küçük Canavar 25
4.2 Sinir Bozucu Alarm 26
4.3 Haz mı koltuk değneği mi? 27
4.4 Kırmızı çizgiyi geçmek 29
4.5 Kırmızı çizgi etrafındaki dansla kafayı bulmak 30
4.6 Sigara Tiryakiliği Örneği 32

Bölüm 5: Beyin Yıkama 33
5.1 Bilimsel muhakeme 33
5.2 İradeye dayanmanın problem olması 34
5.3 Pasiflik 36
5.4 Yoksunluk Sancıları 37

Bölüm 6: Beyin Yıkama Yönleri 38
6.1 Stres 38
6.2 Can sıkıntısı 40
6.3 Konsantrasyon 41
6.4 Rahatlama 42
6.5 Enerji 43
6.6 Sosyal aktivite seansları 45

Bölüm 7: Neyden vazgeçiyorum? 47
7.1 Vazgeçtiğiniz bir şey yok 47
7.2 Boşluk, boşluk, güzel boşluk! 48

Bölüm 8: Zaman kazanmak 50

Bölüm 9: Sağlık 53
9.1 Uğursuz siyah gölgeler 58

Bölüm 10: Porno izlemenin faydaları 60

Bölüm 11: İrade gücü yöntemi 61

Bölüm 12: Azaltmakta yönteminden sakının 69

Bölüm 13: Bir kerecikten bir şey olmaz 72

Bölüm 14: Arada sırada izleyenler 74

Bölüm 15: YouTube / Twitch / Instagram izleyicileri 83

Bölüm 16: Sosyal alışkanlık mı? 86

Bölüm 17: Zamanlama 88

Bölüm 18: Eğlenceyi özleyecek misiniz? 92

Bölüm19: İzole bölümlere ayırabilir miyim? 94

Bölüm 20: Sahte teşviklerden uzak durun 96

Bölüm 21: Pornoyu bırakmanın kolay yolu 99

Bölüm 22: Yoksunluk dönemi 105

Bölüm 23: Sadece bir kere daha bakmak 110

Bölüm 24: Benim için daha zor olacak mı? 111
24.1 Yenilginin temel nedenleri 112

Bölüm 25: İkame etmek 114

Bölüm 26: Ayartıcı durumlardan kaçınmalı mıyım? 117

Bölüm 27: Aydınlanma anı 119

Bölüm 28: Son ziyaret 121
28.1 Son bir uyarı 124

Bölüm 29: Geri bildirim 125
29.1 Yapılacak işler listesi 129

Bölüm 30: Batan gemidekilere yardım edin 131

Bölüm 31: Kullanıcı olmayanlara tavsiyeler 134
31.1 Porno izleyen arkadaşınızın bu kitabı okumasını sağlayın 134
31.2 Bağımlılığımı sevdiğime söyleyebilir miyim? 135
31.3 Partnerim pornoyu bırakıyor 135
31.4 Pornoya dönme (hastalığın nüksetmesi) 137
31.5 Peki ya MO (mastürbasyon, orgasm)? 140
31.6 Standart tavsiyeden sapmalar 141
31.7 Bu skandalın sonlandırılmasına yardımcı olun 142
31.8 Son uyarı 144

Bölüm 32: Talimatlar 146
32.1 Olumlamalar 146

Başlamadan

BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN.

Pornodan acı çekmeden; irade gücüne ihtiyaç, yoksunluk ve fedakarlık hissi duymadan hızlıca kurtulun.

Bu kitap, Allen Carr'ın Easyway to Stop Smoking kitabının pornografi için yeniden yazılmış halidir. Bu kitap oldukça etkili ama başarı için kritik olan gereksinim şu:

BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN!

Bir kilidi açarken, numaraları doğru sırada girmeniz gereklidir. Bir bağımlılıktan kurtulmak da bundan farklı değildir.

Muhtemelen çoğu insan gibi porno ile erken yaşlarda tanıştınız ve tanıştığınız günden beridir de porno izliyorsunuz. Büyük hacimli ama bir şekilde sansürlenen, pornonun zararları literatürüne rastlayana kadar da hiç düşünmeden porno izlemeye devam ettiniz. Bundan sonra ara ara ve değişik sürelerde pornodan uzak durmayı başardınız ama her defasında hayali dürtülere yenik düştünüz. Burada anlatılan yöntemin çok değişik olduğunu ve çalışan tek yöntem olduğunu size haber vermek bana büyük mutluluk veriyor.

Belki de bu kitaba bakmanız önerildi ve kitap konusunda tereddütleriniz var. Öncelikle en azından bir göz attığınız için teşekkür ederim. Hayatınızda ilk defa porno izlediğiniz zamanı hatırlamaya çalışın. Hayatınızın geri kalanı boyunca dönüp dönüp porno izleyeceğinizi düşünmüş müydünüz? Bu konuda yaptığım (bu kitabı okumaları konusunda arkadaşlarımın kafasını yemek şeklinde) resmi olmayan araştırmalara göre, *ÇokKolay* arasıra porno izleyenler üzerinde de en az porno bağımlıları üzerinde olduğu kadar etkili. Kitap uzun değil ama faydaları çok büyük o nedenle okumaya devam etmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Bu kitapta bahsedilen yöntem:

- Çok hızlı sonuç veriyor.

- Hem arada bir porno izleyenler hem de ağır porno bağımlıları için aynı derecede etkili.
- Berbat yoksunluk[1] sancılarına neden olmuyor.
- İrade gerektirmiyor.
- Şok tedavi, yardım, hile, vs. gerektirmiyor.
- Porno bağımlılığını aşırı yemek, sigara, alkol, vs. gibi başka bir bağımlılıkla değiştirmenize neden olmuyor.
- Ve kalıcı etki sağlıyor.

Bunlara inanmak zor gelebilir ama bu kanı birçok kişi tarafından paylaşılıyor.

"10 yıldır porno bağımlısıydım. Bu 10 yıl boyunca sırrımın ortaya çıkacağı konusunda depresyon, şüphe, kaygı ve korku içinde yaşadım. Her seanstan sonra, kendimden nefret ettim ve her porno diyetinden sonra bağımlılığın pençesine yeniden düştüm. Ama bu kitap sonunda bu bağımlılığı sonlandırmamı sağladı. Eskiden porno konusunda her zaman savunmadaydım. Bu kitabı iki kere okuduktan sonra artık bu konuda ataktayım. Pornonun benim üzerimde hiçbir kontrolü yok ve porno artık bana kötü bir şaka gibi geliyor." — u/DeepNewt"

"Birkaç gün önce 20 yaşına bastım. Uzun süredir ilk defa doğum günümü porno tuzağından kurtulmuş olarak geçirdim. Bunu da sadece birkaç ay önce tesadüfen karşıma çıkan bu kitap sayesinde başardım. Bu kitaptan önce, zamanımın büyük kısmını geleneksel yöntemlerle porno bağımlılığından kurtulmaya çalışmakla, sürekli buhranlar yaşayıp kendimi iflah olmaz bir bağımlı olarak görmekle geçirdim. Kitap tüm bu problemleri çözdü. Küçük canavarı çoktan yenmiş olduğum zamanlarda bile kendim üzerimde hiçbir kontrolüm olmadığından korkarken, artık bağımlı olmak zorunda olmadığımı bilerek kendimle gurur duyuyorum.

Bunu yazmamın bir nedeni yok. Sadece bunu kafamda tutmak yerine bir yere yazmam gerektiğini hissettim çünkü bu benim için çok şey ifade ediyor. Bu yorumu

[1] Yoksunluk sendromu, bir ilaca ya da maddeye olan fizyolojik adaptasyon demektir. İlacın ya da maddenin yokluğunda, şiddetli krizlere neden olabilir. Bir veya birkaç kimyasal maddeye bağlı gelişen tolerans sonucu vücuda yerleşir ve bu maddenin eksikliğinde yoksunluk sendromu ortaya çıkar. Alkol, sigara ve eroin yoksunluk sendromu tablosu en sık rastlanan madde bağımlılığı türleridir.

okuyorsanız ve bu kitabı okumayı ya da tavsiye etmeyi düşünüyorsanız, bu metodun diğer tüm metodlardan daha iyi çalıştığına sizi temin ederim. Size verebileceğim en iyi tavsiye, notlar almanız. Bu size komik görünebilir ama bazı fikirleri somutlaştırmak konusunda, not almak bana çok yardımcı oldu." — u/Suspicious_Web_4594

Allen Carr 30 yıl boyunca günde 5 paket (100 sigara) içen biri iken, ÇokKolay yöntemini keşfettikten hemen sonra sigara içmeyi hemen bırakmış. Kitabından alıntı yaparsak sigarayı bu şekilde bırakabilmek, *"bu yöntemi olabilecek en çok sayıda sigara tiryakisine anlatma konusunda büyük bir arzu"* duymasına neden olmuş. Carr'ın metodu, alkol ve uyuşturucu gibi birçok diğer bağımlılık konusunda dünya çapında en çok satanlar listelerinde ve bu kitaplara göz atmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Carr'ın çalışmaları, biyolojik süreçler ve bağımlılıktan kurtulma konusundaki yanlış bilinenler ve kafa karışıklıkları nedeniyle ortaya çıkan korkuları dağıtmak üzerine. Bu nedenle, kitabın önemli bir kısmı, genellikle bırakmayı deneyenleri başarısızlığa sürükleyen kaygıları ve korkuların mantık kullanarak yapısökümü üzerine. Carr'ın kliniklerinin 95% üzerinde başarı oranları ve paranızı geri verme garantisi var. Ama daha önemlisi bu kurumlar, hastalarının bağımlılıktan kurtulup doyumlu bir hayat sürmelerini sağlıyorlar.

Kitabı nasıl okuyacağınız hakkında ipucu:

Bu kitabı, normal bir kitap gibi okumayın. Bu çok kısa bir kitap ve birkaç saat içinde okuyup bitirebilirsiniz. Birçok insan üstünü çizerek veya not alarak daha çok fayda sağlıyorlar ve genellikle kitabı birkaç defa okumak kitaptan çıkarılacak derslerin daha kalıcı ve güçlü olmasına yardımcı olacaktır.

Kısa Hatırlatma: **BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN!**

Size şans dilerim ama çok kısa süre içerisinde şansa ihtiyacınızın olmadığını göreceksiniz. İyi günler.

Bölüm 1: Giriş

Bu kitap sizin pornoyu hemen, acısız ve kalıcı olarak bırakmanızı sağlayacak ve bunu yaparken de irade gücü ihtiyacı, yoksunluk ya da fedakarlık hissi duymayacaksınız. Kitap sizi yargılayarak, utandırarak ya da size baskı yaparak, sizi acılı tedbirler almaya zorlamayacak.

Aslında, kitabı okurken porno kullanımınızı azaltmanıza ya da tamamen kesmenize gerek yok: Tam tersi kitabı okurken bunları yapmanız zararlı olacaktır. Bu dediğim şey belki de size bugüne kadar söylenen şeylerin zıddı ama daha önce size söylenen şeyler bir işe yaradı mı? Eğer yaramış olsaydı, bu kitabı okuyor olmazdınız.

Porno bağımlılığı, kendisini birçok şekilde gösteriyor ve çok derinlere nüfus eden sosyal etkileri var. Birçok insan porno izliyor zira internet süpernormal uyaranlara çok hızlı bir şekilde ulaşmanızı sağlıyor. Şunların sizin için geçerli olup olmadığına bakın:

- Porno izlemeye, aslen amaçladığınızdan çok daha uzun süreler harcıyor musunuz?
- Porno kullanımınızı azaltma veya bırakma çabalarınız başarısız oluyor mu?
- Porno izlemeye harcadığınız zaman, kişisel ya da profesyonel sorumluluklarınıza, hobilerinize veya ilişkilerinize etki etmeye başladı mı ya da bunlardan öncelikli hale geldi mi?
- Porno izlediğinizi saklamak için ağ tarayıcısı tarihçesini silmek, yalan söylemek gibi ekstra çaba harcıyor musunuz?
- Porno izlemek, romantik ilişkilerinizde ciddi problemlere yol açıyor mu?
- Porno kullanmadan önce tahrik olmuş ve zevk içindeyken, işiniz bitti mi utanç, suçluluk ve pişmanlık duygularına boğuluyor musunuz?
- Porno izlemezken bile, porno düşünmeye önemli miktarda zaman ayırıyor musunuz?
- Porno izlemek kişisel veya profesyonel yaşamınızda işe geç kalmak, kötü iş performansı, ilişkinizi ihmal ve finansal problemler gibi sorunlara yol açıyor mu?

Eğer siz mastürbasyon veya seks için pornoya bağımlı olan bir porno kullanıcısı iseniz, okumaya devam edin. Eğer sevdiğiniz biri için bu kitaba bakıyorsanız, onu bu kitabı okumaya teşvik edin. Eğer onu bu kitabı okumaya ikna edemezseniz, kitabı kendiniz okuyun. Bu metodu anlamak, mesajın yayılmasına yardım eder ve çocuklarınızı pornoya başlamaktan korumanıza yardımcı olur. Şu an pornoya ulaşımlarının olmaması sizi yanıltmasın. Herkes bağımlı olmadan önce aynı durumdaydı.

Uyarı

Bu kitabı okumak konusunda endişeli olabilirsiniz. Belki de birçok porno kullanıcısı gibi, pornoyu bırakma fikri bile sizi paniğe sevk ediyor ve bir gün porno izlemeyi bırakmaya kesin niyetli olsanız da, o gün bugün değil.

Bu kitabın sizi cinsel fonksiyonalite bozukluğu (porno nedenli sertleşme sorunu da dahil), tahrik olma problemi, gerçek seks partnerlerine ilgi duymama, hipofrontalite[2] gibi porno kaynaklı birçok sağlık sorununu göstererek sizi bırakmanız için korkutacağını bekliyorsanız, hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Bu kitabın size pornonun iğrenç, kirli bir alışkanlık olduğunu ve sizin bunu yaparak aptal, omurgasız, iradesi zayıf bir yumuşak olduğunuzu göstererek utandırmaya çalışacağını düşünüyorsanız, yine hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Bu taktikler bana hiçbir zaman yardımcı olmadılar ve eğer size yardımcı olsalardı, pornodan çoktan kurtulmuştunuz.

Geleneksel pornoyu bırakma metodları irade gücü ya da porno izlemeyi azaltma ve porno diyeti gibi (her X gün porno izlememek) ikame yöntemlerini içerir. Bunlar da korkutma ve utandırma yöntemleri kadar etkisizdir zira porno kullanımının gerçek nedenlerini ortadan kaldıramazlar. Sonuçta bağımlılığı tedavi etmenin yolu, bir şeyi yasak meyveye çevirmek değildir.

[2] Beynin prefrontal korteksindeki bazı alanlardaki etkinliğin geçici olarak düşmesi durumu. Bunlar soyut düşünme, plan yapma ve kendi benlik duyumuza yogunlasmamizda devreye giren alanlardır. Arka planda çalışan bu işlemlerin sönümlendirilmesi ile bilinçdışı işlemlerimizi yani otomatiklesmis işlemlerimizi gerçekleştiririz.

Birçok site, nörotransmiterler ve nöroplastisite üzerine yapılan bilimsel araştırmalara dayanarak, pornonun beyin üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde anlatıyor. Bu siteler bilgilendirici olsalar da, birçok insan pornonun tehlikelerinin zaten farkındalar ama bu konuda hiçbir şey yapmamayı tercih ediyorlar. Genç ya da yaşlı birçok insan bu bilgileri görmezden gelip, porno sitelerine bir kere bakmanın insanı öldürmeyeceğini düşünerek avunuyorlar.

ÇokKolay (EasyPeasy) diye adlandırılan bu metod ise farklı çalışıyor. İleride okuyacağınız bazı şeylere inanması zor gelebilir, ama bu kitabı bitirdiğinizde, bunlara inanmakla kalmayacaksınız, daha farklı düşünmenize neden olacak şekilde beyninizin nasıl yıkanabildiğine şaşıracaksınız.

Porno izlemeyi tercih ettiğimiz konusunda yaygın bir yanlış anlama var. Alkol bağımlıları alkolik olmayı, eroin bağımlıları eroin bağımlılığını nasıl seçmiyorlarsa, porno bağımlıları da (evet bağımlıları) bağımlılığını seçmiyorlar. Bilgisayarı veya cep telefonunu açmayı, ağ tarayıcısını açmayı ve favori "online haremimizi" ziyaret etmeyi tercih ettiğimiz doğru. Ara sıra sinemaya gitmeyi tercih ediyorum ama tüm hayatımı sinema salonunda geçirmeyi kesinlikle tercih etmiyorum. İlkin merak ve insan doğası beni oraya götürmüş olabilir, ama bağımlı olacağımı, sağlığımı, mutluluğumu ve ilişkilerimi kaybetmeye başlayacağımı bilsem oraya gitmezdim. *"O porno sitesine ilk defa girmeden önce cinsel fonksiyonalite bozukluğundan haberim olsaydı keşke!"*

Bir düşünün: Siz hiç, mastürbasyon yapmak için porno izlemek zorunda olma / pornoya ihtiyaç duyma seçimini pozitif bir şekilde yaptınız mı? Ya da partnerinizle yaptığınız seksi renklendirmek için porno ile uyarılmış fanteziler kurmak zorunda olma / bu fantezilere ihtiyaç duyma seçimini yaptınız mı? Ya da hayatınızın bazı dönemlerinde, güzel bir uyku çekememe ya da belki zor bir iş gününden sonra akşam porno sitelerinde gezinmeden bir akşam bile geçirememe tercihini siz mi yaptınız? Ya da porno olmadan konsantre olamama ya da stres ile başa çıkamama tercihini? Hangi aşamada pornoya ihtiyacınız olduğuna, pornonun kalıcı bir şekilde hayatınızda olmasına, kendinize güven duymamaya, hatta porno ve online hareminiz olmadan paniğe kapılmaya karar verdiniz?

Diğer tüm porno kullanıcıları gibi, insanın ve doğanın beraberce icat ettiği en fena ve kurnazca tuzağa cezbedildiniz. Dünya üzerinde hiç kimse, porno kullanıcısı olsa da olmasa da, çocuklarının hayatla başa çıkmak ya da zevk için porno kullanması fikrinden hoşlanmaz. Yani tüm bağımlılar, hiç başlamamış olmayı isterler. Bu şaşırtıcı değil. Kimse bağımlısı olmadan önce hayattan zevk almak ya da stresle başa çıkmak için pornoya ihtiyaç duymaz.

Ama aynı zamanda tüm porno kullanıcıları, porno kullanmaya devam etmek isterler. Sonuçta bizi ağ tarayıcılarımızı gizli modda açmaya kimse zorlamıyor. Bunun nedenini anlasalar da anlamasalar da, online haremlerinin kapısını çalmaya kullanıcılar karar veriyorlar. Ertesi sabah hayatları boyunca tek bir porno sitesine girmeden kalkmamızı sağlayacak mucize bir düğme olsaydı, yarın sadece “sadece göz atan ve deneyimleyen” gençler bağımlı olarak kalırlardı.

Bizi pornoyu bırakmaktan alıkoyan tek şey **KORKU!** Bu korku, pornodan kurtulmak için, ızdırap, yoksunluk ve tatminsiz açlık dolu, süresi belirsiz bir döneme dayanmamız gerektiğine inanmanızdan kaynaklanıyor. Bu ise, öğrenilmiş ve edinilmiş irrasyonel inançlardan kaynaklanıyor. Mesela:

- Orgazm ile sonuçlanan mastürbasyon ve seks hayattaki en önemli şeydir ve tek önemli şeydir.
- Porno gerçek seksten daha güvenlidir zira porno beni reddedemez.
- Porno bilgilendirici ve faydalıdır.
- Daha üstün seks deneyimi benim hakkım.
- Fazlası her zaman daha iyidir.

Bu irrasyonel düşünceler ise bunlara dayanarak harekete geçildiğinde, irrasyonel davranışlara neden olurlar. Mesela:

- Mükemmel bir 10/10 bulunduğunda ona tapma ve onu takıntı haline getirme.
- Seks yapamayınca kendinizi, sanki insanın deneyimleyebileceği en önemli şeyi yapamayan bir kaybeden gibi görmek.
- Mükemmel bir 10 elde edene kadar beklemek.

- Aday partnerler konusunda aşırı yargılayıcı olmak.
- İsteseniz de istemeseniz de kendinizi seks yapmaya zorlamak.

Bu, bütün gece kendinize başbaşa kalmanın ızdırap dolu olacağından, kontrol edemeyeceğiniz dürtülerle savaşmak zorunda kalacağınızdan korkmaktır. Porno izlemezseniz, sınavdan önceki akşam cehenneme dönecek diye korkmaktır. Bu "küçük destek" olmadan hiçbir zaman konsantre olamamaktan, stresle başa çıkamamaktan ya da kendine güvenememekten ve kişiliğimiz ile karakterimizin değişeceğinden korkmaktır.

Ama en önemlisi, "bir kere bağımlı olduktan sonra hayat boyu bağımlı kalmaktan", bağımlılıktan hiçbir zaman kurtulamamaktan, hayatınızın geri kalanını, olur olmaz zamanlarda porno kaynaklı orgazm açlığı duyarak geçirmekten korkmaktır. Siz de benim daha önce yaptığım gibi pornoyu bırakmanın tüm geleneksel yollarını denediyseniz, "irade gücü yönteminin" tüm o ızdırap ve işkencesinden geçtiyseniz, sadece korkunun etkisinde kalmayacak, aynı zamanda bu illetten hiçbir zaman kurtulamayacağınıza ikna olacaksınız.

Eğer kaygılıysanız, paniğe kapılmaya yatkınsanız ya da şu an pornoyu bırakmanın sizin için uygun bir zaman olmadığını hissediyorsanız, sizi temin ederim ki hissettiğiniz kaygı ve panik porno ile geçmiyor - panik ve kaygıya porno sebep oluyor. Porno tuzağına düşmeye siz karar vermediniz ama diğer tüm tuzaklar gibi, porno da sizin tuzaktan kurtulamamanızı garanti etmek için tasarlanmış. Kendinize şunu sorun: ilk defa porno izlediğinizde ya da o porno fotoğraflarına baktığınızda, hayatınız boyunca sürekli bu tür fotoğraflara bakmaya karar verdiniz mi? Peki porno izlemeyi ne zaman bırakacaksınız? Yarın mı? Gelecek yıl mı? Kendinizi kandırmayı bırakın! Tuzak sizi hayatınız boyunca içinde tutmak için tasarlandı. Diğer tüm bağımlılar neden porno hayatlarını "öldürmeden" pornoyu bırakmıyorlar sanıyorsunuz?

Biraz önce sihirli bir düğmeden bahsettim: ÇokKolay metodu bu sihirli düğme gibi çalışır. Bakın ÇokKolay metodu sihirli falan değil ama ben de dahil ve diğer birçok insan bu metodu o kadar kolay ve zevkli buldu ki, neredeyse sihirli gibi görünür.

Uyarıya gelelim. Uyarı şu şekilde:

Tavuk - yumurta durumu: Her bağımlı, bağımlılığından kurtulmak ister ve her bağımlı, bağımlılığından kurtulmayı kolay ve zevkli bulabilir. Kullanıcıyı, bağımlı olduğu şeyi bırakmaktan alıkoyan şey **korkudur**. Tek en büyük kazanç, korkudan kurtulmaktır ama bu kitabı tamamlayana kadar o korkudan kurtulamayacaksınız. Tam tersi, kitabı okudukça korkunuz artabilir ve bu da sizin kitabı bitirmenize engel olabilir. Bir kadının şu yorumuna bakın:

"ÇokKolay Metodunu okumayı yeni bitirdim. Biliyorum sadece dört gün oldu ama kendimi çok iyi hissediyorum ve bir daha pornoya ihtiyaç duymayacağımı biliyorum. Kitabınızı ilk olarak 5 ay önce elime aldım ama yarıya gelmeden panikleyip bıraktım. Okumaya devam edersem durmam gerektiğini biliyordum. Ne kadar aptalca değil mi?"

Tuzağa düşmeye siz karar vermediniz ama şu konuyu kafanızda netleştirin: bu tuzaktan çıkmaya karar vermeden bu tuzaktan kaçamayacaksınız. Boynunuzdaki tasmayı gerip bir an önce kurtulmak için zorluyor ya da bağımlılıktan kurtulma düşüncesinin kendisi bile sizi endişelendiriyor olabilir. Ama hangisi olursa olsun şunu unutmayın : **KAYBEDECEK BİR ŞEYİNİZ YOK!**

Bu kitabı okuduktan sonra seks ve mastürbasyon için porno izlemeye devam etmek isteyebilirsiniz, bunu yapmanızı engelleyecek hiçbir şey yok. Bu kitabı okurken pornoyu bırakmak veya azaltmak zorunda bile değilsiniz ve şunu da unutmayın ki herhangi bir şok terapisi de yok. Tam tersine, size sadece iyi haberlerim var. Andy Dufresne sonunda Shawshank Hapishanesinden[3] kaçtığında ne hissettiğini hayal edebiliyor musunuz? Porno hapishanesinden kaçtığımda ben de aynısını hissetmiştim ve ÇokKolay yöntemini kullanan tüm eski mahkumlar da aynısını hissetmişlerdi. Bu kitabın sonunda siz de aynısını hissedeceksiniz. Sonuna kadar okuyun.

Son Olarak siz de dahil herkes pornoyu bırakmayı kolay ve eğlenceli bulabilir! Tek yapmanız gereken şey, kitabın geri kalanını açık fikirli bir şekilde okumak. Daha çok şeyi anladıkça, pornodan kurtulmanız daha kolay olacak. Tek bir kelime anlamıyor bile

[3] Esaretin Bedeli (İngilizce: The Shawshank Redemption), Frank Darabont'un senaryosunu yazdığı ve yönettiği, başrollerinde Tim Robbins ve Morgan Freeman'ın yer aldığı 1994 yapımı Amerikan dram filmi.

olsanız, talimatları uygulayabildiğiniz sürece, pornoyu bırakmayı kolay bulacaksınız. En önemlisi de, bu kitabı bitirdiğinizde, bunca zaman neden bırakmamış olduğunuza hayret edeceksiniz.

ÇokKolay yöntemini okumanıza rağmen başarısız olmanın iki nedeni vardır.

Talimatları uygulamamak Bazıları, kitabın bazı öneriler konusunda katı bir dogmatizm içinde olmasından rahatsız olacaklardır. Örneğin azaltmak ve ikame alışkanlıklar gibi. Bu önerileri kulak ardı ederek başarılı olan insanların varlığını inkar etmeyeceğim ama bu insanlar önerileri kulak ardı etmelerine rağmen başarılı oldular, kulak ardı ettikleri için değil. Bazı insanlar bir hamak üzerinde ayakta seks yapabilirler ama bu hiç de kolay bir şey değil. Porno tuzağının kilidini açmanız için gerekli sayılar bu kitapta ama doğru sırada, bir bölümden bir sonrakine giderek ve bölüm atlamayarak uygulanmalılar.

Yazılanları anlamamak. Hiçbir şeyi veri almayın. Size anlatılanları sorgulamakla kalmayın, seks, internet pornosu ve bağımlılık konusunda kendi düşüncelerinizi ve toplumun size anlattıklarını da sorgulayın. Mesela pornonun sadece bir alışkanlık olduğunu söyleyenleri düşünün ve kendinize şunu sorun: Neden bazı çok eğlenceli olan diğer alışkanlıkları bırakmak çok kolay iken, kendinizi berbat hissettiğiniz, enerjinizi, zamanınızı ve cinsel gücünüzü çalan bu alışkanlığı bırakmak çok zor? Pornodan zevk aldığınızı söylüyorlar. Peki neden çok daha zevkli başka şeyler olsa da olur olmasa da? Neden porno izlemek zorundasınız ve izlemezseniz paniğe kapılıyorsunuz?

ÇokKolay size pornoyu bırakmanın ne kadar kolay ve eğlenceli olduğu bilgisini verecek. Diğerleri gibi, hayatımdaki en önemli başarılarımdan biri, porno tuzağından kurtulmuş olmamdı. Depresif hissetmenize gerek yok. Tam tersi, dünya üzerindeki tüm porno kullanıcılarının başarmak istediği bir şeyi başarmak üzeresiniz: **ÖZGÜRLÜĞÜ!**

AMA UNUTMAYIN, KİTABI BÖLÜM ATLAMADAN OKUYUN.

Başlamadan önce bilmeniz gereken birkaç terim:

PMO: Porno, mastürbasyon ve orgazm döngüsü.

Online harem: İnternet pornosu yayınlayan yüksek hızlı internet siteleri.

Bölüm 2: ÇokKolay Metodu

Bu kitabın amacı, sizi yeni bir zihin çerçevesine yönlendirmek. Sanki Everest'e çıkmak üzeresiniz gibi hissedeceğiniz ve gelecek haftalarda açlık ve yoksunluk içinde kıvranacağınızı hissedeceğiniz genel pornodan kurtulma metodunun tersine, sanki korkunç bir hastalığı iyileştirmişsiniz gibi mutlu hissederek başlayacaksınız. Bundan sonra da, hayatınıza devam ettikçe, geriye dönüp bu zamanlarınıza bakacak ve nasıl olup da porno izlediğinize şaşacaksınız. Porno izleyenlere özenmeyecek ama acıyacaksınız.

Eğer kendiniz porno bağımlısı değilseniz (bu kitabı başka birine yardım etmek için okuyorsanız) ya da halihazırda bırakmadıysanız (yani porno diyeti yapmıyorsanız), bu kitabı bitirene kadar porno izlemeye devam etmeniz çok önemli. Bu size tezat gibi görünebilir ve mastürbasyon için porno izlemeye devam edin talimatı, en çok karşı çıkılan talimat ama siz bu kitabı okudukça, porno izleme arzunuz zamanla azalacak. **Bu talimatı ciddiye alın: Pornoyu zamanından önce bırakmak size fayda sağlamayacak.**

Birçok insan bir şeyleri bırakmak zorunda hissettikleri için bu kitabı bitiremiyor. Bazıları ise o şeytani günü ertelemek için günde bir paragraf okuyorlar. Şöyle düşünün, bu kitabı bitirerek kaybedeceğiniz ne var ki? Bu kitabı sonuna kadar okursanız, şimdikinden daha kötü durumda olmayacaksınız. Bu tam Paskal'ın Kumarıdır[4], kaybedecek bir şeyiniz yokken ama kazanacak çok şeyiniz varken oynanan kumar.

Bu arada tesadüfen son birkaç gündür ya da haftadır porno izlemediyseniz, halen porno kullanıcısı olup olmadığınızı bilmiyorsanız, bu kitabı okurken mastürbasyon için porno kullanmayın. Aslına bakarsanız durumunuz buysa şu an gerçekten porno kullanmayan birisiniz ama beyninizin vücudunuza yetişmesine izin vermemiz gerekli. Bu kitabın sonunda, mutlu bir porno kullanmayan kişi olacaksınız. ÇokKolay, porno'nun hatırı sayılır derecede olan zararlarını listeleyip şunları söyleyen normal metodun tam tersidir:

[4] pascal's wager. Blaise Pascal'ın ortaya attığı düşünce.

“Eğer porno olmadan yeterince süre durabilirsem, sonunda arzu yok olacak ve hayattan yeniden zevk almaya başlayacağım ve bu kölelikten kurtulacağım.”

Bu mantıklı bir yöntem ve her gün binlerce kişi bu yöntemle pornoyu bırakıyor. Ama bu aynı zamanda şu sayacağımız nedenlerle başarılı olması çok zor bir yöntem:

Gerçek problem, PMO döngüsünü durdurmak değil. Her porno seansınızı bitirdiğinizde, porno kullanmayı bırakıyorsunuz. 4’te 1 porno diyetinin ilk gününde, *“Artık porno izlemek hatta mastürbasyon yapmak istemiyorum”* diyebilirsiniz. Her porno kullanıcısı bunu der ve her birinin sebepleri birbirinden daha güçlüdür. Gerçek problem, zayıf bir anınızda “bir kerecik” diyerek başlayıp daha ne olduğunu anlamadan yeniden porno izlemeye başlayacağınız o ikinci ya da belki on bininci gündür.

Sağlık problemlerinin farkında olmak daha fazla korku yaratır ve pornoyu bırakmanızı zorlaştırır. Bir porno kullanıcısına, pornonun cinsel gücünü azalttığını söyleyin. İlk yapacağı şey dopamin artışı yaratacak bir şey aramaktır: sigara, alkol ve hatta açık porno izlemek gibi.

Porno izlemeyi bırakmanın tüm sebepleri aslında bırakmayı daha da zorlaştırırlar. Bunun iki nedeni var. Birincisi, zevk ya da kötülük olan (artık bağımlı nasıl algılıyorsa) “küçük arkadaşımızı” bırakmak için sürekli zorlanıp duruyoruz zaten. İkincisi, bunlar “körlük” oluştururlar. Porno izlemeyi bırakma nedenlerimiz, mastürbasyon yapmamızın nedenleriyle aynı değiller. Asıl soru, bunu neden yapmak istediğimiz ya da neden yapmaya ihtiyaç duyduğumuz.

ÇokKolay ile, (ilk başlarda) neden bırakmak istediğimizi unutacağız, porno problemi ile yüzleşeceğiz ve kendimize şu soruları soracağız:

1. Porno benim ne işime yarıyor?
2. Pornodan gerçekten zevk alıyor muyum?
3. Hayata, zihnimi ve vücudumu sabote ederek devam etmeye gerçekten ihtiyacım var mı?

Gerçek şu ki, pornonun size hiçbir yararı yok. Bunu açık seçik bir şekilde söylememe izin verin: Olay, pornonun zararlarının, yararlarından çok daha fazla olması değil. Olay şu ki porno izlemenin size olan faydası **SIFIR**.

Birçok kullanıcı, porno kullanımlarını rasyonelleştirme ihtiyacı duyacaklardır ama buldukları sebeplerin hepsi yanlış inanç ve illüzyondur.

İlk önce, bu yanlış inanç ve ilizyonlardan kurtulacağız. Aslına bakarsanız kısa süre içerisinde, pornoyu bırakarak hiçbir şeyden vazgeçmediğinizi göreceksiniz. Sadece bu da değil. PMO döngüsüne girmemenin birçok harika ve pozitif faydası da var. Sağlık ve mutluluk bunlardan sadece ikisi. Porno olmadan hayatın eskisi gibi zevkli olmayacağı illüzyonundan bir kere kurtuldunuz mu, hayatın daha zevkli olacağını kavramakla kalmayacak, çok daha zevkli olduğunu anlayacaksınız. Yoksunluk ve bir şeyleri kaçırıyormuş hislerinden kurtulduğunuz zaman, pronoyu bırakmak için, mutluluğunuzu ve sağlığınızı arttırmak gibi bir sürü sebep düşüneceksiniz. Bu farkındalıklar, size pozitif yardımcılar olacaklar ve gerçekten arzuladığınız şeyi gerçekleştirmenize yardım edecekler: porno bağımlılığının köleliğinden kurtulmuş olarak hayatın tadını çıkarmak!