

الخيانة الزوجية

دليل التعافي للزوجات من صدمة الخيانة



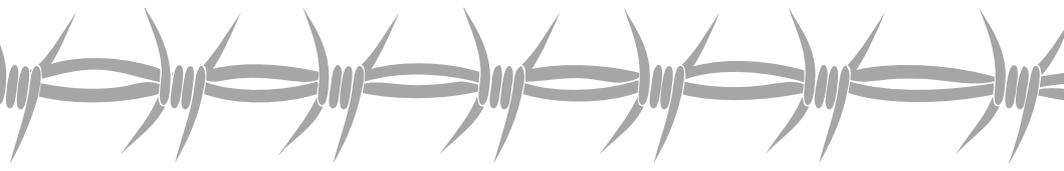
PORN AND YOUR HUSBAND
a recovery guide for wives

ترجمة

د/ محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

f wa3i.org antiporngroup

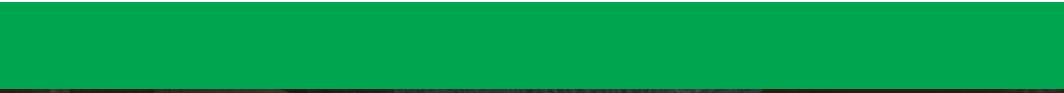


الخيانة الزوجية

دليل التعافي للزوجات من صدمة الخيانة

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعى)





هذا الكتاب الإلكتروني تم نشره في الأصل
باللغة الإنجليزية على موقع مؤسسة:

 **CovenantEyes®**

www.covenanteyes.com

وتمت ترجمته بإذن منهم

وهذه الترجمة لم يتم مراجعتها من جهتهم

المحتويات

- ٥..... مقدمة المترجم
- ٧..... مقدمة المؤلف
- ٩..... إلى أين أتجه؟
- ١٠..... لماذا ينظر زوجي إلى الإباحية
- ١٢..... ما الذي يفضله زوجي في الإباحية عن العلاقة الحميمة معي؟
- ١٤..... كيف يمكن أن يشاهد زوجي الإباحية ويقول إنه يحبني؟
- ١٥..... لماذا أنا غير كافية؟
- ١٧..... هل هذا خطأي؟
- ١٩..... أفكر في الطلاق!
- ٢١..... ثلاث مراحل للتعافي والتحرك نحو المساحة
- ٢٤..... ماذا عليّ فعله الآن؟
- ٢٥..... الخطوات التالية للتعافي
- ٢٦..... إنشاء محادثة مثمرة
- ٢٩..... إعادة بناء الثقة عبر الحدود
- ٣٨..... برامج المراقبة وشركاء التعافي
- ٤٠..... مساعدة زوجك في اختيار شركاء التعافي
- ٤٢..... العثور على مستشار



إلى فريق واعى...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أذكى التحيّات وأجملها وأنداها وأطيبها.. أرسلها لكم بكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُتير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

مقدمة المترجم



قد يكون اكتشاف مشاهدة زوجك للإباحية من أكثر التجارب المدمرة عاطفياً في حياتك، وقد تتساءلين عما إذا كنتِ قد ارتكبت خطأً؟ أو لماذا لم تلاحظي علامات انغماسه في الإباحية؟ أو ما إذا كنت ستتمكنين من الوثوق به مرة أخرى؟

الخيانة الزوجية «دليل التعافي للزوجات» سيساعدك على البدء في

الإجابة على بعض الأسئلة:

لماذا ينظر إلى الإباحية؟

هل هذا خطأي؟

هل انتهى زواجنا؟

ستتعلمين أيضاً بعض النصائح العملية لجلب التعافي لك ولزوجك

ولإصلاح علاقتكما مثل:

التواصل بشكل مثمر.

وضع حدود للتعافي.

العثور على المشورة المكثفة لمساعدته على التوقف.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

٣٠ يوليو ٢٠١٩

مَفْرَمَة

ساعدوني!! إنه يشاهد الإباحية

الغضب. الشعور بالخيانة. عدم الثقة. الشعور بالوحدة

ربما هذه هي المرة الأولى التي تكتشفين أنه يشاهد المواد الإباحية، وربما تكونين قد أمسكت به عدة مرات ووصلت أخيراً إلى نقطة الانهيار، وربما يكون قد ذهب إلى أبعد من ذلك حيث ممارسة ما يشاهده في الواقع في علاقات محرمة، ربما يكون عدوانياً، ومصرّاً على «إنها ليست مشكلة كبيرة» أو «إنها خطأك وأنه في حاجة إليها»، أو ربما يدعي أنه توقف ولكنه لا يبدو أنه يتخذ خطوات للتوقف.

بغض النظر عن الإجراءات التي يتخذها، فقد خان ثقتك في الوقت الحالي، وربما يهيمن الإحساس بالخيانة على مشاعرك بالتناوب مع مشاعر الغضب والعجز، وتهيمن على أفكارك مشاهدته للمواد الإباحية، وأن التعافي قد يبدو مستحيلاً، إن ما يقرب من ٧٠٪ من الزوجات الذين اكتشفوا مشاهدة أزواجهم للمواد الإباحية تتناسب حالاتهم مع معايير اضطراب ما بعد الصدمة، ويمكن أن تشمل هذه الأعراض^(١):

- * فرط اليقظة: مثل البحث بنشاط عن الأشياء التي قد تكون دافعاً جنسياً له (إعلانات الملابس الداخلية، نساء جذابات، إلخ).
- * الكوابيس.
- * وساوس تفكيرية.
- * الخوف.
- * إعادة تذكر لحظة اكتشاف مشاهدة الزوج للإباحية.
- * مشاكل في النوم.
- * الاكتئاب.
- * القلق.

لحسن الحظ، فإن التعافي ممكن لك ولزوجك، وسيساعدك هذا الدليل على فهم سبب مشاهدة زوجك للمواد الإباحية، بالإضافة إلى تحديد مسار التعافي.



إلى أين أتجه



الأسئلة الشائعة:

لماذا ينظر زوجي إلى الإباحية؟

هناك بعض الأشياء التي تحتاجين إلى فهمها حول قلب زوجك ومشاهدته للإباحية. الأول: هو ببساطة أن الرجال يتم استشارتهم بصرياً بطريقة لا تحظى بها معظم النساء، حيث يجب الرجال إلقاء نظرة على النساء العاريات، وتوفر المواد الإباحية وصولاً غير محدود لها، تقدم المواد الإباحية أيضاً عالماً خيالياً حيث يمكن أن يتخيلوا أنفسهم جذابين للنساء الجذابات والجميلات، بمرور الوقت، وبينما يشاهد المزيد من المواد الإباحية، فقد يبدو النساء في الواقع الافتراضي أكثر جاذبية من العلاقة الحميمة وجهاً لوجه مع زوجته.

الجروح النفسية كثيراً ما تسهم في ذلك، فالكثير من الرجال الذين يعانون من استخدام المواد الإباحية قد تعرضوا لها في سن مبكرة، على سبيل المثال، يفيد الرجال في كثير من الأحيان أنهم عثروا على نسخة من بلاي بوي في خزانة ملابس والدهم، ومع ظهور الإنترنت، تعرض عدد أكبر من الرجال من أي وقت مضى للإباحية كأطفال، تشير إحدى الدراسات إلى أن ٩٣٪ من الأولاد يتعرضون للإباحية على الإنترنت قبل سن ١٨ عاماً^(٢)،

وهذا التعرض المبكر يؤدي حتمًا تقريبًا إلى صراع مع المواد الإباحية إلى مرحلة البلوغ.

من الممكن أيضًا أن يواجه زوجك ما يصفه (مارك دبليو جيثر) بأنه شعور «بالعار السام»، أو الاعتقاد بأنه مكسور بشكل فظيع وبعيد عن الأمل، (من ناحية أخرى، فمن العار الطبيعي أن يكون قد ارتكب خطأً أدى إلى كسر علاقتك). قد يظن أنه غير محبوب، ويخشى أنه إذا سمح لك بالاقتراب، فسوف تلاحظين عيوبه ويفقد احترامك له. بدلًا من التعرض لهذا الخطر، فيتحول إلى الفتيات اللواتي يمتلئن دائمًا بالسعادة، يمكن أن يؤدي التراجع إلى المواد الإباحية إلى جعله يشعر بالفشل أكثر، ويتغذى على عاره السام ويتسبب في استمرار الدورة. في النهاية قام ببناء دفاعات داخلية لتبرير استخدامه لدرجة أنه لم يعد يلاحظ العار.

من المحتمل وجود عوامل أخرى مساهمة (بما في ذلك في بعض الحالات الاعتداء الجنسي كطفل). سوف يكون المستشار قادرًا على مساعدته في تحديد هذه الأمور والعمل من خلالها، ما تحتاج أن تتذكره هو أن زوجك سيصارع مع المواد الإباحية بغض النظر عن من تزوج، فاستخدامه للمواد الإباحية ليس خطأك.

ما الذي يفضله زوجي

في الإباحية عن العلاقة الحميمة معي؟

يبدو أن بعض الرجال يفضلون النظر إلى المواد الإباحية على العلاقة الحميمة مع زوجاتهم، هناك عدة أسباب لذلك أولاً: يتوق الرجال إلى الاحترام وقيسوا قيمتهم الخاصة من حيث الكفاية، وفي بعض الأحيان يخشون أن يكونوا معروفين حقاً؛ لأنه سيؤدي ذلك إلى اكتشاف عيوبهم، لهذا السبب، في بداية العلاقة ربما يكون قد بالغ الرجل في الاهتمام والتركيز على الجنس فقط بدلاً من التركيز على العلاقة الحميمة، للسبب نفسه توفر الإباحية والاستمتاع بدائل أكثر أماناً له، حتى لو كنت أنت نفسك متاحة له جنسياً، فهو يعلم أن الفتيات في الإباحية لن يقولن: «لا» أبداً - ولا يكتشفن أوجه قصوره - ولا داعي للقلق أبداً بشأن تلبية احتياجاتهن.

هناك جانب عصبي أيضاً؛ تعمل المواد الإباحية على إعادة تشكيل الدماغ وتدريبه على الرغبة في الاندفاع الهرموني إلى الإباحية بدلاً من ممارسة الجنس معك. يربط الفاسوبريسين الكيميائي -الذي يتم إطلاقه أثناء الفعل الجنسي- الرجل بشريكه الجنسي^(٣). ومع الاستخدام المتكرر للمواد الإباحية يقوم بربط المشاهد نفسه بالصور على الشاشة، ونظراً لأن العديد من الرجال تعرضوا للمواد الإباحية أثناء الطفولة، فقد يكون مرتبطاً كيميائياً بنساء المواد الإباحية قبل وقت طويل من دخولك إلى حياته.

يصبح بعض الرجال معتمدين على الإباحية لدرجة أنه يصبح إدماناً سلوكياً. مثل المدمنين على المخدرات، فإن الرجال المنغمسين في المواد الإباحية سيفعلون أي شيء للاستمرار في المشاهدة، بما في ذلك التضحية بما يجب أن يكون عزيزاً عليهم.

ضع في اعتبارك أنه ليس كل الرجال يظهرون أعراض الإدمان هذه، فقد يستخدم الرجل المواد الإباحية بانتظام، وغالبًا ما يمارس الجنس مع زوجته. اقرأ الكتاب الإلكتروني «Your Brain on Porn» للحصول على مزيد من التفاصيل حول: كيف أعادت المواد الإباحية تشكيل دماغ زوجك.

خرافة: استخدام الإباحية أمر شائع ، وهذا يجعلها على

مايرام:

الحقيقة: استخدام المواد الإباحية أمر شائع. تشير التقديرات إلى أن ١ من كل ٨ عمليات بحث على الإنترنت مخصصة للمحتويات المثيرة^(٤).

ومع ذلك، فإن هذا لا يجعلها جيدة أخلاقياً. كما يوضح الدكتور ويليام ستروثرز، «فلمجرد أن هناك شيئاً منتشرًا كثقافة لا يجعله أخلاقياً صواباً أو خطأ، أو خيراً أو شرًا»^(٥)، ومع ذلك، تؤدي المواد الإباحية إلى تعريف المرأة كأشياء جنسية، مما يجعلها في الواقع موضع استنكار ثقافي.

كيف يمكن أن يشاهد

زوجي الإباحية ويقول إنه يحبني؟

التقسيم يأتي بشكل طبيعي للرجال أكثر من النساء^(٦). بالنسبة له قد لا تتداخل بالضرورة أجزاء مختلفة من الحياة، فالعمل وأنتِ وأطفالك وهواياته منفصلون، وقد يعتقد أن مشاهدة المواد الإباحية سر يحميك من عواقب أفعاله، حتى إنه قد يبرر بأن إخفاء أفعاله أو الكذب حولها هو أفضل طريقة لحبك في أحسن الأحوال السيئة.

أثناء تعافيكما، سيحتاج إلى معرفة أن هذا غير صحيح.



لماذا أنا غير كافية؟

العلاقة الحميمة والاستمناء أثناء مشاهدة المواد الإباحية هما تجربتان مختلفتان للغاية، أحدهما يتعلق باللمس، والقرب، والاتصال، والتواصل، وخدمة الآخر. والآخر يدور حول التجديد المستمر بالبحث حيث فتح العديد من علامات التبويب، والنقر الذي لا نهاية له، والتصفح، والبحث الدائم عن الصورة المثيرة التالية. الإباحية مثل الجنس شديد التركيز الذي يدرب دماغ زوجك على الرغبة في التجديد والتنوع والسعادة الأنانية. وهذه الطريقة، يمكن للعلماء الآن أن يروا المواد الإباحية وهي تؤدي عملها كمخدر قوي، وتغير عقول أولئك الذين يستهلكونها. عندما يشاهد رجل الإباحية مرارًا وتكرارًا، يقوم هذا باختطاف الدوائر العصبية في دماغه التي تعمل أيضا لتدفعه للأكل والشرب، ولكنها تمثل عبئًا زائدًا على نظام المكافأة في الدماغ تمامًا مثل المخدرات، فكلما زادت مشاهدة زوجك، زاد احتياجه للحصول على المزيد. بعبارة بسيطة، أنت «لا تكفي» لأن استخدامه المتكرر للإباحية سرّع من تصعيده مع هذا الاندفاع الكيميائي في الدماغ. الآن، الجنس الأحادي لا يثير دماغه بالطريقة التي اعتاد عليها، لا يمكن لأي امرأة - بغض النظر عن شكلها - إعطاء الرجل مجموعة متنوعة من الصور الإباحية المتجددة؛ لأنها امرأة واحدة فقط.

أنتِ لستِ بحاجة إلى «أن تصبحي كافية» إنه هو الذي بحاجة إلى تجديد تفكيره ليجعلك مستواه الجمالي مجددًا.

إذا كنتِ تريدين أنتِ أو زوجك معرفة المزيد حول ما يمكن أن تفعله المواد الإباحية بالدماغ وكيفية اتخاذ خطوات عملية لكسر دائرة ذلك الإدمان، فقم بتنزيل *The Porn Circuit* كتاب دائرة الإباحية (متاح مجانًا على.....).

خرافة: المواد الإباحية تساعد على سخونة العلاقة الحميمة:

الحقيقة: الإباحية في الواقع تقلل الرضا الجنسي. الإباحية والاستمناة تمكن الناس من إرضاء أنفسهم بدلاً من العثور على الرضا مع شخص آخر. الإباحية تجعل الواقع يبدو مملاً للغاية.

ذكرت دراسة نشرت في مجلة أبحاث الجنس أنه بالنسبة للرجال، كثيرًا ما يرتبط عرض المواد الإباحية بانخفاض الرضا عن الجنس والعلاقات^(٧) ووجدت دراسة أخرى نشرت في مجلة (علم النفس الاجتماعي التطبيقي) أنه حتى بعد التعرض المعتدل للإباحية، يشعر الناس بعدم الرضا عن الأداء الجنسي لزوجهم ومظهره البدني^(٨).

في النهاية، وصل العديد من الرجال إلى النقطة التي لم يعد بإمكانهم القيام بالعلاقة الحميمة دون تخيل أنفسهم في موقف إباحي. تشرح الدكتورة جوديث ريسمان: «إذا لم يستطع [الرجل] أن يحب حبيبته، وإذا كان عليه أن يتخيل مشهدًا من أجل تحقيق الأداء المرغوب فيه مع هذا الشخص فعليًا، فهو لم يعد بسلطته الخاصة، فقد تم تجريدته، واختطافه، نعم تم اختطافه من قبل *Playboy* أو *Penthouse* أو أي من المواد الإباحية الأخرى»^(٩).

هل هذا خطأي؟

غالبًا ما يميل الرجال إلى إزاحة اللوم عنهم، بدعوى أنك إذا كنت أجمل أو أرق أو أكثر انفتاحًا على الجنس أو أقل تدمرًا، فلن يحتاجوا إلى اللجوء إلى الخيال الذي توفره المواد الإباحية. حتى لو لم يقل الرجال هذه الأشياء، فإن زوجاتهم غالبًا ما يتساءلن عن مثل هذه الأشياء عن أنفسهن، فغالبًا ما تربط الزوجات قيمتهن الشخصية بآراء أزواجهن عنهن، فانخفاض تقدير الذات أمر شائع بعد الخيانة^(١٠).

إذا أخبرك زوجك بمثل هذه الأشياء، فهو يحاول ترشيد وتبرير رغبته في الإباحية من خلال نقل اللوم إليك، ومن خلال إلقاء اللوم عليك، فهو يحمي نفسه من العار.

خرافة: مشاهدة الإباحية ليست مثل الخيانة:

الحقيقة: تمكن المواد الإباحية الناس من العثور على الرضا الجسدي خارج علاقاتهم الزوجية. يقول الدكتور فيل ماكجرو: «إنها إهانة، إنها خيانة، وهي غش»^(١٢). إيلا هتشينسون، مستشارة مهنية مرخصة تقول: «من يتلقى الإشباع الجنسي من نساء أخريات، في رأيي، هذه هي الخيانة».

إذا لم يكن مستعداً لتحمل المسؤولية عن سلوكه، تشرح إيلا هاتشينسون:
 «سيقول أي شيء لإقناعك، وحتى إقناع نفسه، بأنه لا يواجه مشكلة. «إلقاء اللوم عليك طريقة سهلة لحفظ ماء الوجه»^(١٣).

قد تكونين أجمل امرأة في العالم ولا يزال يلجأ إلى الإباحية، تذكري خيانة
 تايجر وودز لزوجته عارضة الأزياء.



أفكر في الطلاق!

عندما تنفصل العائلات بسبب الطلاق، فإنها تكون تجربة مروعة، وفي حين أن العديد من الأزواج يتعافون بسبب اكتشاف استخدام المواد الإباحية، إلا أن أزواجاً آخرين لم يتعافوا منها أبداً. في الواقع، تشير دراسة استقصائية أجرتها الأكاديمية الأمريكية لمحامي الزواج إلى أن ٥٦٪ من حالات الطلاق شملت طرفاً واحداً له «هوس بالمواقع الإباحية»^(١٤).

قبل التفكير في الطلاق، هناك العديد من العوامل التي يجب مراعاتها: أطفالك (إذا كان لديك أي أطفال)، معتقداتك الدينية حول الزواج، ونظام الدعم الخاص بك. لا تتخذي هذا النوع من القرار وحدك. ابحثي عن مستشارين موثوق بهم للمساعدة.

خرافة: يجب أن أرى علامات:

الحقيقة: هناك علامات لا يمكن إنكارها على أن الرجال قد يستخدمون مواداً إباحية، مثل انخفاض الاهتمام بالجنس أو الدفع لممارسة أفعال جنسية قد تكون غير مريحة لك. ومع ذلك، تذكرنا إيلا هتشينسون أن الزيجات الناجحة مبنية على أساس من الثقة، وأن معظم مستخدمي الإباحية يجيدون الخداع، ثقتك بزوجك شيء صحي، ولكن أكاذيبه غير صحية.

ومع ذلك، فقد تعافى عدد لا يحصى من الزوجات على الرغم من استخدام الزوج للمواد الإباحية، أو حتى الزنا. هذا سوف يتطلب عملاً هائلاً منك أنتِ وزوجك. ستحتاجين إلى تعيين حدود ستعيد إحساسك بالأمن والأمان خلال هذا الوقت. عندما ينتهك أحد هذه الحدود، كوني مستعدة لمتابعة العواقب التي وعدتِ بها (انظري «إعادة بناء الثقة عبر الحدود» في الصفحة ٢٩ للحصول على مزيد من المعلومات). ستحتاجين أيضاً إلى طلب المشورة والدعم لمساعدتك في التعافي من الصدمة التي تسببت بها أفعال زوجك. سوف يحتاج زوجك إلى اتخاذ خطوات ضرورية للتحرر من المواد الإباحية، ومن المحتمل أن يتضمن ذلك وضع برنامج حجب على جهاز الكمبيوتر الخاص به وهاتفه الذكي، بالإضافة إلى طلب المشورة والدعم الشخصي لنفسه.

خرافة: الغفران يعني النسيان:

الحقيقة: المغفرة هي عملية طويلة وليست حدثاً، الأمر يتطلب الاعتراف بالألم وقراراً متعمداً بترك حق الانتقام جانباً، جزء من هذه العملية قد يتطلب مسامحة نفس السلوك مراراً وتكراراً، هذا لا يعني النسيان أو التسامح مع السلوك في المستقبل.

الغضب والمرارة استجابات شائعة للخيانة، وقد يستغرق الأمر وقتاً للوصول إلى النقطة التي تكونين فيها على استعداد لمسامحة زوجك على ما فعله، وعلى الرغم من أن المغفرة ضرورية في النهاية لسلامتك العقلية، إلا إن الأفضل أن تسامحي من القلب.

ثلاث مراحل للتعافي والتحرك نحو المسامحة

الآن وبعد أن اكتشفت استخدام زوجك للمواد الإباحية، ستكون الأشهر القليلة القادمة صعبة، وستكون عملية التعافي بطيئة.

ولهذا السبب، فأنت بحاجة إلى خريطة طريق عامة لفهم كيف سيبدو التعافي. في الأيام السيئة، ذكرى نفسك بأن هناك نهاية؛ وأنت فقط لا تتمكنين من رؤيتها بعد.

مثلما توجد خمس مراحل لعملية الأسف والحزن، حدد الباحثان كريستينا كوب جوردون ودونالد هـ. بوكوم^(١٥) ثلاث مراحل مميزة في عملية تعافي الزواج الذي كسرتة الخيانة: مرحلة التأثير، مرحلة الفهم، ومرحلة المضي قدمًا.

مرحلة الصدمة أو التأثير:

- * في هذه المرحلة الأولى، سوف تبحثين عن فهم سبب حدوث هذا.
- * قد تكون مشاعرك في حالة تغير مستمر. وقد تشمل: الخوف، والتأذي، والغضب، والخدر، وعدم التصديق.
- * قد تفكرين بدوافع زوجك في كل سلوك، حتى السلوك المعتاد (مثل: تفقد البريد الإلكتروني أول شيء في الصباح).

- * قد لا يكون زوجك قادرًا على التمييز بين الإحساس بالذنب المناسب لارتكابه خطأً، وإحساسه المرضي بالعار السام.
- * قد تكون تصرفاتك مع زوجك فوضوية أو سلبية بشكل كبير؛ مما يؤدي إلى مزيد من الإحباط والغضب مع بعضكما البعض بدلاً من الحل.
- * قد تبدئين في إعادة إنشاء الحواجز والحدود (مثل النوم في غرفة مختلفة).
- * ربما يشعر كلاكما أن ميزان القوى قد تغير، فقد تشعرين بأن زوجك قد أثبت قوته من خلال تدمير علاقتك، وقد تنتقدينه بشكل مدمر لاستعادة الشعور بالسيطرة، وقد يشعر زوجك بأنه ليس لديه قوة تفاوضية.

مرحلة الفهم:

- * ستبدئين في البحث عن فهم أكثر شمولاً لسبب حدوث الخيانة، مثل ما إذا كانت هذه العادة منذ الطفولة، أو ما إذا كان قد تعرض لحدث مؤلم في الماضي يجعله يخشى العلاقة الحميمة معك.
- * سوف تبحثين عن المعلومات اللازمة لتحديد الخطوات التالية في علاقتك الزوجية.
- * ستبدئين في البحث عن طرق لإعادة بناء الثقة والحميمية.

مرحلة الماضي قدمًا:

- * ستبدأين في الماضي قدمًا بمجموعة جديدة من المعتقدات حول علاقتك، وتبدأين في وضع الحدث وراءك.
- * سوف تتعرفين على معنى المغفرة بالنسبة لك، وكيف ترتبط بالمصالحة مع زوجك.
- * قد يُطلب منك إجراء تغييرات في علاقتك مع زوجك حتى تتمكني من الاستمرار (أو إنهائه، إذا لزم الأمر).
- * لا يزال بإمكانك تذكر ذكريات الماضي، لكنها ستكون أقل حدة، وسوف تتعافين بسرعة أكبر.



ماذا علي فعله الآن؟



الخطوات التالية للتعافي

إن تعافي زوجك هو في النهاية اختياره. إذا اختار عدم تغيير سلوكه والعمل على استعادة ثقتك، فهذا ليس خطأك.

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتشجيعه نحو تسوية الخلاف بينكما، وبالتأكيد لا تزال تلك الخطوات تلعب دورًا في تعافيه، وقبل أن تبدئي ذكري نفسك (وزوجك) بهذه الحقائق الحيوية:

- ✓ زوجك مسؤول عن عاداته الإباحية. ليس أنت.
- ✓ زوجك مسؤول عن أكاذيبه وسريته. ليس أنت.
- ✓ زوجك مسؤول عن إجراء تغييرات في عاداته، أنتِ لست مسؤولة عن إصلاحه.
- ✓ زوجك مسؤول عن تطوير سلوكيات جديدة تعتبر جديرة بالثقة؛ بهدف بناء الثقة، لا يمكنكِ فعل هذا من أجله.
- ✓ أنتِ مسؤولة عن إبلاغ زوجك بالسلوك الجدير بالثقة والذي يهدف إلى بناء الثقة، ثم تدوين هذه السلوكيات عندما تكون موجودة.
- ✓ أنتِ مسؤولة عن إبلاغ زوجك بالسلوك المؤذي، وكيف تخططين للرد لحماية نفسك، ثم متابعة العواقب عند الضرورة.
- ✓ أنتِ مسؤولة عن طلب المساعدة لنفسك؛ حتى تتمكني من التغلب على المشاعر السلبية والموهنة.

إنشاء محادثات مثمرة

بالنسبة للعديد من النساء، أحد التحديات الأولى للمصالحة هي إعادة تعلم كيفية التواصل بشكل منتج، العديد من الزوجات أشبعوا بالألم والغضب بسبب الصدمة، ومع ذلك فإن هذا

عادة ما يكون غير مثمر لكلا الطرفين، وقد ينمي الشعور بالعار السام، وهو الاعتقاد بأن الزوج محطم بشكل فظيع وفاقد الأمل (في الواقع، ربما يتحول إلى المواد الإباحية بسبب ذلك). راجعي: «لماذا ينظر زوجي إلى الإباحية؟» لمزيد من التفاصيل.

بينما نتحدثين إلى زوجك حول هذه المشكلة، من المهم أن تتعاملي مع المشكلة بطريقة تدين ارتكابه لمخالفاته دون أن تغذي لديه العار السام عن طريق إشعاره أنه لا أمل فيه.

سلمي بأنه ربما يضغط عليك مثل أن يقول: (إنه لن يحتاج إلى إباحية إذا كنت أكثر جاذبية) فاختراري عدم الرد بشكل متعمد عندما يدلي بتصرّيات كهذه، وقد تجدي أيضًا أنه من المفيد الأخذ بتلك الحقائق لنفسك.

سلمي بأن الكذب والاختباء جزء من دورة الإدمان التي وقع فيها زوجك؛ لأنه يخشى ما سيفكر فيه الآخرون (بمَن فيهم أنت). اعترف في لزوجك أنك تعرفين هذا، وأنتِ ترغيبين في إجراء محادثات مفتوحة معه. أخبريه: «أريدك أن تكون منفتحًا معي فيما يتعلق بمعاناتك، وعندما تجربني، من المحتمل أن أكون غاضبة في البداية. دعنا نوافق على هذا: سأعمل على عدم انتقادك، وسوف تعمل على أن تكون منفتحًا وصادقًا معي».

سلمي بأن مشكلته يجب حلها. إذا ادّعى أنه ينظر إلى الصور الإباحية؛ بسبب شيء تفعليته أو لا تفعليته، تذكري بأنه يحاول تبرير مشكلته كآلية دفاعية.

قدمي له إيمانًا إيجابيًا به. إن وصفه بأنه شخص فظيع سيعزز ببساطة لديه العار السام، وإن إخباره بأنك تؤمنين بقدراته على مواجهة إدمانه، وتحمل مسؤولية أفعاله، ثم الارتقاء فوق هذا التحدي سيمنحه الأمل، ويشجعه على الخروج منه.

سامحي نفسك عندما تنتقدينه (واطلبي منه أن يسامحك)، لا سيما في وقت مبكر من التعافي بينما كنتِ لا تزالين تتعاملين مع الصدمة الناتجة عن استخدامه الإباحية. كما توضح إيلا هتشينسون:

«قد تتصرف الزوجات بطرق غير معتدلة؛ لأنها لا زالت لم تتكيف مع هذه المعلومات الجديدة، وتحاول معرفة ما يجب فعله بها».

كوفي مستعدة للحديث عن الخطوات التالية التي يجب أن يتخذها، فقد ترغبن في تسليمه موارد محددة، وجهيه نحو مستشار لمساعدته على الوصول إلى أسباب استخدام المواد الإباحية، وقومي باقتراح برنامج مراقبة لمساعدته على حماية استخدامه للإنترنت، انظري قسم الموارد الإضافية (يبدأ في الصفحة.....) للحصول على بعض الاقتراحات.



لا تعديه بالحفاظ على سره وذلك من أجل زواجكما، فعلى الرغم من أنه يجب أن تكوني على دراية بمن ستحدثين إليه حول هذا الموضوع طلبا للاستشارة والدعم، إلا إنه لن يفلت من معاناته إذا كنتما تكافحان وحدكما.



إعادة بناء الثقة عبر الحدود

في كثير من الأحيان، عند محاولة إصلاح علاقة مقطوعة عن طريق استخدام المواد الإباحية، يشعر شخص ما بالمسؤولية عن التعافي، وينتهي به الأمر إلى الاستياء، بينما لا يتحمل الشخص الآخر المسؤولية الكافية ويصبح مركزاً على نفسه.

لتجنب هذا الأمر أو تصحيحه في زواجك، من الضروري تحديد «حدود» علائقية. يصف الدكتور هنري كلاود والدكتور جون تاونسند الحدود كخط ملكية شخصية، والخط الذي تنتهي عنده يبدأ من عنده شخص آخر^(١٦). تعرف الحدود ما هي مسؤوليتك (مشاعرك، موافك، اختياراتك وسلوكياتك)، وما هي مسؤولية زوجك.

كيف يساعد هذا في إعادة بناء الثقة؟

عندما تشاهدین زوجك يتابع الحدود التي تم وضعها، سيعطي ذلك أسباباً قوية لثقتك به، تأملي هذه الكلمات من تأليف فيكي تيدي في كتابها، عندما يكون زوجك مدمناً على المواد الإباحية^(١٧):

«ستختارين أن تثقي بزواجك عندما تكونين مستعدة، لا تقلقي - الثقة والتسامح ليستا نفس الشيء، ربما تستغرق إعادة بناء الثقة وقتاً أطول بكثير

مما يتطلبه الأمر للصفح. ستعلمين أن الوقت قد حان للثقة عندما يساعدك قلبك على اختيار الاعتقاد بأنه سيتخذ الخيارات الصحيحة، سوف تصبح سلوكياتك مقياس ثقتك».

قائمة الحدود:

تم تصميم الحدود التالية لتبديي بها، مهما كانت الحدود التي تختارها، تأكدي من توصيلها بوضوح إلى زوجك.

الحدود المادية:

هناك أوقات يكون فيها الفصل الجسدي مُهمًا، قد يعني هذا فترة من الامتناع عن ممارسة الجنس أثناء تعافيكما، قد تحتاجين إلى إخباره: «لا يمكنني أن أكون قريبةً منك جنسيًا؛ حتى أرى أنك جاد في إعادة بناء العلاقة الحميمة الحقيقية».

- احم أطفالك: يمكن أن ينتشر استخدام زوجك للإباحية بسهولة في حياة أطفالك، خاصةً إذا كانوا يستخدمون أجهزة الإنترنت الشائعة، تحملي مسؤولية حمايتهم. ضعي «covenanteyes» على جميع الأجهزة في منزلك.

- اخرجي من الغرفة عندما تلاحظين تصاعد الأمور: اختاري عدم الدخول في موقف متقلب. قولي: «إذا تحدثت معي بهذه الطريقة، سأحتاج إلى مغادرة الغرفة».

- خذي بعض الوقت بعيداً عن زوجك: لبضع ساعات أو بعد الظهر أو يوماً - للتفكير. ✓
- اطلبي من زوجك ألا ينام في نفس الغرفة التي تنامين فيها لفترة محددة من الوقت: حتى تتمكني من تجنب المشاعر السلبية التي تأتي مع النوم بجانبه. ✓
- اطلبي منه الخروج من المنزل إذا أصبح الموقف مسيئاً أو غير قابل للحل: هذا لا يعني تخليك عن زواجك منه، ولكن لوضع مسافة بينك وبين الشخص الذي ينتهك ثقتك باستمرار. ✓

حدود المسائلة:

صدقي سلوكه، وليس كلماته أو وعوده، إن الطريقة الوحيدة أمامه لتأسيس سلوكيات صحية وإعادة بناء الثقة هي أن يصبح مسؤولاً عن أفعاله؛ ليثبت لك ولغيرك أنه يريد التغيير.

بعض هذه الحدود -رغم الضرورة- قد تحتاج إلى معالجة بحذر. تقول إيلاهاتشينسون: «إنها تريد أن تعرف ما يفعله زوجها للمساعدة في منع نفسه من إيدائها مجدداً.» ذكري زوجك بأنه كلما كان أكثر انفتاحاً حول تعافيه واستخدام جهاز الكمبيوتر والهاتف قل شعورك بحب التطفل؛ حتى تشعرى بالأمان حيث لا يخون ثقتك. قد تحتاجين إلى قول شيء مثل:

«أنا أحبك، لكنني لا أثق بك، لقد فقدت ثقتي بالخداع والاختباء، وأحتاج إلى استعادة ثقتي بسلوك جدير بالثقة».

✓ **برنامج النساء :** اطلبي من زوجك أن يقوم بتحميل برنامج مثل: covenanteyes على جميع أجهزته، يمكنه بعد ذلك اختيارك أو اختيار آخرين يثق بهم لتلقي تقرير منتظم حول نشاطه على الإنترنت في صندوق الوارد الخاص بهم من خلال هذا البرنامج الذي يتسم بتلك الخصوصية، هذا سوف يبقيه مسؤولاً عن تصفحه عبر الإنترنت. (ملاحظة: هذا ليس «تجسساً» على زوجك، لأنه يوافق على مراقبة أجهزته).

✓ **الشفافية المالية والتكنولوجية :** اطلبي من زوجك إتاحة هاتفه الخلوي وبياناته المصرفية وحسابات البريد الإلكتروني وبيانات بطاقات الائتمان الخاصة به. قد ترغبين أيضاً في التفكير في إغلاق تطبيقات معينة على هاتفه، والقدرة على تنزيل تطبيقات جديدة، وبرامج المراسلة، وما إلى ذلك.

✓ **الإفصاح الكامل :** فكري في الحصول على مستشار مهني متخصص للقيام بالكشف العلاجي الموجه بينك وبين زوجك، هذا جيد بشكل خاص إذا كان زوجك يستخدم الإباحية بشكل قهري. تشرح إيلا هتشينسون أنه: بدون هذه الخطوة، فإن الأزواج غالباً ما يظلون

مختبئين، إما أن يكذبوا صراحة أو يخبرون بالحقائق الجزئية فقط، سوف تساعده جلسة الكشف الموجه على التحرك نحو أسلوب حياة من الأمانة الكاملة.

الكشف عن أوقات الضعف: اطلبي من زوجك أن يخبرك إذا كان يزل أو يتكس.

التعافي: اطلبي من زوجك البحث عن المشورة أو مجموعات الدعم أو مجموعات المساءلة؛ هذا سيكون حاسماً بالنسبة له للتغلب على عاداته الإباحية.

ملاحظة: يمكنه الانضمام إلى جروبات الدعم الخاصة بالرجال المتزوجين من خلال مراسلة فريق (واعي) على أي من حساباته التي في نهاية الكتاب.

الشفافية حول التعافي: اطلبي من زوجك أن يخبرك بالخطوات التي يتخذها للتعافي، لا تترددي في طرح الأسئلة عليه: ما هو شكل المجموعة التي تحضرها؟ عن ماذا يتحدث الناس؟ هل بناء أي صداقات تعتبر جيدة في التعافي؟ عن ماذا تتحدث أنت ومعالجك / مستشارك؟ ما المحرضات والمثيرات الخاصة بك؟ كيف تتعامل معها؟

تجنب أنماط الإغراء: اطلبي من زوجك تجنب الأنماط التي قد تفتح الباب أمام الإغراء. على سبيل المثال: الحد من السفر بين عشية وضحاها، يأتي إلى الفراش معك في نفس الوقت، وقومي بتقييد الوقت غير المنتج عبر الإنترنت، والتخلي عن هاتفه الذكي للحصول على هاتف غير مزود بالإنترنت، إلخ

الطمأنينة اللفظية: اطلبي من زوجك أن يفتح لك مشاعره. على سبيل المثال: طمأنيه بشكل منتظم، شاركه بالأفكار الإيجابية، ولا تدعيه ينام في نزاع لم يُحلّ.

الطمأنينة الجسدية: اطلبي من زوجك أن يبدأ بعلاقة حميمة غير جنسية معك، والتواصل معك عاطفياً، والاهتمام بك عندما تتحدثين.

الحدود العاطفية:

هذه هي الطرق التي يمكنك من خلالها تحمل مسؤولية مشاعرك ومواقفك وأحاسيسك.

وساطة طرف ثالث: قومي بإشراك صديق أو مرشد أو مستشار موثوق به ليكون وسيطاً. قولي: «سوف أتحدث إلى _____، وستتفق على أن يساعدونا في التغلب على صعوباتنا؛ لأنني لا أعرف

أفضل طريقة للتعامل مع هذا الأمر. أحب ذلك إذا وافقت على هذا، لكن يجب أن تقرر بنفسك».

الاستشارة: ابحثي عن مشورة مهنية أو مجموعة دعم لنفسك، حتى إذا رفض زوجك الانضمام إليك. قولي: «لا يمكنني إجبارك على الذهاب إلى الاستشارة أو طلب المساعدة، لكنني شخصياً أحتاج إلى التوجيه والمساعدة الآن، أحب أن تنضم إليّ، لكن عليك أن تقرر ذلك بنفسك».

ملاحظة: يمكن للزوجات الانضمام إلى جروب «ورود لا تذبل» وهو مخصص للزوجات اللاتي يعانين أزواجهن من إدمان الإباحية، وللانضمام له يمكنك مراسلة فريق (واعي) على أي حساب له والموضحة في نهاية الكتاب.

تحديد عناصر الإجراءات الشخصية:

قد تجددين أنك بحاجة إلى تعيين حدود إضافية خارج تلك المدرجة سابقاً، أو تعيين مهام محددة لنفسك. يوصي المستشار مارك جاثير بإنشاء عناصر من إجراءات شخصية رداً على سؤالين:

* «إذا رفض زوجي طلب المساعدة واستمر في نمط استخدام المواد الإباحية الحالي، فسأفعل.....»

* «إذا طلب زوجي بجدية المساعدة لإيقاف استخدامه المعتاد للمواد الإباحية، سأفعل...»

بالنسبة للأسئلة السابقة على سبيل المثال، إذا كان يعمل على إعادة بناء الثقة، امنحيه الثقة في المقابل، وإذا عمل على أن يكون أميناً وصریحاً معك، افعلي نفس الشيء من أجله. وعندما تلاحظين أنه ينمو ويتعلم ويتحسن، أخبريه بما تلاحظينه. قد تتضمن الحدود إبعاد نفسك جسدياً من موقف ما إذا أضرت هذه المشكلة بحميمتك الجسدية معه، وأخبريه عندما تظنين أنكِ على استعداد للتواصل معه مرة أخرى.

تجنب التطرف في الحدود:

هناك شيئان مهمان يجب مراعاتهما عندما يتعلق الأمر بالحدود.

أولاً: يجب عليكِ متابعة العواقب عند تحطّي الحدود، إذا كان يلومك على شيء ليس من مسؤولياتك، فاتركي المحادثة، إذا اختار عدم إظهار سلوك بناء الثقة، فلا تمنحيه ثقته، إذا رفض احترام حدودك المادية، فقمي بمسافة أطول بينك وبينه: (اخرجي من غرفة نومك، وما إلى ذلك)، ولا تتراجع حتى لو كان يتوسل أو يدعي أنه سوف ينهار بدونك.

ثانياً: قاومي الرغبة في التحدث عن حدودك بطريقة عقابية، فالأمر لا يتعلق بالانتقام، أو أن تلعب دور الشرطة، أو تحملي «العصا» عندما

ينحطى في كل مرة يحدث فيها صراع، بدلاً من ذلك، فإن الحدود تدور حول هيكله علاقتك بحيث تشعرين بالحرية الهائلة؛ لتفادي المسؤولية التي لا تقع على عاتقك، وبالتالي تشعرين بالتحكم الكبير في تحمل المسؤولية عن الأشياء التي يمكنك القيام بها. وضمن هذه الحدود يمكن أن يزدهر الحب والثقة مرة أخرى.



برامج المراقبة وشركاء التعافي

لقد توفرت المواد الإباحية بصورة مخيفة مع ظهور الإنترنت. يصف عالم النفس كوبر ذلك فيقول: «أنه نظرًا لأن الإنترنت يجعل المواد الإباحية أكثر توفرًا وبأسعار معقولة ومجهولة الهوية، فمن الأسهل كثيرًا الوقوع في فخ الإباحية، وأصعب منها بكثير الخروج منها. وعن طريق إزالة سرية الإنترنت في عائلتك، فإنك تقلل بشكل كبير من الإغراء».

تثبيت برنامج حجب ومراقبة أمر حيوي. أولًا: إنه يحمي الآخرين في منزلك - مثل أطفالك - من المواد الإباحية. ثانيًا: إنها طريقة لكي يكون زوجك صريحًا مع الآخرين بشأن الإغراءات التي يواجهها.

يأخذ تطبيق *covenanteyes* للمراقبة لقطات من استخدام الإنترنت، ويحلل تلك الصور لتحديد ما إذا كانت تحتوي على مواد مثيرة، ثم يجعل تلك الصور غير واضحة لإخفاء المعلومات الخاصة والصور الرسومية، ثم يتم بعد ذلك اختيار حفنة من هذه الصور غير الواضحة التي تمثل استخدامك للإنترنت وإرسالها إلى شريكك، توفر شاشة المساءلة رؤية أكثر شمولية حول ما ننظر إليه فعليًا على شاشاتنا.

بينما خدمة *covenanteyes* للحجب بسيطة؛ فإنه يقوم تلقائياً بحظر الإباحية المعروفة، وتوفير الحماية التي يرغب معظم الناس فيها، مثل البحث الآمن على جوجل وبنج واليوتيوب المقيد المحتوى.



مساعدة زوجك في اختيار شركاء التعافي

يعتمد الاستخدام الناجح لبرنامج *covenanteyes* للمراقبة على اختيار شركاء مناسبين للتعافي والمساءلة وإجراء محادثات منتظمة حول استخدام الإنترنت، عند التفكير في شخص ما كشريك في التعافي، يجب عليك أنتِ وزوجك طرح الأسئلة على أنفسكم:

هل تثقان به؟

هل يشارككما قيمكما الدينية / الشخصية؟

هل هو في مرحلة حياة ماثلة؟ (إذا كنت متزوجًا ولديك أطفال، فربما لا تريد منه أن يكون شائبًا عزبًا).

هل سيشجع زوجك على التغيير؟

هل سيستمع زوجك إليه فعليًا؟

هل سيمكنه أن يسأل الأسئلة الصعبة، مثل عدد المرات التي حدق فيها زوجك بالنساء الأخريات هذا الأسبوع، أو ما الذي دفعه إلى النظر إلى الإباحية؟

هل سيكون على استعداد لإبلاغك بالمشكلات الرئيسة إذا شعر أنها ضرورية؟

هل يجب أن تتلقى تقارير زوجك؟

قد يكون تلقي تقاريره أحد حدود بناء الثقة التي تنشئها، هذا هو اختيارك، وهذا يمكن أن يكون له العديد من النتائج الإيجابية، فمن المرجح أن يفكر زوجك مرتين قبل أن ينقر على رابط مشكوك فيه، بالإضافة إلى ذلك، قد تقدرين ذلك كعلامة على الانفتاح والشفافية في زواجك.

هذا يمكن أن يكون له أيضًا نتائج سلبية، فقد لا ترغين في تلقي تذكير دائم بالإغراءات التي يواجهها زوجك عبر الإنترنت، فقد يفرض ذلك ضغطًا غير صحي للغاية على زواجك أو يجعلك تشعرين عن غير قصد أنك وُضعت في دور الأمومة.

إذا تلقيت تقارير زوجك، فلا تكوني الوحيدة، فلا ينبغي أن يعتمد زوجك عليك كمستشار له أو الشخص الذي يستجوبه بشأن تقاريره كل أسبوع، يحتاج زوجك إلى رجال أو مجموعة أخرى من الرجال للقيام بذلك.



العثور على مستشار

أحد أهم الأشياء التي يجب عليك القيام بها هو طلب المشورة والدعم الاحترافي لك ولزوجك، بغض النظر عن مقدار البحث الذي تقومين به أو عدد الأصدقاء الذين تقومون بالاستعانة بهم، لا يمكن لأي نصيحة أن تغلب على مستشار مُدرَّب.

الدعم الشخصي:

ينبغي لك أنتِ وزوجك طلب المشورة الشخصية، سواء كان ذلك مع رجل الدين أو المستشار. قبل أن تختاري معالجًا، اسأليه عما إذا كان لديه خبرة في العمل مع المدمنين على الجنس أو المدمنين على الإباحية، وعدد الأشخاص الذين يعانون من مشكلات مماثلة وقد استشاروه في الشهرين الأخيرين، وإذا كان ذلك مطلوبًا لحالتك اسأليه أيضًا عما إذا كان لديه خبرة ومدربًا للتعامل مع ضحايا الاغتصاب أو زنا المحارم أو الصدمات الأخرى.



عناوين حسابات واعية

عنوان الموقع على شبكة الإنترنت: ✓

www.antiporngroup.com

عنوان صفحتنا على الفيس بوك: ✓

صفحة (علاج إدمان الإباحية) www.facebook.com/antiporngroup

صفحة (واعية) [/https://www.facebook.com/wa3i.org](https://www.facebook.com/wa3i.org)

صفحة «AWARE» على الفيس بوك باللغة الإنجليزية: ✓

www.facebook.com/awareAU

عنوان قناتنا على اليوتيوب: ✓

www.youtube.com/antiporngroup

عنوان حسابنا على تويتر: ✓

www.twitter.com/antiporngroup

عنوان حسابنا على الإنستغرام: ✓

www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p

عنوان قناتنا على التليجرام: ✓

www.telegram.me/antiporngroup

عنوان حسابنا على الساوند كلود: ✓

www.soundcloud.com/antiporngroup

حسابنا على آسك: ✓

www.ask.fm/antiporn2014

حسابنا على آسك للفتيات: ✓

www.ask.fm/tafieforgirls

عنوان حسابنا على بنتريست: ✓

www.pinterest.com/wa3i

عنوان حسابنا على تشاينو: ✓

www.chaino.com//antiporngroup



مصادر أخرى

يمكنك أنت وزوجك الاطلاع على الكتب التالية من مطبوعاتنا لفهم مشكلة إدمان الإباحية وكيفية التعافي منها وكيفية حماية الأطفال من مخاطر الإباحية:

الإباحية وخطرها على الأطفال (قصة) (للأطفال من عمر ٦-١٢)
 سنوات) ترجمة د محمد عبد الجواد يمكنك تحميله من هنا:

<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>

[-الإباحية-وخطرها-على-الأطفال-1-.pdf](#)

متعافٍ (قصص واقعية وحلول عملية لمشكلة ضعف الانتصاب)
 الناتجة عن إدمان الإباحية). ترجمة د محمد عبد الجواد يمكنك تحميله من هنا:

<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>

[-متعافٍ-1-.pdf](#)

«كيف تقلع عن الإباحية للأبد» برنامج تعافي شون رسيل ترجمة د محمد عبد الجواد يمكنك تحميله من هنا:

<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>

[.pdf كيف-تقلع-عن-الإباحية-للأبد-شون-راسيل](#)

«هوايات وعادات.. كيف نحارب الإباحية بتغيير نمط حياتنا» ترجمة 

د محمد عبد الجواد يمكنك تحميله من هنا:

<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>

[-1-هوايات-وعادات-.pdf](#)

«إحصائيات الإباحية» ترجمة المهندس خالد يعقوب الجودة رئيس 

قسم التعليم المستمر بفريق واعى يمكنك تحميله من هنا:

<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>

[.pdf-إحصائيات-الإباحية](#)

«دليل الوالدين لحماية الأطفال من خطر الإباحية» ترجمة دكتور محمد 

عبد الجواد يمكن تحميل الكتاب من هنا:

[https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/-دليل](https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/)

[.pdf-الوالدين-لحماية-الأبناء-من-خطر-الإباحية](#)



فائمة المراجع

- (1) *Barbara Steffens and Marsha Means, Your Sexually Addicted Spouse: How Partners Can Cope and Heal (Far Hills, NJ: New Horizons Press, 2009).*
- (2) *Chiara Sabina, Janice Wolak, and David Finkelhor, "The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth," Cyberpsychology & Behavior 11 (2008): 691693-.*
- (3) *William M. Struthers, Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2011), 105.*
- (4) *Julie Ruvolo, "How much of the Internet is actually for porn." Forbes (2011, September 7), <http://www.forbes.com/sites/julieruvolo/201107/09//how-much-of-the-internet-is-actuallyfor-porn/> (accessed March 23, 2015). Struthers, *Wired for Intimacy*, p. 52. (5)*
- (6) *Ella Hutchinson, "7 questions wives of porn addicts often ask (3-part series), part 1," Covenant Eyes, <http://www.covenanteyes.com/20117-/14/11/questions-wives->*

- of-pornaddicts-often-ask-part-1-of-3/ (accessed March 23, 2015).*
- (7) Elizabeth M. Morgan, "Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors, and satisfaction," *Journal of Sex Research* 48(6) (2011): 52030-, http://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1044&context=psych_facpubs (accessed March 24, 2015).
- (8) Dolf Zillmann and Jennings Bryant, "Pornography's impact on sexual satisfaction," *Journal of Applied Social Psychology* 18 (1988): 438453-.
- (9) Judith Reisman, Interview with Luke Gilkerson of Covenant Eyes, <http://www.covenanteyes.com/201125/04//sexual-sabotage-2/> (accessed March 23, 2015).
- (10) Doug Weiss, *Partners: Healing From His Addiction* (Colorado Springs: Discovery Press, 2011).

- (12) Dr. Phil, "Is Internet Pornography Cheating?" *drphil.com*, <http://www.drphil.com/articles/article/54> (accessed March 23, 2015).
- (13) Ella Hutchinson, "7 questions wives of porn addicts often ask (3-part series), part 2," *Covenant Eyes*, <http://www.covenanteyes.com/20117-/15/11/questions-wives-of-pornaddicts-often-ask-part-2-of-3/> (accessed March 23, 2015).
- (14) Patrick Fagan, "The effects of pornography on individuals, marriage, family and community," *Research Synthesis* (2009, December), <http://downloads.frc.org/EF/EF09K57.pdf> (accessed March 23, 2015).
- (15) Donald H. Baucom, Douglas K. Snyder, and Kristina Coop Gordon, *Helping Couples Get Past the Affair: A Clinician's Guide* (New York: Guilford Press, 2009).
- (16) Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries in Marriage* (Grand Rapids: Zondervan Press, 1999).
- (17) Vickie Tiede, *When Your Husband is Addicted to Pornography: Healing Your Wounded Heart* (Greensboro: New Growth Press, 2012), p. 89.