هۆشیاریی مرۆیی

منتدى إقرأ الثقافي

پۆرن PORN

www.iqra.ahlamontada.com

تەڵە مەترسیدارەکە

سەربەست بورهان قادر

پـۆڕن

تەڵە مەترسیدارەکە

دەزگای فام
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
FAMpublication
بەڕێوەبەری گشتی: سەنگەر زراری

مافی چاپ و بڵاوکردنەوەی بۆ دەزگای فام پارێزراوە.

چاپی یەکەم - ٢٠٢١

پۆڕن تەڵە مەترسیدارەکە

نووسینی

سەربەست بورهان

بابەت: زانستی

پێوانە

١٣.٥*٢١سم (٢٠٠) لاپەڕە

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان، ژمارە سپاردنی (١٠٢٣)ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێ دراوە.

پۆڕن

تەڵە مەترسیدارەکە

نووسینی:
سەربەست بورهان

پێشکەشە بە:

- ڕۆحــی بەرزەفــڕی دایکــی ئــازیزم کە هەردەم هانــدەری سەرکەوتنەکانم بوو.

- هاوســەری ئــازیزم کە هەمیشــە بــوار و کــاتی ئەوەی بــۆ ڕەخساندووم، تاکو بگەمە ئامانجەکانم.

ناوەڕۆك

ناوەڕۆك.. ٥
پێشەکی:.. ١٣

بەشی یەکەم

مێژووی دەرکەوتنی پۆڕن.. ١٧
یەکەمین پەیکەر.. ١٩
یەکەمین وێنەی بەردی:.. ١٩
یەکەمین کتێب:.. ٢٠
یەکەمین کتێبی پۆڕن لە سەردەمی نوێ:.. ٢١
یەکەمین وێنەی فۆتۆ:.. ٢١
ووشەی (پۆڕن) بۆ یەکەمین جار: ٢٢
یەکەمین یاسا لە دژی پۆڕن:.. ٢٣
یەکەمین ڤیدیۆی پۆڕن:.. ٢٣
یەکەمین گۆڤاری پۆڕن:.. ٢٤
دەرکەوتنی گەورەترین بازرگانی پۆڕن: ٢٤
یەکەمین وڵات کە پۆڕنی بە یاسایی کرد:.. ٢٥
بۆ یەکەمین جار خێراتر بڵاوبویەوە ٢٥
یەکەمین مردن بە ئایدس:.. ٢٥
یەکەمین دۆمەینی تایبەت بە پۆڕن:.. ٢٦
دووبارە بازرگانی پۆڕن تەقیەوە:.. ٢٦
بەرهەمهێنانی پۆڕن:.. ٢٦
مێژووی بەرهەمهێنان:.. ٢٦
چەند ڕاستکردنەوەیەك لەبارەی بەرهەمهێنانی پۆڕن:.. ٢٧

١-جووت بوونی لەڕێی کۆمەوە پاك نیە. ٢٨
٢-گوێ بە سووڕی مانگانەش نادەن. ٢٨
٣-تۆواوەکەش ساختەیە. ٢٨
٤-هەموویان دەوڵەمەندنین و دەوڵەمەند نەبوون. ٢٩
٥-ڕقیان لە یەکترە. ٢٩
٦-ڕەپبوونی چووك بۆ ئەم ماوە درێژە ڕاست نیە. ٣٠
٧- سەرسام مەبە بە پۆرن بەم شێوەیە نیە کە تۆ ئەیبینیت. ٣٠
٨-ئالودەیان دەکەن بە دەرمان. ٣١
٩-بۆنی ناخۆش، ستافی بەرهەمهێنان هەراسان دەکات. ٣١
١٠-ناڵە و دەنگەدەنگەکەش ڕاست نیە. ٣١
١١-پاشەوپێش لە ڤیدیۆکان دا دەکرێت. ٣٢
١٢-دەبێ چووك بە ڕەپی بمێنێتەوە بۆ زیاتر لە ٢ کاتژمێر!! ٣٢
١٣-کۆلۆنیان پاك دەکەنەوە. ٣٢
١٤-برسی دەکرێن. ٣٣
١٥-جلیشیان بە دڵی خۆیان نابێت. ٣٣
١٦-کۆندۆم بەکارناهێنن. ٣٣
١٧-ئۆرگایزمیشیان دەستکردە. ٣٣
١٨-لە ڕێگەی (دوچ) ەوە کۆم پاك دەکەنەوە. ٣٤
١٩-ئاوهاتنەوەی ئافرەتان ساختەیە. ٣٤
٢٠-سەیری ڤیدیۆی خۆیان ناکەن. ٣٤
٢١-باری دەروونی و تەندروستی و کۆمەڵایەتی ئەکتەرانی پۆرن. ٣٥
٢٢- مووچەکەشیان بەو ڕادەیە نیە. ٣٧

بەشی دووەم

ناساندن ٣٩
پێناسە: ٣٩
لە ڕووی زمانەوانییەوە: ٣٩

ئالودەبوون بە پۆرن: ٤٠
ئیتر ئەمە نەخۆشی و پێویستی بە چارەسەرە........................ ٤١
لێکچوونەکانی نێوان پۆرن و مادده هۆشبەرەکان........................ ٤٢
چەند ئامارێك لەسەر پۆرن.. ٤٣
پۆرن بازرگانییە! ٤٦
تا ئەو کاتەی ئالودەی پۆرن بیت!!.. ٤٧
ڕاستکردنەوەی چەند بیروباوەڕێک دەربارەی پۆرن........................ ٤٩
ئەگەر دووری لە سەیرکردنی پۆرن، ئەوا تۆ براوەیت!........................ ٥٢
کاریگەری ڤیدیۆ لەسەر مێشك و نەستی مرۆڤ بە گشتی:........................ ٥٣

بەشی سێیەم

گرنگی سێکس لە ژیانمان دا ٥٥
بۆچی سێکس ئەوەندە گرنگە لە ژیانمان.. ٥٥

بەشی چوارەم

ئالودەبوون ٦١
چۆن بزانین ئالودەبووین بە پۆرن؟ ٦١
تاقیکردنەوەیەك بۆ زانینی ئالودەبوونت بە پۆرن........................ ٦٢
ئایا مێردەکەم ئالودەیە بە پۆرن.. ٦٦
ئالودەبووان سەیری ئەو فیلمانە دەکەن، کە زیاتر لە وڵاتی خۆیان بەرهەم هاتوون ٦٨
قۆناغەکانی ئالودەبوون ٦٨
قۆناغی یەکەم: بەرکەوتنی سەرەتایی Early exposure........................ ٦٨
قۆناغی دووەم: ئالودەبوون Addiction........................ ٦٩
قۆناغی سێیەم: سڕبوون Desensitization........................ ٧٠
قۆناغی چوارەم: بەرزبوونەوە و زیادبوونی خێرا Escalation........................ ٧١
قۆناغی پێنجەم: بەکرداریکردنی پۆرن Acting out sexually........................ ٧١
بۆچی پەنای بۆ دەبەین.. ٧٣

بۆچی پەنا دەبرێتە بەر سەیرکردنی پۆڕن؟.. ٧٣
چی دەبێتە هۆی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن؟.. ٧٤
هۆکاری جەستەیی(بایۆلۆجی):... ٧٤
هۆکاری دەروونی:.. ٧٤
هۆکاری کۆمەڵایەتی:... ٧٥
ئازارە دەروونییەکان پاڵت دەنێن بۆ سەیرکردنی پۆڕن.............................. ٧٥
هەڵەی بەکارهێنانی پۆڕن بۆ رزگاربوون لە غەم و خەفەت........................ ٧٦

بەشی پێنجەم

کاریگەرییەکانی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن ٧٩
کاریگەری فیزیایی:... ٧٩
کاریگەری دەروونی:.. ٧٩
کاریگەری کۆمەڵایەتی:.. ٨٠
چۆن ئاڵوودەی دەبین ٨١
بۆچی مێشك ناتوانێت دەستبەرداری پۆڕن بێت....................................... ٨١
چۆن کەسی ئاللودەبوو زیاتر و زیاتر بەرەو قێزەونترین جۆری پۆڕن شۆڕدەبێتەوە.. ٨٢
دۆپامین چییە؟... ٨٢
ئایا ئاڵوودەبووانی پۆڕن تێردەبن لە سەیرکردنی پۆڕن؟............................ ٨٨
بۆچی ئاڵوودەبووان بەردەوام سەیری پۆڕن دەکەن تەنانەت لەو کاتانەش کە حەزیان پێنیە؟.. ٨٨
ئاڵوودەبوان زیاتر سەیری کام لقی پۆڕن دەکەن..................................... ٨٩
مەترسیەکە لە (تازەگەری Novelty) دایە ٩٠
هەڵقوڵان (Flow) چیە؟ ٩١
کاریگەرییە دەرونی و کەسیەکان ٩٣
کاریگەری پۆڕن لەسەر گەشەپێدانی خود.. ٩٣
پۆڕن هانی ئامانجداری نادات... ٩٣

دەبێتە هۆی تێکدانی بەرنامەی کاری ڕۆژانە ٩٤
کاریگەری پۆرن لەسەر نەست.. ٩٥
پەیوەندی پۆرن بە دیاردەی شەرمکردن.................................. ٩٥
کاریگەری پۆرن لەسەر هەست و سۆز و مرۆڤایەتی......................... ٩٦
جیاوازی نێوان ئاڵوودەبووانی پۆرن لەگەڵ کەسانی تر ٩٧
هۆکارێکە بۆ دوو دڵی بێ توانایی لە بڕیاردان............................ ٩٧
کاریگەری لەسەر هەرزەکاران ٩٩
ئاڵوودەبوون لە هەرزەکاراندا ٩٩
کێشەکانی پۆرن بۆ سەر هەرزەکاران..................................... ٩٩
بەم نیشانانە هەرزەکاری ئاڵوودەبوو بناسەوە ١٠٠
توێژەران چی دەڵێن لەبارەی کاریگەرییەکانی پۆرن لەسەر هەرزەکار... ١٠١
لە نێوان هەردوو ڕەگەز دا کامیان زیاتر سەیری پۆرن دەکات؟............ ١٠٢
چەند ئامارێك لەسەر هەرزەکارانی ئاڵوودەبوو ١٠٣
کاریگەری لەسەر خێزان... ١٠٥
پۆرن هۆکارێکە بۆ دیاردەی ڕق لێبوونەوە لەژن(Mesogyny):............ ١٠٥
مەترسی پۆرن بۆ سەر داهاتووی ئافرەتان و خێزان ١٠٥
ئەو کەسەی هاوسەرەکەی سەیری پۆرن بکات کەمتر دڵخۆشە............ ١٠٦
دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خێزان؟.. ١٠٦
دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی قەدرگرتن و بەهەند زانین...................... ١٠٨
پەیوەندی ڕۆمانسی ناهێڵێت... ١٠٨
گرفتی ورووژان لە سێکسی ڕاستەوخۆ دروست دەکات..................... ١٠٩
لە پۆرن دا ئافرەتان تەنها ئامرازێکی سێکسین............................ ١١٠
دەبێتە هۆی ناڕازیبوونی پیاو بەرامبەر هاوسەرەکەی ١١١
دەبێتە هۆی زوو ئاوهاتنەوە... ١١٢
کاریگەری بۆ سەر کۆمەڵگا.. ١١٢
زیانەکانی لە بواری کۆمەڵایەتیدا پێویستی کەمتر بە ڕەگەزی بەرامبەر... ١١٢
پرەنسیپ و ئەو بەهایانەی باوەرمان پێیانە ناهێڵێت........................ ١١٢

دەبێتە هۆی گۆشەگیربوون و هەستکردن بە شەرم و خۆبەکەمزانین ١١٣
پۆرن ویرانی دەکات, شەرم خراپتری دەکات ١١٤
ئەو خوو و ڕەوشتانەی کە بە سەیرکردنی پۆرن تۆخ دەبێتەوە ١١٤
هۆکارێکە بۆ بەهەدەردانی پارە ١١٥
دەست درێژی، تاوان، منداڵبازی ١١٦
فیلمی پۆرن تەنها قێزەوەنە و هیچی تر ١١٦
تەمەنی ناوەندی سەیرکردنی پۆرن ١١٦
پۆرن و دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵ ١١٧
تاوانبار پیتەر سکەللی Peter Scully ١١٨
چۆن دەستگیرکرا و چۆن باندەکەی ئاشکرابوو ١٢٠
کاردانەوەکان ١٢٢
پێویستە دەرهێنەران و خاوەنانی سایتە پۆرنییەکان سزابدرێن ١٢٢
مامەڵەی وڵاتان لەگەڵ پۆرن ١٢٣
عێراق پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە سەیری پۆرن دەکەن ١٢٤

بەشی شەشەم

زیانە تەندروستییەکان ١٢٩
زیانەکانی بۆ مێشك ١٢٩
ئاڵوودەبوون بە پۆرن، زیان بەو بەشەی مێشك دەگەیەنێ کە بەرپرسە لە
هەڵسوکەوت و خووڕەوشت. ١٢٩
پۆرن چۆن کاردەکاتە سەر مێشك؟ ١٣٠
مێشك بچووك دەکاتەوە ١٣٥
ئەو کەسانەی خەمۆکین زیاتر پەنا بۆ سەیرکردنی پۆرن دەبەن ١٣٦
بینایی کپ دەکات ١٣٧
تێکەڵەی پرۆتینی DeltaFosB و ڕۆڵی لە ئاڵوودەبوون ١٣٨
ڕۆڵی ئۆکسی تۆسین چیە لەم نێوەندەدا ١٤٠
مێشکت ناوازەیە ١٤١

مێشك هەمان کاردانەوەی دەبێت ١٤٢
دۆپامین چۆن کاردەکات... ١٤٣
ڕۆڵی ئۆکسی تۆسین لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن..................... ١٤٤
سیستمی پاداشتکردن چیە لە مێشکدا؟............................... ١٤٥
ڕۆڵی ئەمیگدالا لە سەیرکردنی پۆڕن................................ ١٤٦
کاریگەری لەسەر ماددەی خۆڵەمێشی Grey Matter........ ١٤٧
پەیوەندی نێوان بچووکی مێشك(لە زگماکیەوە) بە ئاڵوودەبوونی پۆڕن.١٤٩
ئایا هەر تەنها پۆڕن قەبارەی مێشك دەگۆڕێت......................... ١٥٠
پۆڕن ئاڵوودەبووان بەرەو گەمژەیی و بیرتەسکی دەبات ١٥٠
ئایا کۆکاین و یاریی ڤیدیۆیی، هەمان کاریگەری پۆڕنیان هەیە لەسەر مێشك ١٥٢
ئایا تەنها ئەمانەن زیانەکانی سەیرکردنی پۆڕن؟ ١٥٣

بەشی حەوتەم

چارەسەرکردن ١٥٥
هیچ هیوایەك ماوە بۆ کەسانی ئاڵوودەبوو؟............................ ١٥٥
ڕاوێژکردن بە کەسانی پسپۆر.. ١٥٦
ئایا ئاڵوودەبوون بە پۆڕن چارەسەر دەکرێت............................ ١٥٧
چارەسەر بەتاك یاخود گروپ ١٥٧
چارەسەر لەسەر بنەمای ئیدراکی...................................... ١٥٧
چارەسەرکردن بە هۆشیارکردنەوە...................................... ١٥٨
چارەسەرکردنی دەروونی دینامیکی...................................... ١٥٩
١٢هەنگاو بۆ گەڕانەوە.. ١٥٩
چەند ڕێنماییەك بۆ دورکەوتنەوە لە پۆڕن ١٦٠
چۆن خۆت چارەسەر دەکەی؟... ١٦٣
هەنگاوی یەکەم: بەرنامە ڕێژکردنی مێشکت........................... ١٦٦
١-مەهێلە پۆڕن لە تۆ بەهێزتربێت ١٦٦

٢-شەڕ لە دژی خۆت ڕاگرە...١٦٧
٣-پاڵنەرەکانی سەر وابەستەییت بە پۆرن بدۆزەرەوە...............................١٦٨
٤-باوەڕ بەخۆت بکە کە دەتوانیت بگۆڕێیت..١٦٩
٥-مەهێڵە شەرم، باری دەروونیت خراپتر بکات، بەهۆی هەستی تاوانباریت.....١٧٠
٦-ئیرادەی بەهێزت بەگەڕ بخە...١٧١
هەنگاوی دووەم: هەنگاوە کردارییەکان بۆ خۆ دورخستنەوە لە پۆرن ... ١٧١
١-هەرچی پەیوەندی بە پۆرنەوە هەیە بیسڕەوە.......................................١٧١
٢-گرێی ئەم خوەت هاك بکە..١٧٢
٣-ئاماژەکانی پۆرن ببەستەوە بە بڕیار...١٧٣
٤-سایتە پۆرنییەکان بلۆك بکە..١٧٣
٥-کۆنترۆلی خێزانیParental Controls لە کۆمپیتەرەکەت چالاك بکە ١٧٤
٦-ڕاوتەری وای فای ئینتەرنێتەکەت کۆنترۆل بکە....................................١٧٤
٧-بەتەنیا مەمێنەوە...١٧٥
٨-ببە ئەندام لە سەکۆ و ناوەندەکانی هاریکاری بۆ بەرەنگاربوونەوەی پۆرن....١٧٥
٩-وازهێنانت بە داتا بکە..١٧٦
١٠-بەڕۆژوو بوون دوورت دەخاتەوە لە پۆرن..١٧٦
بەشی هەشتەم ڕکابەری پۆرن چیە؟ ١٧٩
ئایین ڕکابەری پۆرن دەکات لە چێژ بەخشین!!.....................................١٧٩
سەرچاوەکان ١٨٦

پێشەکی:

بەهۆی بوونی کێشە و باری ناهەمواری زۆر، لە جیهان و ناوچەکەماندا، لەبەر بوونی مەترسی گەورەتر و زەقتر لە جیهانی ئەمڕۆماندا، بەهۆی سەرقاڵیمان بە گرفتی جۆراوجۆری بەرچاوتر، ڕەنگ بێ بابەتی پۆڕن زۆرترین ستەمی لێ کرابێت، کە نەهێنراوەتە پێشی پێشەوەی بابەت و کێشە مەترسیدارە جیهانییەکان.

ڕەنگە ئەمە بەهۆی ئەوەبێت کە بابەتەکە بە نهێنی ئەنجام دەدرێت و بابەتێکی کەسییە، هەر کەس کە لە شوێنی خۆی ئاڵوودە بووە و لای هیچ کەس باسی ناکات، بۆیە نەتوانراوە لەڕێگای باسکردن و ورووژانی بابەتەکە، ببێتە ڕایەکی گشتی و مانشێتی کەناڵەکان و ڕۆژنامەکان.

یاخود ڕەنگ بێ، بەهۆی ئەو هەموو قازانجە زۆرەی کۆمپانیاکانی بواری پیشەسازی پۆڕن و کەمی توێژینەوە لەبارەی پۆڕن و زیانەکانی و نەبوونی هاندان بۆ لێ توێژینەوەی بووبێتە هۆی پووکانەوەی کێشەکە و فەرامۆشکردنی.
ڕەنگ بێ وەکو ئەوانەی کە باوەڕیان بە بیردۆزی پیلانگێڕی هەیە، ئەڵێن: ئەمە ڕوویەکی تری ڕەشی جیهانگیرییە و وڵاتانی زلهێز پێمانی ئەفرۆشن لەپێناو ناهۆشیاری ڕۆڵەکانمان.

ئەگەر هەر یەك لەمانەی سەرەوە ڕاست بێ، یان هیچیان ڕاست نەبن، یان هۆکاری تر هەبن بۆ فەرامۆشکردنی بابەتەکە، هیچ لە زیان و مەترسییە گەورە و زەوەندەکانی پۆڕن کەم ناکاتەوە، ئەگەر ئێستا پۆڕن سەردێڕی هەواڵ نییە، ڕەنگ بێ چەند ساڵی تر بابەتی سەرەکی هەواڵەکان بێت، بە تێپەڕبوونی

کـات لەگەڵ ئەزمـوونکردنی ئەم بـابەتە و دەرکەوتنـی زیـاتری زیانەکانی، ئەوکات ئەم بابەتە دەبێتە باس و خواسێکی جیهانی.

لەگەڵ ئەوەی تەکنەلۆژیـا دونیـایەك ئاسـانکاری و سـوودی بۆمـان هەبـووە، بەڵام لە هەمـان کاتیشـدا خەڵکانێـك هەبـوون و هەن، کە بەشێوەی دروسـت و بـۆ سـوودی خۆیـان و کـۆمەڵگە بەکاری ناهێنن، هیچ سەردەمێك وەکو ئێستا ئاسانکار نەبـووە بـۆ مرۆڤ، تاکو دەستی بە زۆر شت ڕابگـات ، بەتەنهـا یەك کلیـك ئەتوانی سوود لە چەندەها زانیاری بەسوود وەربگری و لە هەمان کاتیشدا ئەتوانی چەندین کاری نەشیاو و ناتەندروست و تـاوانی پێ ئەنجام بدەی.

یەکێـك لەو شتانەشـی کە زۆر بە ئاسـانی ئەتوانیـت دەسـتت پێـی ڕابگـات پـۆڕنە، تەنهـا لەو شـوێن و وڵاتـانە نەبێـت کە سـنورێك بـۆ ئەم بـابەتە دانـراوە، تەنـانەت هەوادارانـی پـۆڕن ئامادەن هەموو ئەو بەربەست و سنوردارکردنانەش بشکێنن، تاکو بگەن بەو جیهانە مەترسیدارە.

یەکێ لەو هەڵانەی کە ئاڵوودەبووان ئەنجـامی دەدەن، ئەوەیە کە لەگەڵ دەسـتپێکردنی شـەڕی پـۆڕن، شـەڕی سێکسـی تەندروستیش دەکەن، ئەوەی کە پێویستە خوێنەر بیزانێ لەبـارەی ئەم کتێبە، ئەوە نییە کە بمانەوێت فۆبیایەکی بۆ دروست بێت لە

هەمبەر خودی سێکس، نەخێر سێکس کردارێکی تەندروست و ڕێگا پێدراوی شەرعی و یاساییە و هۆکارە بۆ مانەوەی مرۆڤایەتی و بگرە لە ئاینەکان دا زۆر جەختی لەسەر کراوەتەوە و، هەردەم هانی گەنجانی کوڕ و کچ دراوە کە هاوسەرگیری بکەن، خوای گەورە لە قورئانی پیرۆز لە سوڕەتی (ال عمران) دا بە ڕوونی ئاماژەی بە پێویستی مرۆڤ بە سێکس کردووە و دەفەرمەوێ: (زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (١٤).......).

واتە: (ئارەزووی ئافرەت و.........هتد بۆ خەڵك ڕازاندووەمانەتەوە، ئەوانە هەمووی ناز و نیعمەتی ژیانی دونیان ......هتد.) ، بەڵام سێکس بەشێوەیەکی کرداری جیاوازە لەوەی کە سەیری سێکسکردنی(پۆڕن)ی کەسانی تر بکەیت، چونکە ئەمەی دووەمیان نەك هەر قەزانجی نییە، بەڵکو زیانێکی بێ شوماریشی هەیە، ئینجا زیانەکەشی نەك تەنها بۆ خۆت نییە، بەڵکو بگرە دەوروبەریشت لە ئەنجامی گۆڕانی هەڵس وکەوت و ئاکار و هەڵچوونەکانت پێتەوە هەراسان دەبن.

ئێمە لەم کتێبەدا لەپێناو ئەوەی کە ئەم کتێبە نەبێتە ڕێبەرێك بۆ چوونە نێو جیهانی پۆڕن و بەکارنەهێنانی بەشێوەیەکی خراپ، تا پێمان کرابێت خۆمان پاراستووە لە ناوهێنانی هیچ کەسێك و کۆمپانیایەك و دەرهێنەرێك و وێنەیەکی وروژێنەر بە دەگمەن نەبێت، کە ڕەنگ بێ لە هەندێ شوێن پێویستیش بووبێ بۆ پشتڕاستکردنەوەی بابەتەکە، بەڵام هەر خۆمان لێ پاراستووە.

هەروەها لە تێرم و وشە و ناوە زانستیەکان، هەوڵمان داوە وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کوردی نەکەین، بەڵکو وەکو خۆی دابنێینەوە ئەمیش لەبەر ئەوەی کە زمانێکی کوردی یەکگرتوو

و ستاندەر بۆ وشە و چەمکە زانستیەکان کەمترە بە بەراورد بە بوارەکانی تر ، جا هۆکارەکەی هەر شتێك بێ، هەروەها بۆ ئەوەی ئاسانکاریش بێ بۆ ئەو کەسانەی کە ئەیانەوێ بەدواداچوونی زیاتر بکەن، لە ئینتەرنێت بەدوایدا بگەڕێن، بۆ ئەو کەسانەش کە پسپۆریان زانستیە، هیچ کێشەیەك بەدی ناکرێ لە بەرکەوتنیان لەگەڵ ئەم وشانە، چونکە ئێستا زمانی ئینگلیزی و چەمکە زانستیەکانی نزیکە بە یەکجاری ببێتە زمانی یەکگرتوو و ستاندەری هەموو جیهان لە بواری زانستیدا.

هەروەها سەبارەت بە داتاکان، لە هەندێ شوێن داتای جیاواز جیاواز خراوەتە ڕوو، ئەمیش بەهۆی ئەوەی کە سەرچاوەکانی ئەم کتێبە فرە سەرچاوەن، هەوڵمانداوە زۆرترین سەرچاوە و داتای تێدا بخەینە ڕوو، لەبەر ئەوە خوێنەر بە ڕێژەی جیاواز و داتای جیاواز لە هەمان بابەتدا دەبینێت، ئەوەی جێگای سەرنجە زۆربەی داتاکان لە یەکتر نزیکن.

لە کۆتاییدا دەمەوێ بڵێم: ئێمە وەکو یەکەمین کەس و یەکەمین کتێبی کوردی لەوبارەیەوە، هیوامان وایە کەلێنێك پڕبکەینەوە لە کتێبخانەی کوردی و ئەم کارەی ئێمە ببێتە هۆکارێك بۆ گەڕاندنەوەی هەزارەها گەنج لەم تەڵە مەترسیدارە. پێمان خۆشە لە هەر سەرنج و پێشنیارێك ئاگادارمان بکەنەوە لە ڕێگەی ئەم ئیمەیلەی خوارەوە.

Sarbastofficial@yahoo.com

سەربەست بورهان قادر

نوسەر

20-10-2020

بەشی یەکەم

مێژووی دەرکەوتنی پۆڕن

ئەگەر سەیری شوێنەوارە مێژووییەکان و پاشماوە جێماوەکانی شارستانییەتە کۆنەکانی مرۆڤایەتی بکەین، بۆمان دەردەکەوێ کە سێکس ڕۆڵێکی گرنگی لە مێژووی مرۆڤایەتیدا هەبووە و بە بایەخەوە لێیان ڕوانیوە.

لە پەیکەرەکانی یۆنانی کۆن، کە تیایدا سێکسی سێ قۆڵی بەرجەستە دەکەن، تاکو دەگاتە تێکست و نوسراوی (کاماساتورا)ی هیندی، دەبینن کە سێکس ڕۆڵێکی گەورەی هەبووە لەنێو ژیانی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی لە کۆنەوە تا ئێستاش.

لەبەر گرنگی و پڕبایەخی بابەتی سێکس، تەنانەت لە هەندێ لە شارستانییەتەکان ڕەگەزی ئافرەتیان، تا ئاستی خواوەند بەرزکردۆتەوە.

مێژووی پۆڕنۆگرافی، هەر لە دوای سەردەم و چاخی نوێمان دەرنەکەوتووە، بەڵکو پێش داهێنانی تەکنەلۆجیا، یاخود پێش داهێنانی وێنە گرتن(فۆتۆ)ش هەبووە، جا بە شێوەی پەیکەر، وێنەکێشان، تابلۆ، یاخود نوسراو ، تاکو گەیشتین بە سەردەمی دروستکردن و داهێنانی یەکەمین وێنەی گیراو بە کامێرا، کە پێی دەگوترا daguerreotype لە ساڵی ١٨٣٩ز، کە بە سەرەتاییترین فۆتۆ دادەنرێت، کە بەشێوەی ڕاستەوخۆ وێنەکەی بۆ دەردەکردی، دوای وێنەگرتنەکە.

بەمشێوەیە پۆڕن لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا، ئەمیش بە شێوەی فراوانتر کاری لەسەر کرا، بە جۆرێك کە لە ساڵی ٢٠٠٦ لە شەش پڕ بینەرترین وێب سایت بوو لە جیهان دا، تەنها یەکێکیان نەبێت ئەوانی تر هەموویان سایتە پۆڕنۆکان بوون.

بەم شێوەیە پۆڕن لەگەڵ ڕەوڕەوەی بەرەو پێشچوونی مێژوو، بەرهەمهێنەرانی بە هەڵیان زانیوە و سوودیان لە تەکنەلۆجیای سەردەمی خۆیان وەرگرتووە، بۆ بەرهەمهێنانی پۆڕن.

لە سەرهەڵدانی سینەماوە بگرە تاکو دەگاتە چاخی (بەناو) زێڕینی پۆڕن، کە ساڵی ١٩٧٠ز بوو، کە تیایدا پۆڕن لەم سەردەمەی خۆیدا لەوپەڕی بزێوی، فانتازیایی، ماددەی سێکسی وروورژێنەر و لەسەر بنەمای چەند چیرۆکێکی کەم بیستراو کە پڕی بوو لە ورووژاندن دابوو.

بە تێپەربوونی کات پۆڕن لە سووڕی ژیانی خۆیدا لە سەرەتای سەرهەڵدانی تاکو ئێستا بەرزبوونەوە و دابەزینی زۆری بەخۆیەوە بینیوە، بەجۆرێك لە قازانج و شێوازی بەرهەمهێنان و ڕێژەی بەکارهێنەرانی بەردەوام لە گۆڕاندایە.

هەر ساڵە و جۆرێك لە تام و جۆرێك لە بەشەکانی پۆڕن زۆرترین بینەر، یان کەمترین بینەری دەبێت.

ئەوەی وای کردووە کە پیشەسازی پۆڕن بەردەوام بێت و فراونتر بڵاوبێتەوە و بگاتە ئەوجی خۆی، بابەتی سرووشتی حەزی مرۆڤە بۆ سێکس (بە نیسبەت بینەر)، و بابەتی قازانجی بێشوماری کۆمپانیاکانی بواری بەرهەمهێنانی پۆڕنە (بە نیسبەت خاوەنی کۆمپانیاکان).

ئەوەی کە تا ئێستا دۆزراینەتەوە لەبارەی پۆرن و مێژووی پۆرن، بەگوێرەی ئەو سەرچاوانەی کە ئێمە پشتمان پێبەستوون، بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

یەکەمین پەیکەر

یەکەمین بابەتی ماددەی پۆرن، کە تیایدا لە وێنەی ئافرەتێکی قەڵەو دەکات، پەیکەری The Venus of Willendof کە بە گوێرەی هەندێ سەرچاوە بۆ ٢٠٤٤ ساڵ بەر لە زاین دەگەڕێتەوە، ئینسکلۆپیدیای بەریتانیەکا دەیگەڕێنێتەوە بۆ دەوروبەری (٢٨٠٠٠) ساڵ بۆ (٢٥٠٠٠) ساڵ بەر لە زاین و ویکیپیدیاش دەیگەڕێنێتەوە بۆ (٣٠٠٠٠) ساڵ بەر لە زاین.

ئەم پەیکەرە لە ساڵی ١٩٠٨ لە ئوستڕالیا دۆزرایەوە و قەبارەکەی نزیکەی ١١ سانتیم ئەبێت، کە بە سیمبولی بەپیتی و سێکس و خۆشەویستی ناسراوە!

یەکەمین وێنەی بەردی:

یەکەمین وێنەی بەردی کە ماددەی پۆرنی تێدابێ Turin

erotic papyrus ه، کە زۆرێك لە توێژەران پێیان وایە کە ئەمە سەرەتایترین و فراوانترین ماددەی پۆرنییە، کە تا ئێستا دۆزراییتەوە، وێنەکانی سەر پەرە بەردینییەکان پڕن لە وێنەی وروژێنەر و دیمەنی سێکسی.

ئەم دەستنووسە بەردیانە لە میصر نەخشێنراون، کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ (١١٥٠) ساڵ پێش زایین و لە سەرەتای سەدەی نۆزدە لە گوندی دیر المدینە لە میصر دۆزرانەوە، ئێستا لە مۆزەخانەی Museo Egizio لە شاری (تورین) لە ئیتاڵیا پارێزراون.

یەکەمین کتێب:

یەکەمین کتێب کە لە بارەی دیمەن و شێوازەکانی جووت بوون، ئەو شوێن و شێوازانەی وروژان و ئۆرگازم زیاتر و زووتر دەکەن ، دۆزراییتەوە کتێبی (کاما ساتورا) ی هیندییە، کە لە لایەن Vātsyāyanain ناوێك نوسراوە.

مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٤٠٠ی زاینی و تا ساڵی ١٨٨٣ز

یەکەمین چاپی بە وەرگێڕانی ئینگلیزی چاپکرا(هەروەك لە

وێنەکەی دوو لاپەڕە لە نوسراوەکە ئاماژەی پێکراوە).

کاما ساتورا، جگە لەوەی کتێبێکە لەبارەی سێکس و باشترین جوولەی سێکسی، لە هەمان کاتدا بە کۆنترین کتێب دادەنرێت کە لە کۆنەوە تا ئێستاش هەر چاپ دەکرێتەوە.

یەکەمین کتێبی پۆرن لە سەردەمی نوێ:

یەکەمین کتێبی پۆرن لە سەردەمی نوێمان دا لە ساڵی ١٧٤٨ز لەلایەن *Fanny Hill* a.k.a نوسراوە بەناوی *Memoirs of a Woman of Pleasure* بیرەوەری ئافرەتێك لەسەر خۆشمەندی(چێژ)، ئەوکات لە کتێبە هەرە قەدەغەکراوەکان بوو.

یەکەمین وێنەی فۆتۆ:

لەسەر دەستی Louis Deguerre کە بە باوکی وێنە دادەنرێت، لە ساڵی ١٨٣٩ز کامێرای فۆتۆ داهێنرا.

هەر لەگەڵ دروستکردنی کامێرا دیارە کە دوای ماوەیەکی زۆر کەم و لە ساڵی ١٩٤٠ز یەکەمین وێنەی ڕووت گیرا، ئیتر بوو بە دیاردە و ئەم وێنانە لە ڕێگەی بەریدەوە ئەنێردران بۆ

داواکارانی، کە دواتر ناو لەم جۆرە وێنانە نرا (کارتی پۆستەی فەرەنسی) French postcard کە ئەم ناوە دواتر لە بەریتانیا بەسەر هەر نامەیەك و دەستنوسێکدا دەبرا، کە یاسایی نەبوو و تەزویر بوو، وەکو چۆن کارتی پۆستەی فەرەنسیش تەنها کارتی پۆستە نەبوو، بەڵکو وێنەی ڕووت بوو!

ناونانی وێنەکان و نیشان دانی، وەکو کارتی پۆستە تەنها لەبەر ئەوە بوو کە قەدەغەی گەیاندنی نەکرێت، بۆیە وایان نیشان ئەدا کە تەنها پۆست کاردێکە و هیچی تر.

ووشەی (پۆڕن) بۆ یەکەمین جار:

هەرچەند بە دروستی دیار نییە کە لە چ سەردەمێك بۆ یەکەمین جار ووشەی پۆڕن بەسەر ماددەی ڕووت و وروژێنەر دابڕا، بەڵام هەندێ سەرچاوە دەیگەڕێننەوە بۆ سەدەی سێیەمی زایینی لەلایەن یۆنانییەکان و بەڵگەشیان کتێبی *DeipnosophistS* لە نووسینی Athennaeus کە پێیان وایە بۆ یەکەمین جار وشەی (پۆڕنۆگرافەس)ی لە کتێبەکەیدا بەکارهێناوە.

بەهەمان شێوەی سەردەمی زوو، لە سەردەمی نوێشمان بەهەمان شێوە بە دیاریکراوی دیارنییە کە لە چ کاتێکدا ئەم وشەیە بۆ یەکەمین جار بەکارهاتووە، بەڵام بە گوێرەی سەرچاوەکان هەندێکیان پێیان وایە لە ساڵی ١٨٥٠ی زایینی دەرکەوتووە، هەندێکی تریان پێیان وایە لەسەرەتای سەدەی بیستەم دا ئەم ووشەیە دەرکەوتووە.

بە نیسبەت فەرهەنگەکانیش، بۆ یەکەمین جار وشەی

(پۆرنۆگرافی) لە فەرهەنگی ئۆکسفۆرد کە دەرکەوت لە ساڵی ١٨٥٧ز بوو.

یەکەمین یاسا لە دژی پۆرن:

بۆ یەکەمین جار لە مێژوودا وڵاتی بەریتانیان قەدەغەی پۆرنی کرد، بە یاساو بگرە یاسایەکی تایبەتیشی بۆ دەرکرد.

یاساکە بە (کردەی بڵاوکراوەی بەدڕەوشتی١٨٥٧)، ئەم یاسایە بەشێوەیەکی بنەڕەتی قەدەغەی بڵاوکردنەوە و فرۆشتنی بابەتە پۆرنییەکان دەکات و یاسای سەرپشك کردووە لە دەستبەسەر داگرتن و لەناوبردنی بابەتە پۆرنییەکان، لەسەر هەمان بابەت و لە هەمان کاتی دەرچوونی یاساکە، یەکێ لە لۆرد و ئەندامی ئەنجومەنی لۆرد و گەورەپیاوانی ئەوکاتی بەریتانیا گوتی: بابەتەکانی بڵاوکراوەی پۆرنی وەکو ژەهر وایە بۆ کۆمەڵگە بگرە زیاتریش.

یەکەمین ڤیدیۆی پۆرن:

دوای ئەوەی لە ساڵی ١٨٨٨ز دا بۆ یەکەمین جار لە مێژوودا فیلم بەرهەمهات، ڕاستەوخۆ دوای چەند ساڵێك لە داهێنانی فیلم، یەکەمین فیلمی پۆرنیش بەناوی Le Coucher de la Mariée بەرهەمهات لە ساڵی ١٨٩٦ز بەناوی (کاتی سەرجێیی بوك) کە

ماوەکەی هەمووی چەند خولەکێك بوو و لە دەرهێنانی Albert Kirchner بـوو، ئەمە بە یەکەمـین فیلمـی سێکسـی و ئیرۆتیکـا دادەنرێت لە مێژوودا.

یەکەمین گۆڤاری پۆرن:

دوای ئەوە لە سـاڵی ١٩٥٣ز بـۆ یەکەمـین جـار، یەکەمـین گۆڤاری تایبەت بە وێنەی ڕووت و وروژێنەر دەرچـوو بەنـاوی Play Boy کە لە ژمارە یەکی گۆڤارەکە تەنهـا ڕەسـمی مـارلین مۆنرۆی لەسەر بوو.

دەرکەوتنی گەورەترین بازرگانی پۆرن:

کالیفۆرنیا لە بازرگانی پۆرن پـلەی باڵای وەرگرتووە، بەجۆرێك لە سـاڵی ١٩٦٣ز بە یەکەمـین وڵات دانـرا لە زۆری بەرهەمهێنانی فیلمی پۆرن و تـا ئێسـتاش بە گەورەتـرین سـەنتەری پیشەسـازی پـۆرن دادەنرێـت لە ئەمریکـا، بەجۆرێـك ٦٦%ی هەمـوو پۆرنی ئەمریکا بەرهەم دێنێت.

تەنـانەت وای لە خـوودی ئەمریکـا کـردووە ببێـتە یەکەمـین وڵات لە بـاڵایی بەرهەمهێنـانی پـۆرن، وەکـو ئەوەی کە لە ڕۆژنامەی دەیلی مەیلی بەریتانی پشـت ڕاسـتکراوەتەوە، ئەمریکـا پـلەی یەکەمـی هەیە لە بەرهەمهێنـانی پـۆرن و بەدوای ئەوانـیش هۆڵەندا و بەریتانیا دێن.

یەکەمین وڵات کە پۆرنی بە یاسایی کرد:

دانیمارك یەکەمین وڵات بوو لە ساڵی ١٩٦٩ز پۆرنی وەکو بابەتێکی ئاسایی دانا و بە یاسا بابەتی پۆرنی ئاسایی کردەوە، وەکو هەر فیلمێکی تری ئاسایی.

بۆ یەکەمین جار خێراتر بڵاوبویەوە

دوای داهێنانی ئامێری شریتی ڤیدیۆیی VHS, Video home system لە ساڵی ١٩٨٠ز، پیشەسازانی پۆرن کەوتنە خۆ و پۆرنیان لەسەر ڤێرژنی شریتی ڤیدیۆیی بەرهەم هێنا، بەمەش پۆرن خێراتر بڵاوبویەوە و ئیتر لەمەودوا هەر کەسێك لە ماڵەوە لەبری چوونیان بۆ سینەما بەتەنیا ئەیتوانی سەیری پۆرن بکات.

یەکەمین مردن بە ئایدس:

دوای ئەوەی یەکێك لە گەورەترین پۆرن ستارەکان کە پیاو بوو مرد بە نەخۆشی ئایدز، ئەمە سەکتەیەکی گەورەبوو لە پیشەسازی پۆرن، پێش ئەوەش لێیان ئاشکرا بووبوو کە کچانی خوار تەمەن (١٨) ساڵیان بەکارهێناوە بۆ بەشداریکردن لە فیلمی پۆرن، ئیتر ئەم دوو بابەتە هەردووکیان زەرەری زۆریان لە پیشەسازی پۆرن دا.

یەکەمین دۆمەینی تایبەت بە پۆڕن:

دوای ئەوەی لە نەوەدەکـــــان ئینتەرنێـــــت دەرکەوت، بە دیاریکراوی لە ساڵی ١٩٩٤ز بۆ یەکەمین جار دۆمەینـی تـایبەت بە پۆڕن تۆمارکرا.

دووبارە بازرگانی پۆڕن تەقیەوە:

دوای ئەوەی کە ئینتەرنێـــت داهێنـــرا، خەڵکـــان لە ڕێـــگەی کـــۆمپیتەرەوە ســـەیری پۆڕنیـــان ئەکـــرد کە ئەمە داواکـــاری و ڕەواجێکی باشی بە پۆڕن دا، بەڵام لەم سەردەمەش پڕ داواکاری تر، سەردەمی دوای بەرهەمهێنـان و بڵاوبـوونەوەی مۆبایـل بـوو، کە ئیتر دوای ئەمە پۆڕن گەیشت بە ئەوجی قازانجی خۆی و تا ئێســـتاش بەردەوامـــن لە چـــۆنییەتی داهێنـــان و نـــوێکردنەوەی بازرگانی پۆڕن!.

بەرهەمهێنانی پۆڕن:

مێژووی بەرهەمهێنان:

هەروەك پێشـتر باسـمان کـرد ڕاسـتەوخۆ لە دوای داهێنـانی وێـنەی جووڵاو(ڤیـدیۆیی) دوای مـاوەیەکی کەم، پـۆرنیش بـۆ یەکەمین جار لە سـاڵی ١٨٩٦ز بەرهەمهێـرا، ئیتـر لەم بەرەوارە بە دواوە پۆڕن بەردەوام لە پێشخسـتنی پیشەسـازی خـۆی دابـووە و هەردەم پیشەسـازان بیریـان تەنهـا لە گیرفـان و قـازانجی خۆیـان کـردەوە و بەردەوام بـوون لە مـاددە لە دوای مـاددەی قورسـی پۆڕن.

پۆڕن وەکو باقی فیلمەکانی تر لە ڕێگەی ستاف و کۆمەڵێك کارمەنـد کە هەر یەکەو ئەرکێکـی پـێ سـپێردراوە ئەنجـام دەدرێـت، ئەوانەی کـاری تێـدا دەکەن چەنـدین سـتۆدیۆن، کە لەلایەن دەرهێـنەرانەوە کـاری دەرهێنانیـان بـۆ دەکرێـت و ئەکتەرەکان کاری نمایشـکردن دەگێـڕن و سـتافی تەکنیکیشـیان لەگەڵ دایە کە کاری تەکنیکی دەکات.

ئـێمە لەم بەشـەدا نامـانەوێ بچیـنە نـاو وردەکـاری بەرهەمهێنانەکەی و بە پێویستیشی نازانین، بەڵکـو ئەمانەوێـت بەر لەوەی باس لە زەرەر و زیانی ئەم جیهانە مەترسیدارە بکەیـنەوە، هەندێك بەرچاو ڕوونی بە خوێنەر بدەین.

هەر بـۆیە تەنهـا چەنـد ڕوونکـردنەوەیەك، یـاخود ڕاسـتکردنەوەی چەنـد هەڵەیەك و فێڵێـك کە لە چـاوی بیـنەر ئەکرێت ئاماژە پێبدەین.

چەند ڕاستکردنەوەیەك لەبارەی بەرهەمهێنانی پۆڕن:

هەرچەنـدە ڕەنگـێ ئەم زانیاریـانەی خـوارەوە بەشـێکی ببێـتە هـۆی قێزبـوونەوەی خـوێنەر، بەڵام ئـێمە بـۆیە ئەم زانیارییـانە، هەنـدێ جـار بە ووردەکـارییەوە ئەخەیـنە ڕوو، تـاکو خـوێنەر بزانێت ئەوەی ئەو ئەیبینێـت لە فـیلمە پۆڕنییەکـان ڕاسـت نـین و چیتـر گلەیـی ئەوەش نەکـات کە سێکسـی ڕاسـتەوخۆ(لەگەڵ هاوسەری خۆی) بـۆچی وەکـو دیمەنەکـانی نێـو پـۆڕن نـین!! ، ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لە ڕاستکردنەوەکان:

١-جووت بوونی لەڕێی کۆمەوە پاك نیە.

ئەوەی تۆ ئەیبینیت لە دیمەنە پۆڕنیەکان کاتێك لە ڕێگەی کۆمەوە جووت ئەبن، بەو پاکیە نییە کە تۆ ئەیبینیت، بەڵکو لەکاتی تۆمارکردنی ڤیدیۆ پۆڕنییەکان چەندین جار کاراکتەرەکان پاك دەکرێنەوە، بەهۆی پیسبوونیان بە پیسایی!!

٢-گوێ بە سووڕی مانگانەش نادەن.

لە هەندێ کات ئەگەر ئەکتەرەکە لە سووڕی مانگانەش دابێت، لە تۆمارکردنی ڤیدیۆکە هەر بەردەوام ئەبن، لە ڕێگای بەکارهێنانی ئیسفەنجی تایبەت بە ڕاگرتنی خوێن کە دەخرێتە نێو زێی ئافرەتەکە، ئەمەش لە قێزەونی و ئازارادنی ئافرەتەکە زیاتر هیچی تر نییە، ئەمە وێڕای ئەو کێشانەی کە بۆ ئافرەتەکە دروست دەبێت، وەکو ووشکبوونەوەی زێ، چونکی ئیسفەنجەکە ئاو و شێ هەڵدەمژێ کە ئەمەش ئازار دروست دەکات لە کاتی جووت بوون، جگە لەوەش هەندێ جار ئیسفەنجەکە بە ئاسانی نایەتە دەرەوە لەناو زێ.

٣-تۆواوەکەش ساختەیە.

لە زۆربەی ڤیدیۆکانی پۆڕندا ئەوەی کە پیاوەکە دەیڕێژێت تۆواوە بەڵام هەندێ جار لە هەندێ لقی پۆڕن و لە هەندێ فیلم کە بە فیلمی ناوەڕۆکی ناسك ناسراون، ئەوەی پیاوەکە دەیڕێژێت تۆواو نییە، بەڵکو تێکەڵەیەکە لە پێداویستیەکانی پاککەرەوەی ڕۆژانەی ماڵ بەکاردێت، یان شیری خەستە و بە سرنج دەپڕژێنرێت.

٤-هەموویان دەوڵەمەندنین و دەوڵەمەند نەبوون.

ئەگەر پێت وابێ کە ئەکتەرەکان هەموویان دەوڵەمەندن ئەوا هەڵەیت, هەندێکیان لە دوای چەندین بەشداری لە فیلم و چەندین دیمەن کەچی هێشتا زۆر بە خراپی کرێی ئەپارتمانەکەی پێ ئەدرێ, ڕاستە بەرهەمهێنانی پۆڕن بۆتە بازرگانییەکی زەبەلاحی ولاتان، بە تایبەت ڕۆژئاوا، بەلام لەگەڵ ئەمەشدا چەندین کەس تەنها وەک کرێکارێک، وەکو باقی کارەکانی تر تەنها خەرجی ڕۆژانەیان پێ دابین ئەکەن, ئەمە وێڕای ئەوەی کە پیاوان لە پیشەسازی پۆڕن دا سێیەکی ئافرەتان مووچە وەرناگرن، ئەمە وێڕای ئەم ڕاستیەی کە لە زاری یەکێك لە ئەکتەرەکانەوە ئاشکرا کراوە، کە سیاسەتی (زۆر پارە پێنەدان تاکوو بەردەوام بن) یان پەیڕەو کردووە، واتە پارەیەکی زۆریان پێنادەن تاکوو بەردەوام لە پێویستی دابن بۆ پارە و بەردەوام بن لە کارەکەیان.

٥-ڕقیان لە یەکترە.

ڕاستە لە هەموو کارەکان دا بایی ئەوە ڕق و ڕقەبەرایەتی هەر هەیە لەنێوان کارمەندان خۆیان و کارمەندان و ستافی کارگێڕی و هەمووان لەگەڵ یەکتردا, بەلام لە پیشەسازی پۆڕن دا ئەمە زیاترە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ:

-مرۆڤ چونکی بە سرووشتی خۆی پاکە, ئەگەر ویژدانی بۆ زۆر شت بەجوولە نەیەت ڕەنگ بێ لەکاتی زێدەڕەوی لە هەندێ کاری نا مرۆڤانە بەجوولە بێت, پۆڕن چونکی پڕیەتی لە بێ ڕێزی و بە کۆیلەکردن و زێدەرەوی لە ئەنجامدانی سێکس و بێ بەزەییانە مامەڵەکردن لەگەڵ یەکتری دەبێتە هۆی

دروستبوونی ڕق لەنێوانیان دا، چونکە هەموویان لە کارێکدا کە ڤێزەونە بەشدارن.

٦-ڕەپبوونی چووك بۆ ئەم ماوە درێژە ڕاست نییە.

جاران ڤیاگرا و ئێستاش دەرزی! ئێستا نابینیت کە ئەکتەرەکان زۆر ئارەق بکەنەوە و تووشی دڵە کوتە و هەندێ جار جەڵتەی دڵ بین، بەڵکو ئێستا لە ڕێگەی دەرزی

ناسراو بە Caverject تایبەت بە ڕەپوونی چوك وا لە کاراکتەرە پیاوەکە دەکەن بەردەوام چووکی ڕەپ بێت، کە ئەمەش بەهەمان شێوە ئازار و ناڕەحەتی جگە لە پیاوەکە، بەڵکو بۆ ئەو ئافرەتەش دروست دەبێت کە لەگەڵی جووت دەبێت.

٧- سەرسام مەبە بە پۆرن بەم شێوەیە نییە کە تۆ ئەیبینیت.

ئەوەی تۆ پێی سەرسامیت و پێت وایە لە ئەرزی واقیعدا هاوشێوەی نییە باوەڕێکی هەڵەیە، ڕەنگ بێ ئەم نهێنییە و ئەم ڕاستییە تەنها لە زاری کاراکتەرەکانەوە ببیستی زیاتر بایەخی دەبێت، کاراکتەرەکان ئەگەر بەشێوەیەکی ئاسایی بیانبینی بەو شێوەیە سێکسی نین و، وەکو باقی خەڵکی تر هەڵسوکەوت دەکەن و ڕەنگ بێ لە واقیعدا بیانبینی ئارەزووی سەیرکردنیشیانت نەبێ.

٨-ئاڵوودەیان دەکەن بە دەرمان.

یەکێ لە سیاسەتەکانیان لە هەمبەر ئەکتەرەکان ئەینوێنن، فێری دەرمان و ماددەی هۆشبەریان دەکەن لەبەر دوو هۆکار:

یەکەمیان: تاکو بەردەوام وابەستەی ماددە هۆشبەرەکە ببن و بەردەوام هەوڵی بەدەستهێنانی پارە بدەن کە ئاسانترین ڕێگا بۆ ئەوان بەردەوام بوونە لەسەر بەرهەمهێنانی فیلمی پۆرن.

دووەمیان: تاکو لە کاتی بەرهەمهێنانی فیلمەکاندا ئەم ماددە هۆشبەرە یارمەتیدەربێت بۆ ئەنجامدانی هەندێ کرداری سێکسی قورس و سڕبوون و گەرمبوونی ئەکتەر لەسەر ئەنجامدانی کرداری نەکردە(مەحاڵ).

٩-بۆنی ناخۆش، ستافی بەرهەمهێنان هەراسان دەکات.

ئەو ڤیدیۆیەی کە تۆ بە خاوێنی و پڕ لە تەکنیکی ڤیدیۆیی و دەنگی دەیبینی، لای ستافی تەکنیکی بارودۆخێکی ترە، بە دانپێنانی کارمەندانی تەکنیکی بۆنی ناخۆشی شوێنی بەرهەمهێنانی ڤیدیۆکە وەکو ئەوەیە کە لە توالێت دانیشتبیت، بەتایبەت بۆ ئەو ڤیدیۆیانەی کە جگە لە جووتبوونی لە ڕێی زێوە کرداری تریشی تێدایە.

١٠-ناڵە و دەنگەدەنگەکەش ڕاست نییە.

تەنانەت ئەو دەنگە دەنگ و ئاه وناڵەکەشیان ڕاست نییە، واتە بە زۆر لەخۆکردن و بە ئەنقەست لەکاتی کردارەکان دەنگەدەنگ دروستدەکەن، لە پشتی ئەم دەنگەدەنگەش ئەندازیاری دەنگی بەتوانا هەیە کە دەنگەدەنگەکە گەورەتر لە

ستاندەری خۆی لە ڤیدۆکەدا دەردەخات، بەشێوەیەك کە ئەگەر بە هیدفۆنیش گوێ لە ڤیدیۆی پۆرن بگری و سەیری بکەیت، ئەوکەسەی لێتەوە نزیکە دەنگەکە ئەناسێتەوە!!.

١١-پاشەوپێش لە ڤیدیۆکان دا دەکرێت.

بەلاتەوە سەیرنەبێت کە هەندێ جار تەواو بوون(ڕەحەت بوون) ی پیاوەکە لەسەرەتادا بکرێت، ئینجا دواتر دیمەنەکانی تر تۆماردەکرێن لە پێناو نەهێشتنی پاڵەپەستۆی ڕەحەتبوون لەسەر پیاوەکە، کە زۆرجار بەهۆی زۆر پێدانی دەرمانی وورووژێنەر ئەم پرۆسەیە درەنگ دەکەوێ!!.

١٢-دەبێ چووك بە ڕەپی بمێنێتەوە بۆ زیاتر لە ٢ کاتژمێر!!

ئازاردانێك بەم شێوەیە ئەوە دێنێ بۆ پارە ملکەچی بیت؟!! دیارە کە سێکسی ئاسایی هەمووی لە چەند خولەکێك خۆی دەبینێتەوە، ئەی چۆن دەکرێت بۆ ماوەی (٢) دوو کاتژمێر چووك کە بەزەبری پاڵەپەستۆی دڵ و هۆرمۆنەکان ڕەق دەبێت، وای لێبکرێ تا (٢) دوو کاتژمێر بە ڕەقی بمێنێتەوە؟ دیارە کە ئەمە ئەبێت ڕوودات، جا ئایا بە دەرمان و دەرزی بێت، یان بەشێوەی هاندان بێت، کە ئەمەش ناتەندروست و نا سرووشتییە.

١٣-کۆلۆنیان پاك دەکەنەوە.

لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمانی ئیسهالی هەرچی پیسایی ڕەق هەیە لە ریخۆڵە و کۆلۆنیان دەردەکرێت، تاوەکو لەکاتی جووتبوونی دا (بەتایبەت لە ڕێگەی کۆمەوە) دیمەنی قێزەونی لێنەکەوێتەوە.

١٤-برسی دەکرێن.

هەر لەپێناو نەبوونی پیسایی لە ڕێڕەوی هەرس، هەم دەرمانی ئیسهالیان پێدەدرێ هەم بۆ ماوەی (٢٤-٤٨) کاتژمێر خواردنیان پێنادرێت و شەربەتی لیمۆیان پێدەدرێت تاکو ڕێڕەوی هەرسیان پاکبێتەوە.

١٥-جلیشیان بە دڵی خۆیان نابێت.

بەر لە تۆمارکردنی ڤیدۆکان بە ماوەیەکی زۆر تەنانەت ناهێڵن جلی ئاسایش لەبەر بکەن، بەڵکو جلی فراوان و بگرە هەندێک جار ڕووتی، ئەمە تەنها لەپێناو ئەوەی کە جلەکانیان نیشانەکانی لەسەر جەستە دیارنەدا.

١٦-کۆندۆم بەکارناهێنن.

لە زۆربەی دیمەنەکان کۆندۆم بەکارناهێنرێت، ئەمە خۆی لە خۆیدا مەترسییەکی گەورەیە بۆسەر کارەکتەرەکان و بڵاوبوونەوەی زیاتری نەخۆشییە زایەندییەکان، ئەم مەترسیە بەجۆرێك پشتگوێخراوە کە پشکنینی پزیشکی بۆ ئەکتەرەکان تەنها ٦ مانگ جارێکە!!

١٧-ئۆرگایزمیشیان دەستکردە.

زۆربەی کات، نەك هەموو کات، گەیشتن بە حاڵەتی ئۆرگایزم لە ڤیدیۆکان دا دروستکراوە و دەستکردە، لە ڕێگەی ڕاهێنانی ئەکتەرەکان وایان لێدەکرێت کە ئۆرگازمەکەیان وەکو ڕاستی دەرکەوێ، ئەمە بۆ کەسانێکە کە کاریان بەرهەمهێنانی فیلم بێ، ئەو ئەکتەرانەی کاریان نواندن بێ زۆر ئاسانە، فیلمەکانی هۆلیود بە نموونە، کاتێك تاوانبارەکە ڕۆڵ دەبینێت، واهەست دەکەیت کە ئەو کەسە بەڕاستی تاوانبارە.

١٨-لە ڕێگەی (دوچ) ەوە کۆم پاك دەکەنەوە.

لە ڕێــگەی بەکارهێنــانی (دوچ) هەم زێ، هەم کــۆم پــاك دەکەنەوە، کە بێگومان ئەمە ئازارێکی زۆری ئەکـتەرەکە دەدات و ڕەنگە زیانی جەستەیی بەربکەوێت.

١٩-ئاوهاتنەوەی ئافرەتان ساختەیە.

لە زۆربەی هەرە زۆری ئاوپرژاندن و ئاو هاتنەوەی ئافرەتـان، لە دیــمەنە پۆرنیەکــان ســاختەیە، هەروەك یەکێــك لە پــۆرن ستـارەکان ئامـاژەی پـێ دەکـات، سـاختەیی ئەم بـابەتە دیـاری دەکات و دەڵێت: تەنها ماسولکەی بەهێـزی زێ پێویسـتە لەگەڵ هەندێ ئاو، هەروەها یەکێکی تر لە شایەتحاڵ و پۆرن ستارەکان دەڵێت: تەنهـا یەك کۆمپانیـا هەیە(بە پێـی زانیـاری ئەو) کە زێـی ئافرەتان پـڕ دەکەن لە ئـاو، لەکـاتی تۆمـارکردنی ڤیـدیۆکان، لە ڕێگەی چەند جوولەیەکی جەستەیی و تەکنیکی، تۆمـارکردن لە چەند گۆشەیەکەوە وا نیشانی بینەر ئەدرێت، کە ئەم هەموو ئـاوە ڕاســـتیە کە لە زێ دا دێـــتەدەرەوە، بە داخەوە بـــێ زانیـــاری کـۆمەڵگە لەبـارەی ئەم بابەتـانەوە، چەنـدین جـار وای لە تـاك کـردووە، کە خێـزانەکەی ڕووبەڕووی ڕەخـنە بکـاتەوە، کە لە ڕاستیدا ئەو ئـاوەی کە لە زێـی ئـافرەت دەڕێژرێـت ڕەنـگ بـێ ئەوەندە کەم بێ کە تەنها بەشی تەڕبوونی ناوپۆشی زێ بکات.

٢٠-سەیری ڤیدیۆی خۆیان ناکەن.

زۆربەی پــۆرن ســـتارەکان تەنـــانەت ســـەیری ڤیــدیۆی تۆمـارکراوی خۆیـان نـاکەن لەبەر بـێ عەوسـەلەیی و بێـزراوی بابەتەکە و بیرهاتنەوەی ساتەکانی کاتی تۆمارکردن.

٢١-باری دەروونی و تەندروستی و کۆمەڵایەتی ئەکتەرانی پۆرن.

پێت وانەبێت ئەو ئەکتەرانەی پۆرن، کە زۆر بوێرانە جەستەی خۆیـان ڕووت دەکەنەوە و بە بەرچـاوی هەمـوو خەڵـك کـاری سێکسـی ئەنجام دەدەن، ویـژدان و دەروونیـان ئاسوودە بێـت و پێت وابێت ئەوە تۆی وای لەناو کۆمەڵگەیەکی داخراو و کـۆت و بەندکراودا، بە کۆمەڵێك دابونەریت و یاسـا و شـەرع، نەخێـر، تـۆ هەڵە نیـت، ئەوان تەنهـا خۆیـان دەنـوێنن ئەگینـا هەرگیـز دەروونیان ئارام نییە.

ئەگەر چی ئەکتەرانی پـۆڕنیش مـرۆڤن، وەکـو خەلکـانی تـر هەر یەکەو بە هۆکـارێکی جیـاواز گیـان لەدەسـت دەدەن، بەڵام دەشکرێت ڕێژە و شێوازی مردن لە چین و توێژێکەوە بـۆ چـین و توێژێکی تر بگۆڕدرێت، ئێمە لێرەدا چەند نمـوونە و ئامارێـك لەسەر مردنیان ئەهێنینەوە، کە پێمـان وایە دەرخەری هەنـدێ لەو ڕاستیانە بێت کە لە سەرەوە باسمان کردن.

ئەوەی بەدی دەکرێت لە ئەکتەرانی بواری پۆڕن لە مردنیـان دا حـــاڵەتی زۆر هەیە، کە لەم هۆکـــارانەی خـــوارەوە خـــۆی دەبینێتەوە:

-بەکارهێنانی زیاد لە ڕادەی پێویستی مـاددە بێهۆشـکەرەکان، بە تایبەتی بەهۆی هیرۆین.

-خۆکۆشـتنی وەک: (خۆهەڵواسـین، خۆفڕێـدان لە شـوێنی بەرز، خۆکوشتن بە دەمانچە).

-مردن بەهۆی نەخۆشییە زایەندییەکان، بەنموونە ئایدز.

-مردن بەهۆی ئاڵوودەبوون و زیاد بەکارهێنانی ئەلکهول.

-مردن بەهۆی جەڵتەی دل.

-مردن بەهۆی ناتەواوی و نەخۆشییەکانی جگەر.

-مردن بەهۆی شێرپەنجە.

-مردنی هەندێکیشیان بە نادیاری ماوەتەوە وەکو لوغزێك.

ئێمە لێرە بۆ ئەوەی نەبێتە ڕیکلام و نەبێتە هۆکارێك بۆ بەدواگەڕان، ناوی کەسمان نەهێناوە بەڵام بۆ ڕاستی و دروستی ئەم بابەتە، ئەتوانیت لە گوگڵ بە دوای هۆکاری مردنی پۆرن ستارەکان دا بگەڕێیت، بۆت دەرئەکەوێ کە هۆکارەکانی مردن لەوانەی سەرەوە دەگمەن بەدەرن، دیارە کە ئەم هۆکارانەی مردن ناکرێت نەیبەستینەوە بە خودی ئەو پیشەیەی کە هەڵیانبژاردووە، دیارە کە هەموو ئەم هۆکارانە پەیوەندی بە کارکردنیانەوە هەیە، بۆ نموونە هۆکاری خۆکوشتن، دیارە کە پەیوەندی بە نالەباری دەروونی ئەکتەرەکەوە هەیە، جا هۆکارەکەی هەر شتێك بێت، ئایا لەبەر تانە و تەشەری کۆمەڵگەیە، یان لەبەر ئازاری ویژدانە، یان هەر شتێکی تر.

مردن بە هۆکاری زیاد لە ڕادە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان، بەهەمان شێوە لەبەر نائارامی باری دەروونی و بۆ ڕزگاربوون لە فشاری دەروونی بەکاری دێنن، مردن بەهۆی ئایدز بەهەمان شێوە پەیوەندی بە جووتبوون بەشێوەیەکی ڕەمەکی و لەگەڵ هەموو کەسێك هەیە، ئیتر بەم جۆرە زۆربەی هۆکارەکانی مردن پەیوەندیان بەجۆری کارەکەوە هەیە.

٢٢- مووچەکەشیان بەو ڕادەیە نییە.

ئەکتەرەکانی بواری پۆرن، بە پێی چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکەیان بەباشی، یاخود خراپی، لە بەرامبەردا پارە وەردەگرن. ئەکتەرەکان لە نێوان ئافرەت و پیاودا بە شێوەیەکی گشتی بۆ هەر فیلمێکی ئاسایی لە نێوان(٨٠٠- ١٠٠٠) دۆلار وەردەگرن، ئەمەش زیاتر دەکەوێتە سەر بودجەی کۆمپانیا بەرهەم هێنەرەکە، ئەو ئەکتەرانەی کە ئاستیان بەرزە و لەپلەکانی یەکەمن دەگونجێت بڕی (١٥٠٠- ٢٠٠٠) دۆلار وەربگرێت.

ستیڤن هیرش خاوەنی یەکێک لەستۆدیۆ گەورەکانی بواری بەرهەمهێنانی پۆرنە دەڵێت: "ئەوانەی سەرەتای کاریانە و بە شێوەیەکی خراپ کار دەکەن ئەوا لە هەمان کاتدا بڕی (٣٠٠) دۆلار وەردەگرن بۆ یەک بەرهەم.

بەشی دووەم

ناساندن

پێناسە:

لەبەر فراوانی و فرەیی پۆرن پێناسەیەك نییە، کە پڕ بە پێستی بێت، لە ساڵی ١٩٦٤ز دا دادوەر پۆتەر ستیوارت گووتی: پێناسەکردن و ناساندنی پۆرن ئەستەمە، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە سەیری دەکەیت (بێگومان ئێمە هانی هیچ کەسێك نادەین کە سەیری پۆرن بکات، وتەی ناوبراو وەکو تانەیەکە لە بابەتەکە).

بەشێوەیەکی تەکنیکی پۆرن هەر کەرەستەیەکە، دەبێتە هۆی وروژاندنی کەسی سەیرکەر، ئامرازێکە کە تیایدا تاکەکانی کۆمەڵگا بەرەو داڕمانی خوڕەوشتی و بێزراوی دەبات.

لە ڕووی بازرگانی یەوە وەکو سەرچاوەیەکی سەرەکی داهات وایە، لە چەندین وڵات بۆ دەستکەوتنی ملیۆنان دۆلار لە کەمترین کاتدا.

لە ڕووی زمانەوانییەوە:

ئینسکلۆپیدیای بەناوبانگی بریتانیکا لێکدانەوەی بۆ وشەی پۆرنۆگرافی کردووە و، تیایدا وشەی پۆرنۆگرافی لە بنچینەدا دەگەڕێنێتەوە بۆ زمانی گریکی(یۆنانی)، کە لە وشەی *graphos porne* کە *porne* بەمانای سۆزانی دێت و

graphos بەمانای نووسین، یاخود تۆمارکردن(ڤیدیۆگرتن) دێت، لێکدانی هەردوو ووشەکە بەمانای (نووسین یاخود تۆمارکردن دەربارەی سۆزانی) دێت، بە واتایەکی تر بەمانای هەر کارێك و هونەرێك کە لەسەر ژیانی سۆزانیەك کرابێت.

ئاڵودەبوون بە پۆڕن:

لەژێر ئالودەبوون بە سێکسیش پۆلێن دەکرێت، بریتیە لە زنجیرەیەك هەڵسوکەوت کە بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە و بەشێوەیەك کە کاریگەری نەرێنی لەسەر تاك دەبێت، لە ڕاستیدا ئالودەبوون بە پۆڕن، لەژێر پۆلێنی نەخۆشییە دەروونیەکان دانەنراوە، بەلام بەتێپەڕبوونی کات کاریگەری نەرێنی لەسەر هەموو بوارەکانی ژیانی تاك دەبێت.

هەروەها تەنانەت بە شێوەیەکی فەرمی نەناسێنراوە بە نەخۆشییەکی دەروونی، لە لایەن ئاژانسی دەروونی ئەمریکی ناسراو بە APA)).

ئەمەش لە مەترسیداری ئەم بابەتە کەم ناکاتەوە، پەیمانگای کینسی بۆ ڕاپرسی، ئاماری خۆی ڕاگەیاندووە و تیایدا هاتووە کە ٩٪ی ئەوانەی سەیری پۆڕن دەکەن، سەرکەوتوو نەبوون لە وازهێنان و دەستبەرداربوونی ئەم خووە، کە ئەمەش لە ئالوودە بوونێك زیاتر هیچی تری لێناخوێندرێتەوە، ئەگەر ئێستاش زانست سەلمێنەری ئەم ڕاستییە نەبێت کە ئەمە ئالوودەبوونە، لە داهاتوودا بە دڵنیایی دەبێتە یەکێك لە نەخۆشییەکان و لە ژێر پۆلێنی ئەوماددانە دادەنرێت، کە مرۆڤ پێیەوە ئالوودە دەبێت.

بە گـــوێرەی تـــوێژینەوەیەك لە ســـاڵی ٢٠١٧ ئەنجامـــدراوە، دەرکەوتووە کە سەیرکردنی پـۆرن، وابەستەبوونی بەردەوامە بـۆ سەیرکردنی پۆرن، یان دەبێتە هۆی خەمۆکی، یـان هەردووکیـان بەیەکەوە دێنە پێشەوە. توێژەران پێیـان وایە هێشـتان لە سـەرەتای لێکۆڵینەوەدان، بـۆ زیـاتر زانینـی نهێنـی و مەترسـی و زیانەکانی پـــۆرن، بەگـــوێرەی پەیپەرێـــك لە لایەن Marie-Pier Vaillancourt-Morel و هاورێکـــانی لە زانکـــۆی مۆنتریـــاڵ ئەنجامـــدراوە، بەشـــێك لەوانەی توێژینەوەکەیـــان لەســـەر ئەنجامـدراوە، دەرەنجـامێکی خراپیـان هەبـووە لە سـەر سێکس، ڕوانگەیەکی ناتەواو و ناباویان هەبووە لە بارەی سێکس.

ئیتر ئەمە نەخۆشی و پێویستی بە چارەسەرە

هەرچەند لە کتێب و دامەزراوەکـانی دەروونـی و تـایبەت بە ئـــاڵوودەبوون، تـــا ئێســـتاش ئەو بـــابەتە وەکـــو ئـــاڵوودەبوون سـەیرناکرێت، بە نمـوونە لە ڕێـبەری دەستنیشـانکردن و ئامـاری نەخۆشـییە دەرونییەکـان(Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder) کە بە (DSM)یـش ناسـراوە، تـا ئێسـتا سەیرکردنی پۆرن وەکو ئاڵوودەبوون هەژمار نەکراوە.

بەڵام لە پاڵ ئەمەدا چەندین توێژینەوە هەن، کە بە داتا ئەوە ئەسەلمێنن، کە ئەمە نەخۆشییە و پێویستی بە چارەسەرە.

هەروەك Nicole Prause پرۆفیسۆر و توێژەر لە بەشی دەروونی زانکۆی کالیفۆرنیا، لە لۆس ئەنجیلۆس دەڵێ: چەندین دامەزراوەی تایبەت بە دابینکردنی چارەسەری، پێیان وایە کە ئەمە نەخۆشییە و پێویستی بە چارەسەر هەیە.

ئەوەی جێگەی پرسیارە ئەوەیە سەرەڕای بوونی ئەم ڕێژە زۆرەی توێژینەوە و داتاکان، کەچی هێشتان بەشێوەیەکی جددی و بابەتییانە سەیری بابەتی پۆڕن ناکرێ، ئینجا هۆکارەکە هەر شتێك بێت، بە نموونە لەبەر زەبەلاحی داهات و بازرگانی پۆڕن بێت، یان بەهۆی بانگەشەی ئازادی و ڕێگرتن لە بەرتەسککردنەوەی ئازادی بێت، یان هەر شتێکی تر، گرنگ ئەوەیە کە هێشتا بەچاوی گرنگییەوە سەیری ئەم بابەتە ناکرێ، هەروەك پرۆفیسۆر Erick Janssen ی زانای پایەبڵند لە پەیمانگای کینسی دەڵێت: بابەتی پۆرنۆگرافی بابەتێکە هەم هەستیارکراوە هەم بە سیاسی کراوە.

بۆ سەلماندنی نزیکی نێوان پۆڕن و ماددە ئاڵوودەکەرەکان، چەند خاڵێکی هاوبەش لە خوارەوە دەخەینە ڕوو.

لێکچوونەکانی نێوان پۆڕن و ماددە هۆشبەرەکان

١-وەکو ماددە هۆشبەرەکان زیانی بۆ سەر مێشك و دەردانی ماددە کیمیاییەکان هەیە.

٢-پۆڕن دەستدەگرێت بەسەر سیستمی پاداشتکردن لە مێشکدا.

٣-وەکو ماددەی هۆشبەر بە سەیرکردنی، چەند جارێکی تر بۆ هەمیشە پەنای بۆ ئەبەی.

٤-وەکو ماددەی هۆشبەر لە کاتی ویستی وازهێنان، ماکەکانی دیار ئەمێنێ و وازهێنانی زەحمەتە.

٥-لەگەل زیاتر بەکارهێنان، زیاتر ئالوودەی دەبێت و زیاتر وازهێنانی ئەستەم دەبێت.

وێڕای ئەم خاڵانەی سەرەوە ئێمە لێرەدا پالپشت بۆ دیدمان، سەبارەت بە گەورەیی کەیسەکە و گرفتاری خەڵك بەم بابەتە، بە چەند ئامار و داتا و ڕاستیەك، کە هەندێ کات لە لایەن خودی وێبسایتە پۆڕنیەکانەوە بڵاودەکرێتەوە، دەیخەینە ڕوو.

چەند ئامارێك لەسەر پۆڕن

١-بەگوێرەی داتای وێبسایتی statisticbrain.com بێت، داتاکان لەمەڕ پۆڕن بەم شیوەیەی خوارەوەن:

-ساڵانە نزیکەی (١١٠٠٠) یانزە هەزار فیلمی پۆڕن بەرهەم دێت.

-لە کۆی (٥٧- ١٠٠) بلیۆن داهاتی سەرجەم سێکتەرەکانی جیهان، پۆڕن (٢،٨٤) واتە نزیك لە (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سێ بلیۆن دۆلار ساڵانە داهاتی هەیە.

-وشەی (سێکس) زۆرترین گەڕانی بۆکراوە لە وێبگەرەکان دا.

-نزیکەی ٨٧% ی قوتابیانی زانکۆ، لەبەردەم کامێرا و لەسەر ئینتەرنێت کاری سێکسیان ئەنجامداوە(بێگومان مەبەست لە وڵاتانی ڕۆژئاوایە).

٢-وشەی پۆڕن و هاوواتاکانی زۆرترین گەڕانی بۆ دەکرێت لە ئینتەرنێت.

٣-لە فیلمە پۆڕنییەکاندا هەردەم پیاو وەکو لایەنی زاڵ و لایەنی چێژ وەرگر بە دیار دەکەوێت، بەڵام ئافرەت هەردەم وەکو چێژ لێ وەرگیراو و کار لەسەرکراو بەدیاردەکەوێت.

٤-بە بەردەوامی سەیرکردنی فیلمە پۆڕنییەکان، وا لە بینەر دەکات کە بیر لە دەستدرێژی و توندوتیژی نواندن بکاتەوە بۆ سەر بەرامبەر.

٥-هانی زاڵبوون، سوکایەتپێکردن و زۆر لێ کردن و دەستدرێژکردن دەدات بۆ سەر ئافرەتان.

٦-تەنانەت لە کاتی بەرهەمهێنانیش دا، زۆرەملێ کردن و سوکایەتی پێکردن و جەنگی دەروونی ئەنجام دەدرێت بەرامبەر ئافرەتان، کە هەندێ جار ئازاری جەستەشی تێدایە، هەندێ جار بە زەبری پارەپێدان، ئەکتەر و مۆدێلەکان ڕازی دەکرێن، تاکو هەمان دەقی سیناریۆکە دووبارە بکەنەوە.

٧-زیاتر لە (٤٠٠٠٠٠٠٠) چل ملیۆن کەس لە کەسانی پێگەیشتوو لە ئەمریکا ڕۆژانە سەیری پۆڕن دەکەن بەشێوەیەکی ئاسایی.

٨-ڕێژەی ١ لە ٥ ی ئەو گەڕانانەی کە لە مۆبایلەوە بۆی دەگەڕێن پۆڕنە.

٩-لە هەر (٤)چوار گەڕانێك لە ئینتەرنێت (١)یەکیان بۆ وشەی پۆڕنە.

١٠-ئەو پیاوانەی کە ژنیان هێناوە و بەختەوەرن لە ژیانی

خێزانی ٦٥% کەمتر لە پیاوی تر سەیری پۆڕن دەکەن.

١١-لە ٢٠%ی پیاوان دانیان ناوە بەوەی کە لە کاتی کارکردن سەیری پۆڕن دەکەن.

١٢-لە ٨٨%ی ڤیدیۆکانی پۆڕن، ڕەفتاری دوژمنکارانەی جەستەیی تێدایە.

١٣-لە ٤٩%ی ڤیدیۆکانی پۆڕن دەربڕینی دوژمنکارانەی تێدایە.

١٤-لە ١٢%ی وێب سایتەکان لە ئینتەرنێت پۆڕنۆگرافین.

١٥-نزیکەی ٧٠% ی پیاوان کە تەمەنیان لە نێوان (١٨- ٢٤)ساڵیدایە، سەیری پۆڕن دەکەن بەلانی کەم مانگی یەکجار.

١٧-لە هەر چرکەیەکدا نزیکەی (٣٠٠٠٠) سی هەزار کەس سەیری پۆڕن دەکەن لە جیهان دا.

١٨-لە ٣٥%ی هەموو داونلۆدەکانی جیهان ڤیدیۆ و وێنەی پۆڕنە.

١٩-ڕۆژانی یەکشەممە ئەو ڕۆژەیە لە هەفتە، کە زۆرترین سەیرکردنی پۆڕنی تێدا ئەنجام دەدرێت لە جیهان.

٢٠-نزیکەی (٤٢٠٠٠٠٠٠) چل و دوو ملیۆن وێب سایتی پۆڕنی هەن، کە بە لاپەرەکانی ناویانەوە، دەگاتە نزیکەی (٣٧٠٠٠٠٠٠٠) سێسەد و حافتا ملیۆن لاپەرە.

٢١-لە ٥٠% ئەوانەی لە هۆتێلەکان دەمێنەوە، داوای کەناڵەکانی پۆڕن دەکەن لە تەلەفزیۆنەکانیان.

٢٢-لە ٧٢% بەشداربووانی ڕاپرسیەک، لایان ئاساییە کە

سـەیری پـۆڕن بـکەن لەگەڵ هاونشـینەکانیان لە کاتێکـدا ئەگەر داوای لێ بکرێ سەیری پۆڕن بکات لە لایەن هاوسەرەکەی.

٢٣-تەنها لە ساڵی ٢٠١٨ تەنها سایتی پـۆڕن هەبـوو، نـزیکەی ٣٣.٥ بلیۆن سەردانیکەری وێبسایتیان هەبووە.

٢٤-لە (٣) سێ سەردانیکەری سایتە پۆڕنییەکان (١) یەکێکیان ئافرەتە.

پۆڕن بازرگانییە!

قەبارەی خەملێنراوی پیشەسـازی پـۆڕن بە (١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سەد بلیۆن دۆلار مەزەندە دەکرێـت، کە بـڕی (١٠- ١٢) بلیـۆنی بەر ئەمریکا دەکەوێت.

تەنانەت داهاتی پۆڕن زۆر زیاترە لە داهاتی کەناڵەکـانی ABC و CBC و NBC ، تەنـــانەت لە قێزەوەنتـــرین جـــۆری پـــۆڕن بەگوێرەی وێب سایتی Business insider بێـت تەنهـا قەبـارەی ووەبەرهێنـانی پـۆڕنی منـداڵان (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سـێ بلیـۆنە لە ساڵێکدا.

پیشەسـازی پـۆڕن بە جۆرێـك گرنگـی پێـدەدرێت کە لە هەنـدێ وڵات چەنـدین شـار بازرگـانی یەکەمیـان بەرهەمهێنـانی فیلمـی پۆڕنـۆیە، بە نمـوونە شـێوی سـان فێرنانـدۆ لە لـۆس ئەنجیلۆسی کالیفۆرنیـا لە سـاڵی ١٩٧٠ وە تـاکو ئێسـتا پیشـەنگی بەرهەمهێنانی فیلمی پۆڕنۆ دەکات و تا ئێستاش زۆرێك لە فـیلمە پۆڕنییەکان لەوێوە بەرهەم دەهێنرێن.

نموونەیەکی تر شـاری بودابێسـتی پـایتەختی هەنگاریـایە، کە

بەهەمان شێوە لە پێشەنگانی بەرهەمهێنانی فیلمە پۆرنۆکانە.

تا ئەو کاتەی ئاڵوودەی پۆرن بیت!!

تـا ئەو کـاتەی ئـاڵوودەی پـۆرن بیـت چـاوەڕێ مەکە ئەم کێشانەی خوارەوەت نەمێنێت:

١-وەکـو ئاڵوودەبوێـك دەمێنیـتەوە: ئەگەر پێـت وایە پـۆرن وەکو هەر شتێکی تر ئاسایيە سـەیرکردنی و هەرکـات ویسـتت ئەتـوانی وازی لـێ بێنیـت هەڵەی! چـونکە ئەم مـاددە و بابەتـانە ئاڵوودەبوون دروست دەکەن، وەکو ماددەی هۆشبەر و کحول.

٢-هەرگیز تێرنابیت: بەناوی تێربوونی چاو و مێشك و نەفست پەنا بۆ سەیرکردنی پۆرن دەبەیـت، بەڵام پـۆرن هەرگیـز تێـرت

ناکـات، بەڵکـو هەردەم بە چـاوی برسـی ئەمێنیـتەوە، تەنـانەت دوای دەسـپەڕ و خـۆ بەتـاڵ کـردنەوەش، چـونکە تـۆ جووتبـوونێکی کردارەکیت ئەنجام نەداوە و ڕەگەزی بەرامـــبەر بە جەستە ئامادە نەبووە، تۆ تەنها لەگەڵ شاشەی مۆبایـل و شاشـەی کۆمپیتەرەکەت خەیاڵت جووت کردووە.

٣-وەکو کاڵا سەیری ڕەگەزی بەرامبەر دەکەیت:

ئەگەر پێت وایە زاڵی بەسەر خۆتداو هەرگیز بیرۆکەی وا بە میشکت دانایەت، بهێلە چەند قۆناغێکی ئاڵوودەبوون ببڕێت، ئەوکات ڕەگەزی بەرامبەر بە جۆرێکی تر ئەبینیت، هەموو بوونی بەرامبەرەکەت تەنها لە ئەندامەکانی زاوزێ ئەبینی و پێت وانییە ئەمیش مرۆڤێکە و هەستی هەیە.

٤-هەتا پۆرن لە ژیانتا هەبێت چاوەڕێی ژیانێکی ئاسوودەی خێزانی مەکە:

تۆ کە بە تەنها یەك کلیك هەزاران ئافرەت، یان پیاو بە ڕەنگ و شێوە و ڕووخسار و قەبارە و ئەندامەکانی لەش بە شێوەی جیاواز جیاواز ئەبینیت! ئەستەمە بتوانیت لەگەڵ هەمان هاوسەر بە درێژایی تەمەنت بمێنیتەوە، ئەمە مانای ئەوە نییە کە تۆ مادام سەیری پۆرن ئەکەیت جیائەبیتەوە، نەخێر بەڵکو جیابوونەوە هانت دەدا و ئاسان دەکات.

٥-تا ئاڵوودەی پۆڕن بیت، کەسێکی خەمۆکیت: بەگوێرەی توێژینەوەکان ئەو کەسانەی زیاتر سەیری پۆڕن دەکەن زیاتر لە کەسانی تر تووشی خەمۆکی بوون.

ئەگەر خەمۆکیت هەیە، سەیری خۆت بکە بزانە ئاڵوودەی پۆڕنیت؟ ئەگەر وایە یەکەمجار چارەسەری ئاڵوودەبوونت بە پۆڕن بکە ئینجا خەمۆکیەکەت، چونکی ئەگەری زۆر هەیە لە گەل نەمانی ئاڵوودەیت بە پۆڕن کێشەی خەمۆکیشت نەمێنێ!!

٦-تا ئاڵوودەی پۆڕن بیت چاوەڕوانی گەشەی مێشکت مەبە:

چ زانست چ ئاینەکان چ کۆمەڵگا، ئاراستەمان دەکەن بەرەو خوودکۆنترۆلی، ئازادی لەوە دایە خۆت کۆنترۆل بکەیت، ئەگینا ئەبێت چاوەڕێی دواکەوتنی ژیریی و ئاوەز و مێشکت بیت، ڕۆژبەرۆژ لە جیاتی پێشکەوتنی، ئەمەش بەوتەی توێژەران لە لەندەن مێشك دەگەڕێنێتەوە بۆ سەردەمی هەرزەکاری.

ڕاستکردنەوەی چەند بیروباوەڕێک دەربارەی پۆڕن

لەناو خەڵکیدا چەند بیروباوەڕێک دەربارەی سەیرکردنی پۆڕن هەیە کە هەموویان هەڵەن، لەو هەڵە باوانە:

١-لە دووای هاوسەرگیری واز لە سەیرکردنی دەهێنم: زۆربەی ئەو کەسانەی پێش هاوسەرگیری سەیری پۆڕن دەکەن،

وا دەزانن کە گەیشتن بە سێکسی ڕاستەقینە لەگەڵ خێزانەکانیان، ئەو کاتە دەتوانن واز لە سەیرکردنی پۆڕن بهێنن، کە ئەمەش بیروباوەڕێکی هەڵەیە، چونکە لە دوای هاوسەرگیریش ناتوانن وازی لێبهێنن، وەک لە بەشەکانی تردا ئاماژەی پێ دەکەین، چونکە ئەوە ئالوودەبوونە.

٢-بە سەیرکردنی پۆڕن ئەتوانم زانیاری دەربارەی سێکس وەرگرم: یەکێک لە هەرە هەڵە کوشندەکان وا بزانین کە لە سەیرکردنیی پۆڕن زانیاریت لەسەر سێکس دەبێت، بە تایبەتی کەوا لە هیچ شوێنێکی تر نەتوانی زانیاری وەربگری، کاتێک لەناو کۆمەڵگەشدا بابەتێکی زۆر هەستیار بێت کە کەس نەتوانێت باسی بکات، چونکە پۆڕن سێکسی ئاسایی و سرووشتی نییە، وەک گیماماس ئەکتەری بەناوبانگی پۆڕن کە وازی لە پۆڕن هێناوە دەڵێت: دەبینیت خەڵکی تێبگات کەوا پۆڕن سێکسی ئاسایی نییە.

٣-هیچ زیانێک لە پۆڕن بۆ خۆم وبە دەوروبەرم ناگەیەنم: پۆڕن کاریگەری زۆر خراپی هەیە، هەم لەسەر دەروونی و جەستەی ئەو کەسە کە سەیر دەکات کە دەبێتە هۆی چەند نەخۆشییەک، وە زیانی هەیە بۆ هەموو ئەوانەی لە دەوری ئەون بە تایبەتی هاوسەرەکان، دواتریش بۆ کۆمەڵگە.
٤-پۆڕن وەک ژیانی ئاسایی وایە ئافرەتەکانیش هەمان ئافرەتانی دەرەوەن:
توێژەرەکانی کۆمەڵگە یەکێک لە زیانە هەرە گەورەکانی پۆڕن بۆ سەر کۆمەڵگە لەناو بیرۆکەیەک دادەنێت بە ناوی (PORNIFED)، یانی کۆمەڵگە وەک پۆڕن سەیربکرێت، یان

خەڵکی پۆڕن بە ژیانی ئاسایی بزانن و دووبارەی بکەنەوە، وەک دووبارەکردنەوەی ئەو چالاکیە سێکسیانەی کەوا پۆرنستارەکان دەیکەن لەناو فیلمەکانیاندا، وەک ئەلیکس کروز کە پۆڕن ستارێکی پێشووە، لەناو پۆڕندا باسی ژیانی خۆی دەکات، دەڵێت: زۆر ئاسانە کەوا سەیری دیمەنی سێکسی کۆم بکەی کاتێک ئازارشکێنی بەهێز وەردەگری بەرامبەر کامێرا، کە رۆژانە دەیبیستین لەناو کۆمەڵگەی خۆمان مێردەکان داوا لە ژنەکانیان دەکەن ئەو کارە بکەن، یان دەیکەن.

وە ئەو ئافرەتانەی کەوا لەناو پۆڕن دەردەکەون هیچ ئافرەتی ئاسایی نین، هەم لەو گۆڕانکاریانەی کەوا بە دەرمانی جوانکاری بۆیان دەکەن، یان نەشتەرگەری بۆ جەستەیان دەیکەن، وەک گەورەکردنی لێو و مەمک و سمتیان، تا ڕادەیەک جوانکاری بۆ شێوەی دەرەوەی کۆئەندامی زاووزێیان دەکەن، کە یەکێکە لە هەرە نەشتەرگەرییە باوەکانی جوانکاری لە ئەمەریکا لەو ساڵانەی دواییدا.

٥-سەیرکردنی پۆڕن ژیانی سێکسی هاوسەریتیم باشتر دەکات: ئەو بیرۆکەیە زۆر باوە، وە تەواو پێچەوانەیە، بە هۆی ئەو گۆڕانکارییانەی کەوا بەسەر بیروباوەڕی دادێت لە بارەی سێکس و ئافرەت، ئەو کەسانەی کەوا سەیری دەکەن ناتوانن تام لە سێکسی ئاسایی بکەن، بە هۆی چەند هۆکارێک کە دواتر باسیان دەکەین، وە تا ڕادەیەک دەڕوات کەوا تەواو دووور دەکەوێتەوە لە خێزانی خۆی، دواتریش دەبێتە هۆی جیابوونەوەیان.

٦-زۆر بە ئاسانی دەتوانم وازی لێبهێنم، ئەوەتا من هەفتەیەکە سەیرم نەکردووەوە: ئەو کەسانەی کەوا ئالوودەبوون بە پۆڕن ناتوانن بە ئاسانی وازی لێبهێنن، چونکە شێوەی مێشکیان گۆڕاوە کەوا بەس تام لەو سەیرکردنە وەردەگرن، وە بۆ ئەو کەسانەی کەوا ماوەیەکی کەم سەیری ناکەن ئەوە بەس نییە بۆ ئەوەی واهەست بکەن کەوا وازی لێ هێناوە، چونکە بە بچووکترین نیشاندەر، یان بە زووترین کات دەگەڕێتەوە سەری، بەڵکو کاتێکی زۆر زیاتری دەوێت تا مێشکی دێتەوە سەر شێوەی خۆی، کە بە نزیکەی (١٨) هەژدە مانگ دیاری کراوە.
٧-گەورەترین کێشەی من سەیرکردنی پۆڕن نییە، بەڵکو خوی نهێنییە (دەستپەڕ): ئەوە بیرێکی زۆر باوە لەناو گەنجاندا کەوا هەست دەکەن کێشە سەرەکیەکەیە، بەڵام نەخێر خوی نهێنی تەنها خوێکە بەستراوەتەوە بە سەیرکردنی پۆڕنەوە بۆ زیاتر خۆشی وەرگرتنە بە تایبەتی ئەو کەسانەی زۆر سەیری پۆڕنیان کردووە، کە بێ سەیرکردنی پۆڕن ناتوانن خوی نهێنی بکەن. بۆ چارەسەرکردنیش دەبێت پێشتر چارەسەری سەیرکردنەکە بکەن.

ئەگەر دووری لە سەیرکردنی پۆڕن، ئەوا تۆ براوەیت!

ئەگەر تۆ سەیری پۆڕن ناکەیت و دووری لێی ئەوا ئەبێت سوپاسی خوای گەورە بکەیت، لەسەر ئەو بەخشندەییەی لەگەڵی نواندوویی و دووری خستیتەوە لەم بەڵا گەورەیە، هەروەها سوپاسی خۆت و بیرکردنەوەی خۆیشت بکە، کە توانیوتە خۆت کۆنترۆل بکەیت و نەکەوتوویتە داوەکەوە، لە خوارەوە زۆر

بەکورتی و وەکو پێشەکییەك بۆ چوونە نێو ناوەڕۆکی کتێبەکە ئاماژە بەم چەند خاڵە دەدەین، کە تۆ بەدەستت هێناون لە ئەنجامی سەیرنەکردنی پۆڕن:

١-ئاسوودەی و ئارامیت.

٢-دووری لە ڕق و توڕەیی.

٣-هۆشیاریت زیاترە.

٤-تەندروستی لاشە و دەروونیت زیاترە.

کاریگەری ڤیدیۆ لەسەر مێشك و نەستی مرۆڤ بە گشتی:

ڤیدیۆ کایەیەکی بەهێزە، ئێمە لەم ژیانەداین تاکو هەندێك شت ببینین و باوەڕیان پێ بهێنین، ڤیدیۆ هەردەم هێزێکی بێ پایانی هەیە لە کاریگەری دانان لەسەر مێشکمان و هەندێ جار دەبێتە هۆی گۆڕینی هەڵسوکەوتمان، بەبێ ئەوەی هۆشیاربین کە ئێمە وا خەریکین سەیری چی دەکەین.

كاتێـك سـەیری ڤیـدیۆیەك دەكەیـت، نەسـتت ڕاسـتەوخۆ تونێكاری وەرگێڕان بـۆ دیـمەنە ڤیـدیۆییەكە دەكـات، بەخێرایـی درك بەوە دەكات كە چ شتێكی دەرخـوارد دراوە، ئینجـا ووردە ووردە كاریگەری لەسەر نەست دروست دەكات، ووردە ووردە دەبێتە هـۆی گـۆڕینی خـوو و هەڵسـوكەوتمان، لێـرەدا نامـانەوێ بچیـنە نێـو قـوڵایی ئەم بـابەتە، لە بەشـەكانی داهـاتوو بە چـڕی كاریگەری ڤیدیۆ لەسەر نەست و میكـانیزمی كـارلێكردنی بـاس دەكەین.

بەشی سێیەم
گرنگی سێکس لە ژیانماندا

هەروەك باسمان کرد ئێمە کە باسی زەرەر و زیانە زۆرەکانی پۆڕن دەکەین، مانای وانییە سێکس بە هەموو جۆرەکانیەوە گونجاونیە و مەترسیدارە، نەخێر بگرە سوودگەلێکی زۆر و زەبەندی هەیە و هۆکاری مانەوەی ڕەگەزی مرۆڤایەتیە.

ئێمە لەم بەشەدا بە کورتی باسی چەند سوودێکی گرنگی سێکس و سەرجێی دەکەین.

بۆچی سێکس ئەوەندە گرنگە لە ژیانمان

ڕەنگە تا ئێستا پێتوابێت کە سوودی سێکس تەنها زیادبوون و مانەوەی ڕەچەلەکی مرۆڤە و تەنها بۆ بەردەوامی ژیان و وەچە خستنەوەیە، نەخێر سێکس ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ژیانمان، چەندەها سوودی هەیە بۆ خودی هەر یەك لە پارتنەرەکان(هاوبەشەکان)، ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لە سوودەکان:

١-خەمۆکی کەم دەکاتەوە: بەگوێرەی توێژینەوەیەکی زانستی کە لە جۆرنالی زانستی Plus one دا بڵاوکراوەتەوە لە مانگی٧ی ٢٠١٠ دا، ئاماژە بەوە دەکات کە سێکس دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خەمۆکی لە مرۆڤ و مێشکدا، لە توێژینەوەکەدا کە لە سەر چەند مشکێك ئەنجامدراوە دەرکەوتووە، ئەو

مشــکانەی لەڕووی سێکســیەوە چــالاکن، کەمتــر هەڵســوکەوتی خەمۆکیــانە بــڵاو دەکەنەوە لە چــاو ئەو مشــکانەی کە کەمتــر چــالاکن لە ڕووی سێکســیەوە، هەروەهــا دەریخســتووە مێشــکی مشکەکان پارێزراوە لە کاریگەری نەرێنی هۆرمۆنی سترێس.

هەروەها کاریگەری لەسەر خاوبوونەوەی جەستە و دەروونیش هەیە و متمانە و دڵنیـایی زیـاد دەکـات و پاڵەپەسـتۆی خـوێن و پاڵەپەســـتۆی دەروون کەمــــدەکاتەوە، بەڵام ئەم کـــاریگەرییە ئەرێنیانەی باسمان کرد جووتبوونی ئاسایی دەگرێتەوە و دەستپەڕ ناگرێتەوە.

٢-دڵخۆشــی زیــاد دەکــات: دڵخۆشــی ســێکس دوو تــای یەك تەرازووە، هەردەم دڵخۆشـــی دێنێـــت بـــۆ هەردوو ڕەگەز، لە تــوێژینەوەیەك دا کە لە The American Economic Review کە جۆرناڵێکی ئابووریە، لە ساڵی ٢٠٠٤ ڕاپرسییەك ئەنجامـدراوە لەسەر (٩٠٠) نۆسەد ئـافرەت، تیایـدا پرسـیاری ئەوەیـان لێکـراوە کە ئــاخۆ چ شــتێك لە چالاکیەکــانی ڕۆژانە زیــاتر دڵخۆشــیان دەکات، بابەتی سێکس و هۆگری لە لوتکە دابوو.

هەروەها لە تـوێژینەوەیەکی تـردا کە لەسـەر (١٦٠٠٠) شـانزە هەزار تــاکی ئەمریکــی کــراوە و لە National Bureau of Economic Research دا بڵاوکراوەتەوە، کە دڵخۆشـی تـاك و پەیوەنـــدییەکی سێکســـی تەندروســـت کـــاریگەری لەســـەر بەرهەمداری و چالاکی تاك دەبێت، بەڵام سێکسی ناباو و بەپـارە و ناپاکی ئەم ئەنجامە بەرهەم ناهێنێت.

٣-بەرگری لەش زیاد دەکات: دەکرێــت سێکســی تەندروســت و ئاســـایی ببێـــتە هۆکـــاری بەهێزبـــوونی بەرگـــری لەش، لە

توێژینەوەیەکـدا کە لە دامەزراوەی Eastern Psychological Association Convention بەئەنجــام گەیێنــدراوە، لە ســاڵی ١٩٩٩دا لەسەر قوتابیانی زانکۆ و ئامادەییەکان، دەرکەوتـووە ئەو قوتابیـانەی کە لە هەفتەیەکـدا یەکجـار بـۆ دووجـار کـرداری سـێکس ئەنجـام دەدەن(بێگومـان سێکســی یاســای و شــەرعی ئەنجامی باشتری هەیە، هەروەك لەسەرەوە باسمان کـرد) رێـژەی دژەتەنەکـانی A, or IgA لە خـوێن دا زیـاترە، بە بەراورد بەو قوتابیانەی کە سێکسیان ئەنجام نەداوە.

بێگومان دژەتەنەکانی A, or IgA لە نێو لیکـی دەم و لینجییە ناوپۆشــیەکان هەیە، کە ئەمــانە هێڵــی یەکەمــی بەرگــرین لە بەرگری گشتی لەشدا، توێژینەوەکان ئاماژەیان بەوە کـردووە کە جیــــاوازیەکی بەرچــــاو هەیە لەنێــــوان ئەو کەســــانەی کە لە هەفتەیەکدا (٣)سێ جار کرداری سێکس ئەنجام دەدەن لە چـاو ئەوانەی کە هیچ کـرداری سێکســی ئەنجـام نـادەن، واتە هەردەم ئەوانەی کرداری سێکسیان هەفتانە لە یەکجار بـۆ دوو یـان ســێ جار ئەنجام دەدەن بەرگری لەشیان زیاترە، بەڵام لە هەمان کاتدا سێکسیش وەکو باقی بابەتەکانی تر بە زیادەڕەوی کردنی تیایـدا مـرۆڤ تووشــی زیــان دەکــات، بە دروســتکردنی خەمـۆکی و دڵەڕاوکێــی و بەمەش بەرگــری لەش دادەبەزێــت، هەروەکــو گۆڤاری New Scientist magazine ئاماژەی پێکردووە.

٤-ئازاری لەش کەم دەکاتەوە: بەگوێرەی توێژینەوەی Rutgers University دەرکەوتـووە کە ئۆرگــازم تەنهــا چێــژ و خۆشــی نابەخشێت، بەڵکو دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئازار لەو ئافرەتانەی

کە بەدەست ئازاری لەشەوە ئەتلێنەوە، هەروەك لە توێژینەوەیەکی تردا لە ساڵی ١٩٨٥ دا کە لە جۆرنالی Pain دا دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی کە ورووژانی زێیان دەبێت و دەگەنە حاڵەتی ئۆرگازم ئازاری لەشیان کەمدەبێتەوە بەڕێژەیەکی بەرچاو، کە ڕەنگ بێ ئەمە بەهۆی کاردانەوەکانی مێشك و ئەو ڕژێن و هۆڕمۆن و پێکهاتە کیمیاییانەوە بێت، کە مێشك دەری دەدات لە کاتی ئۆرگازم، کە دەبێتە بەرگریەك لە هەمبەر هەستی ئازار.

٥- توڕەیی و میزاجی بوون کەم دەکاتەوە: زوو زوو بارگۆڕانی دەروونی، یان ناوبەناو خەفەتباربوون، بەتایبەت لەو کەسانەی کە تازە زەواجیان کردووە باشترین شت بۆیان، سێکس کردنە ئەم بارە قورسە لەسەر دەروونی هەردوولا کەمدەکاتەوە و بێ ئۆقرەیی و توڕەیی ناهێڵێت.

٦-مەترسی تووشبوون بە پرۆستات کەم دەکاتەوە: فرێدانی تۆو بۆ پیاوان هاریکارێکی باشە بۆ دووربوون لە شێرپەنجەی پرۆستات، لە توێژینەوەیەکدا لە ساڵی ٢٠٠٤ لە جۆرنالی American Medical Association کە لەسەر (٣٥٠٠٠) سی و پێنج هەزار کەس ئەنجامدراوە کە تیایاندا (١٥٠٠٠) پانزە هەزار کەسیان تووشبوون بە پرۆستات، دەرکەوتووە ئەو پیاوانەی کە لە مانگێکدا (٢١) بیست و یەک جار، یان زیاتر تۆ فرێدەدەن بە ڕێژەی یەك لەسەر سێ ڕێژەی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی پرۆستات کەمترە لەو کەسانەی کە تەنها لە مانگێکدا (٤- ٧) جار ئەم کردارە ئەنجام دەدەن.

ئەمانە بەشێك بوون لەو سوودانەی کە لە ئەنجامی کردای سێکسکردن بەدەستمان دەگات، هەرچەندە مرۆڤایەتی سێکس زیاتر لەپێناو سێکس ئەنجام دەدات، نەك لەبەر سوودەکانی، بەڵام لە پاڵیشیدا ئەم سوودانەشی هەیە.

هەوڵی ئەم بەشە بۆ ئەوەبوو، کە بزانین ئەو غەریزە سرووشتییەی کە خوای گەورە لە مرۆڤی چاندووە، وەکو یەکێك لە هەرە غەریزە پێویستەکانی مرۆڤ، چەند بەسوود و چەندەش گرنگە بۆ ژیان و مانەوەی ڕەچەڵەك.

ئەم هەوڵە لەپای ڕەتکردنەوەی پۆڕن، گرنگیدانە بە سێکس(سەرجێی)یەکی دروست و بێ زیان، هەوڵی ئامادەبوونی ڕەگەزی بەرامبەرە نەك شاشەی مۆبایل و کۆمپیتەر، هەوڵی ئاشتکردنەوەی هاوسەرانە بە یەکتری، کە لە پای کرداری سێکسییەکە خۆشەویستی و هەست و سۆزدەربڕین بۆ یەکتری ئامادەگی هەبێت.

بەشی چوارەم

ئاڵوودەبوون

چۆن بزانین ئاڵودەبووین بە پۆرن؟

1-سەیرکردنی لە ڕادەبەدەری پۆرن.

مەبەست لە ڕادەبەدەر دەگەڕێتەوە سەر کەسی سەیرکەر، کە تا چەندێك پێی وایە تەندروستە سەیری بکات و تا چەندێکیش ئەبێتە زیادەڕەوی و کاریگەری نەرێنی ئەکاتە سەر ژیانی کەسەکە.

2-کاتێك کە کاربکاتە سەر هەڵسوکەوتی ئاسایی ڕۆژانە و کاربکاتە سەر بەرپرسیارەتی ڕۆژانە.

3-بەسەربردنی کاتێکی زۆر بۆ بەدواگەڕانی جۆرە جیاوازەکانی پۆرن، تاکو زیاتر بورووژێیت.

4-هەستکردنی بە هەڵچوونی سۆزداری و نارەحەتی لەکاتی سەیرکردنی پۆرن، نەمانی ئەم هەڵچوونە لەکاتی دوورکەوتنەوە لە پۆرن.

5-کاتێك کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و لە دەستدانی کار و پیشەت.

6-کاتێك کە وات لێبکات بەزۆر خۆت ڕەحەت بکەیت، چ

لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، یاخود بە دەستپەڕ.

7-کەم توانـــایی لە سێکســـکردن، وەکـــو: پەککەوتـــن و ئاوهاتنەوەی پێش وەختە.

8-کاتێـك کە لەگەڵ هاوبەشـی ژیانـت نەتتـوانی سـەرجێی بکەیت، یاخود هاوبەشی ژیانت ورووژێنەر نەبێت بەلاتەوە.

9-کاتێك سەرجێی کردنت لەگەڵ هاوبەشەکەت هیچ هەست و سـۆزێك و خۆشەویسـتیەکی تێـدانەمێنیت و زیـاتر ڕەفتـارو دەربڕینی دوژمنکارانەی تێدابێت و پڕبێت لە توندوتیژی.

10- دەتەوێـت بـۆ گـۆڕینی بـاری خراپـی دەروونیـت و بەدەستهێنانی چێژ، پەنا دەبەیتە بەر سەیرکردنی پـۆڕن، بەتـایبەت لەکاتی دڵەراوکێی و خەمۆکی.

لەم حاڵەتـانەدا، باشـترین کارێـك کە بیکەیـت ئەوەیە کە پەنابەیتە بەر کەسانی پرۆفیشناڵ و پسـپۆر لەم دیـاردانە و ڕاوێـژ پێ کردنیان لەبارەی گۆڕانی سەرلەبەری هەڵسوکەوتت.

تاقیکردنەوەیەك بۆ زانینی ئاڵوودەبوونت بە پۆڕن

تـــاقیکردنەوەیەك هەیە، کە یەکلایـــی دەکـــاتەوە کە ئایـــا کەسـێکی ئـاڵوودەی بە پـۆڕن، یـان نـا، ئەویـش لە ڕێـگەی وەلامدانەوەی ئەو پرسیارانەی خوارەوە بە بەڵێ، یـاخوود نەخێـر، فۆرمەکە کۆمەڵێك پرسـیاری پەیوەسـت بە بـابەتی ئـاڵوودەبوونی تێدایە.

تـاقیکردنەوەکە بەنـاوی internet sex screening test ، کورتکراوەکەی ISST بۆ ئەو کەسانەیە کە پێیـان وایە کێشـەی ئـــاڵوودەبوون بە پۆڕنیـــان هەیە، ئەم تێســـتە لە لایەن هەردوو

پرۆفیسۆر David L. Delmonico لە زانکۆی Duquesne University لە شاری پیتسبێرگ ئەنجامدراوە و لە خوارەوە فۆرمی پرسیارەکان هاوپێچ کراوە...

#	پرسیار	بەڵێ	نەخێر
١	هەندێ سایتی سێکسیم نیشان(بووک مارك)کردووە لە کۆمپیتەرەکەم.		
٢	زیاتر لە ٥ کاتژمێر هەفتانە بەسەر دەبەم بۆ گەڕان بۆ بابەتە سێکسییەکان		
٣	بوومەتە ئەندام لە چەند سایتێکی سێکسی بۆ دەسپێراگەیشتنی مادده و بابەتە سێکسییەکان.		
٤	بەرهەم و کاڵا سێکسییەکانم کڕیوە لە ئینتەرنێت.		
٥	لە ڕێگەی ئامرازەکانی گەڕان لە ئینتەرنێت، گەڕاوم بە دوای مادده و بابەتە سێکسییەکان.		
٦	پارەی زیاترم خەرجکردووە لە بابەتە سێکسییەکان زیاتر لەوەی کە پلانم بۆ دانابوو.		
٧	سێکسی سەرهێڵ(انترنێت) زۆرجار کاریگەری لەسەر ژیانی ڕاستەقینەم بووە لە زۆر بوار.		

٨	بەشداریم کردووە لە چاتی سێکسی.		
٩	ناو یاخود نازناوی سێکسییم داتاشیوە لەبڕی ناوی ڕاستەقینەی خۆم لە ئەکاونت و هەژماری سایتە سێکسییەکان.		
١٠	لە کاتی سەیرکردنی بابەتی سێکسی لە ئینتەرنێت دەستپەرم کردووە.		
١١	سایتی سێکسییم کردۆتەوە لەسەر کۆمپیتەری تری خەڵکیش بێجگە لە هیی خۆم.		
١٢ .	هیچ کەسێك نازانێ کە من کۆمپیتەری کەسیەکەم بەکاردێنم بۆ کردنەوەی سایتە سێکسییەکان.		
١٣	هەردەم هەوڵم داوە کۆمپیتەرەکەم بشارمەوە لە کەسانی دەورووبەر و نەمهێشتووە بزانن چی لەناو کۆمپیتەرەکەم هەیە یاخود چی لەسەر شاشەی کۆمپیتەرەکەم هەیە.		
١٤	تا نیوەشەو هەر بەخەبەرم بەدیار سایتە سێکسییەکانەوە.		
١٥	سایتە سێکسییەکان لەبەر ئەوە دەکەمەوە تاکوو بەش و جۆرە جیاوازەکانی پۆڕن ببینم، بە نموونە: جۆری بەکۆیلەکردن،		

	جووت بوون لەڕێی کۆمەوە، سێکسی (۳) سێ کەسی....تاد.		
١٦	وێب سایتی تایبەت بەخۆم هەیە کە بابەتی سێکسیم تێدا بڵاوکردۆتەوە.		
١٧	چەندین جار بەڵێنم داوە کە واز لە سەیرکردنی سایتە سێکسیەکان بێنم.		
١٨	کاتێ کە سایتە سێکسییەکانم بۆ بەردەست نابێت تووشی تووڕەیی، بێ هیوایی و دڵتەنگی دەبم.		
١٩	تووشی مەترسی بردنی زانیارییە کەسیەکان بووم: وەکو ناوێ ڕاستەقینە و ژمارە تەلەفۆنی کەسی و بینینی خەڵکی لە دەرەوە....هتد.		
٢٠	چەندین جار خۆم سزاداوە لەسەر خراپ بەکارهێنانی کۆمپیتەر و ئینتەرنێت وەکو: کۆتایهێنان بە بەشداری مانگانەی بەشداری تایبەت(پریمیەم)، یاخود دوورکەوتنەوە لە کۆمپیتەر بۆ ماوەیەکی زۆر.		
٢١	ئەو کەسانەی کە پێشتر بە ئۆنلاین قسەم لەگەڵ کردوون بۆ بابەتی ڕۆمانسیەت، دوایی ڕووبەرووش بینیومن.		
٢٢	کاتێ بەشێوەی ئۆنلاین قسەم کردووە،		

	گاڵتەوگەپی سێکسی و کورتە چیرۆك و بە چپە قسەم کردووە.		
٢٣	بەدوای بـــابەتی سێکســـی نایاســـاییش گەڕاوم.		
٢٤	پـــێم وایە مـــن ئـــاڵوودەی ســـایتە سێکسییەکانم.		
	کۆی گشتی خاڵەکان		

ئەنجام:

-ئەگەر ژمـارەی (بەڵـێ) کانـت لە نێـوان (٠ – ٣) دابـوو، ئەوا تۆ ئاڵوودەی پۆڕن نیت.

-ئەگەر ژمـارەی (بەڵـێ) کانـت لە نێـوان (٤ – ٦) دابـوو، ئەوا تۆ کێشەت هەیە.

-ئەگەر ژمارەی (بەڵێ) کانت لە سـەرووی (٧) وەڵام دابـوو، ئەوا تـۆ ئـاڵوودەی پـۆڕن، یـان سێکسـی سـەر ئینتەرنێـت، یـان سایبەرسێکسیت و پێویستت بە ڕاوێژ و چارەسەرکردن هەیە، کە لە بەشەکانی داهاتوودا باسی دەکەین.

ئایا مێردەکەم ئاڵودەیە بە پۆڕن

لەسەرەوە باسمان کـرد، کە لە ڕێـگەی هەڵسـەنگاندنی خـود ئەتوانین بزانین کە ئاڵوودەین بە پۆڕن، یان نا.

ئەمە بە نیسبەت خۆمان، کە بڕیار لە دەستی خۆمانە و ئاسانتر

ئەتوانین هەنگاو بۆ چارەسەر بنێین، بەڵام لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە بزانین ئاخۆ نزیکەکانمان ئاڵوودەی پۆڕنن؟!

ئاڵوودەبوون بە پۆڕن تەنها ئەوەنییە کەسی تووش بوو حەز بە سەیری پۆڕنۆ بکات و بەس، بەڵکو کاردەکاتە سەر ژیانی خێزانی و پەیوەندی نێوان ژن و مێرد، ئەمانەی خوارەوە بەشێکن لە سیفەتی کەسی ئاڵوودەبوو، کە ئافرەتەکە ئەتوانێت بە درك پێکردنی ئەم نیشانانە بزانێت هاوسەرەکەی تووش بووە، یان نا:

- ڕەتکردنەوەی خێزان

- هەڵخەڵەتاندن و لە خشتەبردنی، تاکو بگات بە مەرامی خۆی.

- خەمۆکی و دڵتەنگی.

- وازهێنان و بەجێهێشتنی خێزان.

- گۆشەگیربوون و دوورکەوتنەوە لە تێکەڵ بوونی لەگەڵ خاوخێزان، ئەگەرچی لەژێر هەمان سەقفی خانوویێکدابن.

- هەستکردن بە زەلیلی و خۆبەکەمزانین.

- تووڕەیی لەخۆڕاو بێ هۆکار.

زۆربەی ئەو ئافرەتانەی شوویان کردووە بە هاوسەری ئاڵوودەبوو، تووشی حاڵەتێکی دەروونی توونـد دەبن، کە پێی دەگوترێت PTSD واتە نەخۆشی نارێکی و فشاری دوای ئازار، کە نەخۆشییەکی سەختە و پێویستی بە چارەسەری دەروونی هەیە لای پزیشك و ڕاوێژکاری دەروونی.

ئاڵوودەبووان سەیری ئەو فیلمانە دەکەن، کە زیاتر لە وڵاتی خۆیان بەرهەم هاتوون

هەر بە گوێرەی داتای ساڵانەی وێب سایتی پۆڕن هاب، زۆرترین ئەو ڤیدیۆیانەی کە لە وڵاتێکدا سەیردەکرێن، هەمان ئەو ڤیدیۆیانەن کە بە هەمان زمان و لە هەمان وڵاتدا بەرهەم هاتوون، بە نموونە ئەوانەی کە لە وڵاتی بەڕازیلەوە سەیری ڤیدیۆکان دەکەن زیاتر سەیری ڤیدیۆی بەرهەم هاتووی هەمان وڵاتیان و هەمان زمان دەکەن، بۆ وڵاتەکانی تریش بەهەمان شێوە.

قۆناغەکانی ئاڵوودەبوون

قوناغەکانی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن چەند هەنگاوێکە، ئەگەر پێت وایە بۆ تاقیکردنەوەش بێ سەیری بکەی، بە دووری مەزانە ببێتە هۆی ئاڵوودەبوونت، چونکە ئەم فیلمانە کە دروستکراون، بێگومان کەسانی پسپۆر و شارەزا لەم بوارە لە پشتیانەوەن، هەردەم ئەیانەوێ وروژێنەرترین مادده بخەنە بەردەست تاکو براندەکەیان بەناوبانگ بێ و فیلمەکانیان زۆرترین بینەری هەبێت.

لە خوارەوە قۆناغەکان یەکە بە یەکە ئاماژە پێدەکەین:

قۆناغی یەکەم: بەرکەوتنی سەرەتایی Early exposure

ئەمە قۆناغی یەکەمی بەرکەوتنە لە گەڵ پۆڕنۆگرافی، لەم

قۆناغەدا کەسەکە بۆ یەکەمین جار ڤیدیۆ، یان وێنە، یان هەر بابەتێکی تری پۆرنۆگرافی ئەبینێ، زۆربەی ئەوانەی ئاڵوودەی پۆرنن لە تەمەنی زووەوە تووشی یەکەم بەریەککەوتن دەبن جا بەهەر هۆکارێك، یان بەهەر شێوەیەك بێت،

ئایا لە ڕێگەی ریکلام کە لە هەندێ سایت دێتە بەردەمی بینەر، یان لە ڕێگەی هاوڕێکانی، یان بەهۆکاری زانیاری دەربارەی سێکس، کە ئەمە یەکێك لە تەڵەکانە بەریەککەوتنی

سەرەتاییان دەبێ بۆ پۆرن، لەم قۆناغەدا بینەر بە زۆرترین وروژان ئەورووژێ و سەرەتای ڕێگایەکی دوورو درێژی سووری وابەستەیی بە پۆرنی لەپێشە.

قۆناغی دووەم: ئاڵوودەبوون Addiction

لەم قۆناغەدا کەسەکە حەزێکی زۆری بۆ بابەتەکە دروست دەبێ و هەردەم و لە هەموو شوێن و کاتێك دا بە دوای ماددەی پۆرنی دا دەگەرێ، وا لەکەسە دەکات ئەگەر هەر باجێکیش بدات خۆی بگەیێنێتە پۆرن، جا باج دانەکە ئایا کات بە فیرۆدانە، یان گرنگی نەدانە بە ئامانج و ئەرك و کاری ڕۆژانە، یان پچڕاندنی پەیوەندییە لەگەڵ دەوروبەر، یان بەفیرۆدانی پارەیە

بۆ بەشداری مانگانەی ڤێرژنی پریمیەمی سایتەکان ....تاد.

ئـاڵوودەبوو کـۆنترۆڵی خـۆی لە دەسـت دەدات، لەم قۆنـاغە هەموو غەمی دەستپێڕاگەیشتنیەتی بە پۆڕن، لەبەر فراوانی جیهانی پۆڕن، بوونی ملیۆنان ڤیدیۆ و هەزاران وێـب سـایت و سـەدان و بگرە زیاتریش لە بەش و کەتیگۆری پۆڕن وادەکات ئەو کەسـە ئاڵوودەبوونەکەی بەهێزتر بێت.

قۆناغی سێیەم: سڕبوون Desensitization

لەم قۆناغەدا کەسەکە وەکو جاران بە هەموو جـۆرە ڤیـدیۆ و کەتیگـۆریەکی پـۆڕن نـاوروژێ، بەڵکـو کەسـی ئـاڵوودەبوو، هەردەم بەدوای تازەگەریـدا دەگەڕێـت و هەردەم دەیەوێـت بـابەت و شـێواز و کەتیگـۆری نـوێ تاقیبکـاتەوە، بـێ گومـان ئەمەش هەنگاو بە هەنگاوە، لە سەرەتادا بۆ نموونە تەنها سـەیری ڤیـدیۆی سێکسـی نێـوان ژن و پیاوێـك ئەكـات، بەشـێوەیەکی ئاسـایی دوای تێربـوونی لەم جـۆرە ڤیـدیۆیانە، کە ڕەنـگ بـێ

بۆماوەی چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێك، بگرە چەند ساڵێك کە بەپێی کەسەکە دەگۆڕێت، ئینجا سەیری بابەت و ماددەی قورستر و وروژێنەرتر ئەکات.

قۆناغی چوارەم: بەرزبوونەوە و زیادبوونی خێرا Escalation

لەم قۆناغەدا ئاڵوودەبوو بەشێوەیەکی خێرا گۆڕانکاری بەسەر دید و، جیهانبینی بۆ سێکس ئەگۆڕێت، وای لێدێت ئەو ماددانەی کە پێشتر لەبەر نەبوونی حەز و لەبەر هەبوونی قێز لێی سەیری نەئەکردن، ئێستا بە ناچاری و بەحەزێکی زۆرەوە سەیری ئەکات.

قۆناغی پێنجەم: بەکرداریکردنی پۆرن Acting out sexually

لەم قۆناغەدا، ئاڵوودەبوو ئیتر هەم شەکەت و هەم هیلاکە بەدەست زۆری سەیرکردنی پۆرن و پڕبوونی مێشکی لە فانتازیای سێکسی و حەزێکی زۆری بۆ ئەم فانتازیایە و، نەبوون

و نەکردنی ئەم فانتازیایە لە واقیع دا، ئالوودەبوو هەڵدەستێ بە بەکرداریکردنی ئەوانەی بینیویەتی، دەیەوێ هەمان شت لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بکات، کە لە ڤیدیۆکان دا بینویەتی و دەیەوێ ئەم جارە تەنها سەیرکردن نەبێت، بەڵکو خۆیشی تاقی بکاتەوە.

لەم قۆناغە، ئالوودەبوو جورئەت پەیدا دەکات و بە کرداری دەیەوێت دیمەنەکانی پۆڕن تاقیبکاتەوە، ئەو خۆی بە تەواوی باوەڕی بەوە هاتووە، کە ئەم شتانەی لە نێو پۆڕن دا دەبینرێن، شتانی ئاساین هەر بۆیە ئەیەوێ خۆیشی وەکو شتێکی ئاسایی ئەنجامی بدات.

ئیتر بەم شێوەیە هەنگاو بەهەنگاو بەرەو بیرە تەسك و تاریکەکانی نێو جیهانی پۆڕن شۆر دەبێتەوە، ڕەنگ بێ لەوسەر کەسەکە بە یەکێك لەمانە، یان مەترسیدارتریش لەمانە سەر دەرکا ئەگەر واز نەهێنێت:

-دەستدرێژیکردن بۆ سەر منداڵان.

-دەستدرێژیکردنی بۆ سەر مەحرەم.

-دەستدرێژیکردن بۆ سەر خزمان، یان ئافرەتانی تر.

-دیدی بۆ سێکس ئەگۆڕێت، ڕەنگە ببێتە هۆمۆسێکسوال.

-ڕەنگە پەنا بۆ سێکسی توندو تیژ بەرێ.

بێگومان ڕەنگە بۆ خراپتر لەمانەیش بچێ، بەڵام ئێمە لێرە نامانەوێ خوێنەر بێزاربکەین بە باسکردنی هەندێ بابەتی قێزەوەن، وە ناشمانەوێت ناویان بێنین بۆ ئەوەی نەبێتە هاندان و بەدوا گەڕان.

دیــارە ئەم خــاڵانەی ســەرەوە کە باســمان کــردن، هەردەم کێشەی کۆمەڵایەتی گەورە و لێـك جیـابوونەوە، بگـرە تەنـانەت هەندێ جار بە داخەوە کوشتنیشی بەدواداهاتووە.

بۆچی پەنای بۆ دەبەین

بۆچی پەنا دەبرێتە بەر سەیرکردنی پۆرن؟

ئاشــکرایە کە پــۆرن دەبێــتە هــۆی بەگەڕخســتنی سیســتمی پاداشتدانەوە، دیارە ئەمەش هۆکاری ئاڵوودەبوونی کەسەکەیە.

مرۆڤ هەردەم بەدوای ئەم شتانە دا دەگەڕێت کە دڵـی پێـی خۆشە، بەڵام ئەبێ هەردەم شتانێك هەڵبژێـرێ کە هەم دڵـی.پێـی خۆش بێ، هەم سوودی هەبێ، یان بەلانی کەم زیانی نەبێت.

ئاڵوودەبوو، یان تەنانەت ئەوانەی کە لە قۆناغەکانی سەرەتایی ئــاڵوودەبوون دان، لەم کاتــانەی خــوارەوە زیــاتر پەنــا بــۆ بــۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەن، کە دەکرێت ئـاڵوودەبوو ئاشـنابێت بەم کاتانە، تاکوو زووتر خۆی ئامادەبکات بۆ بەرەنگابوونەوە و خـۆ ڕزگارکردنی لە پۆڕن.

١- بوونی پەستی و پەژارەییەکی زۆر.
٢- لە کاتی توڕەیی و بێ حەوسەڵەیی.
٣- هەستکردن بە تەنیایی.
٤- لە کاتی مانـدوویەتی زۆر، جـا جەسـتەیی بێـت یـان زۆربەی کات بەهۆی ماندوویەتی مێشك.
٥- لە کـاتی نەبـوونی سـۆزپێدان، واتە کەسـێك نەبێـت بیگـرێتە باوەش و سۆزی پێبدات.
٦- لە کــاتی ڕەتکــرانەوەی لەلایەن زۆربەی دەوروبەری، یــان

ڕەتکرانەوەی لەلایەن ئەو کەسەی خۆشی دەوێ.

٧- لە کاتی ناڕەحەتی و بێ ئۆقرەیی.

چی دەبێتە هۆی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن؟

وەك هەر کـــایەیەکی تـــر پـــۆڕنیش دەکرێـــت هۆکـــاری ئاڵوودەبوونی مرۆڤ بەم ماددەیە ، بزانرێت لە ڕێگەی بنەمای (گونجانـــدنی بـــکەر)، ئەم بنەمـــایە بـــریتیە لە گـــۆڕینی هەڵسوکەوتێکی دیاریکراوی کەسێك لە رێگەی پاداشتکردن و سزادان، تاکو کەسەکە دەچێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لە پـای ئەوەی کە پـۆڕن چێژێکـی تایبەتـت پـێ دەبەخشـێ ئەگەرچـی ماوەکەشـی کەم بـێ، زۆر جـاران ئەمە وا دەکـات ئاڵودەت بکات، هەروەها دەستکەوتن و دەستپێڕاگەیشتنی ئاسانە، واتە تێچـوونی کـات و مـاددی و مەعـنەوی کەمتـرە لەوەی کە هاوبەشێك بدۆزیتەوە، بۆ پڕکردنەوەی لایەنی سێکسیت.

هۆکاری جەستەیی(بایۆلۆجی):

١-زۆری ڕێژەی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن لە پیـاودا و ئیسـترۆجین لە ئافرەتان دا.

٢-جیاوازی بۆهێلی بەرپرسیار لە سیستمی پاداشت دانەوە.

هۆکاری دەروونی:

١-تووشـــبوونی کەســـەکە بە هەراســـانکردنی سێکســـی لە ڕابردوودا، نەبوونی ژینگەیەکی تەندروست، وا دەکات کەسەکە تووشی ئاڵوودەبوون بێت بۆ لەبیرکردنی ڕابردوو.

٢-نەخۆشییە دەروونییەکانی وەکو: دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، ناڕێکی کەسایەتی، کەمی کۆنترۆڵی هەستیاری بەسێکس، ....و نەخۆشی تری دەروونی.

هۆکاری کۆمەڵایەتی:

١-نەبوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێز و گۆشەگیری و دوورکەوتنەوە لە بازنەی کۆمەڵایەتی دەکرێت ببنە هۆی ئاڵوودەبوون بە پۆرن.

٢-سەیرکردنی پۆرن لەلایەن هاوتەمەن و هاوپیشەکانەوە، دەکرێت ببێتە هاندەر بۆ ئەوەی تاك تووشی ئاڵوودەبوون بە پۆرن ببێت.

ئازارە دەروونییەکان پاڵت دەنێن بۆ سەیرکردنی پۆرن

لەبەر ئەوەی پۆرن دەبێتە هۆی دەردانی چەند ماددەیەکی کیمیایی وەکو هۆرمۆنی دڵخۆشکەر, زۆر جار پۆرن وەکو دەرمانێکی هێورکەرەوە بەکاردێت، بۆ دوورخستنەوەی کەسێ کە ئازاری هەست و سۆز و دەروونی درابێ و دەروونی پڕ بێ لە خەم و خەفەت.

ئینجا ئەمە خراپترین شتێکە کە مرۆڤ پەنای بۆ ببات, چونکە جگە لەم نەخۆشی و ئازارە دەرونییانەی کە هەیەتی، دوو ئەوەندەی تر کێشەی دەروونی بۆ زیاد دەکات، وەکو ئەو کێشانەی کە پێشتر باسمان کرد، یانی ئەوەی کە هەیە تەنها چەند دەقەیەک شادییە، بەڵام بۆ چەندین ڕۆژو هەفتە سەرگەردانی لێدەکەوێتەوە.

پەنابردن بۆ هێورکەرەوەی لەم جۆرە، هیچی کەمتر نییە لە مادده بێ هۆشکەرەکانی تر, کاریگەری خراپی دەروونی بگرە لەوەیە زیاتریش بێت.

کەسی گرفتار بە نەخۆشییە دەروونیەکان، یان هەر حاڵەتێکی سۆزداری تر، پێویستە زۆر ووردبینانە چارەسەرەکان هەڵبژێرێت, چونکە ئەم بەناو چارەسەرە کاتییە ڕەنگە لە نەخۆشدا ببێتە خوو و لەهەر کاتێکدا کە لۆدێکی زۆر لەسەر دەروونی هەبێت، پەنای بۆ دەبات تەنانەت ئەگەر زۆر جار لە دەرەوەش بێت هەر پەنای بۆ دەبات، بۆیە وا باشە کەسانی گرفتار بە بابەتی سایکۆلۆجیی و سۆشیۆلۆجییەکان ووردبینانەتر بە دوای چارەسەرکردنی کێشەکانیانەوە بن نەک پەنا ببەنە بەر خۆ دڵخۆشکردنێکی کاتی و پر لە زیان.

هەڵەی بەکارهێنانی پۆڕن بۆ رزگاربوون لە غەم و خەفەت

(مێشك لە یەك کاتدا دەتوانێت، یان بە غەم وخەفەت سەرقاڵ بێت، یانیش بە خرۆشان(مەبەستمان خرۆشانی سێکسیە)، ناکرێت لە یەك کاتدا مێشك هەم بە خرۆشان و هەمیش بەخەفەتەوە سەرقاڵ بێت) ئەمە وتەی Gert Holstege زانای بواری دەمارزانی لە زانکۆی Groningen Medical Center یە لە هۆڵەندا.

پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان غەم و ورووژان، دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی غەمیان هەیە کەمتر حەزی سێکسیان لا دروست دەبێ، هەر بۆیە ناوبراو ئامۆژگاریمان دەکات کە لە پێناو بوونی کەشێکی گونجاو بۆ سێکس لەگەڵ

هاوسەرەکەت(ئافرەتەکەت) ئەوەیە کە هەردەم کەشێکی ئیجابی بۆ برەخسێنی و دوور بێ لە غەم و خەفەت.

ئەمە بە نیسبەت سێکسی ڕاستەوخۆ، بەڵام بە نیسبەت پۆرن شتێکی ترە، چونکە ڕێژەی دەردانی دۆپامین لەکاتی بینینی پۆرن زۆر زیاترە لەو ڕێژەیەی کە لە ئەنجامی سەرجێی دا دەردەدرێت، ئەوانەی پاڵەپەستۆی دەروونیان هەیە زۆرتر لە کەسانی ئاسایی پەنا بۆ سەیرکردنی پۆرن دەبەن، لە پێناو دڵخۆشکردن و پاداشتکردن و ڕزگارکردنی مێشك لە پاڵەپەستۆی غەم و خەفەت، بەڵام ئەمە ڕێك وەکو مادده کحولی و هۆشبەرەکان وایە، لە پێناو چەند خولەکێك دڵخۆشی و خۆ دورخستنەوە لە غەم و خەفەت پەنا دەبرێتە بەر دڵخۆشکەرێکی کاتی کە زیانی زۆر زیاترە لە خوودی ئەو خەفەتەی کەسەکە هەیەتی.

بەشی پێنجەم

کاریگەرییەکانی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن

کاریگەریی فیزیایی:

1-کەم توانایی لە سێکسدا، کە زوو ئاوهاتنەوە و ڕەپنەبوونی چووکی لێ دەکەوێتەوە.

2-تێکچوونی سیستمی سەرلەبەری لەش (کە دواتر باسی دەکەین) لە بچووك بوونەوەی مێشکەوە بگرە تا دەگاتە تێکچوونی هۆرمۆن.

کاریگەریی دەروونی:

1-وا دەکات سەرلەبەری ڕۆژەکە مێشکت سەرقاڵ بکات، بە سەیرکردن و بیرکردنەوە لە سێکس.

2-وا دەکات هەست بە تاوان، شەرم و شڵەژانی دەروونی بکەی.

3-هەستکردن بە دووانەیی(دوالیزمە) لە مێشکدا، کە بە بەردەوامی ناتوانی بڕیاری وازهێنان، یاخود بەردەوام بوون بدەی، بەڵکو بەردەوام لەنێوان ئەم دوو بژاردەیە دەمێنێتەوە، بەمەش قەلەقی و ترسی بەردەوام لە دووبارەکردنەوی ئەم حالەتە لە دەروونی کەسەکە دروست دەبێت.

4-کەسی تووشبوو بەردەوام حەز بە سەرەڕۆیی دەکات، لە پێناو ڕزگاربوون و کەمبوونەوەی ئەم پاڵەپەستۆیە زۆرەی سەر مێشك و دەروونی.

5-ئالوودەبووان تووشی خەمۆکی و دڵەراوکێ و نەخۆشییەکانی تری دەروونی هاوپەیوەند دەبن.

کاریگەریی کۆمەڵایەتی:

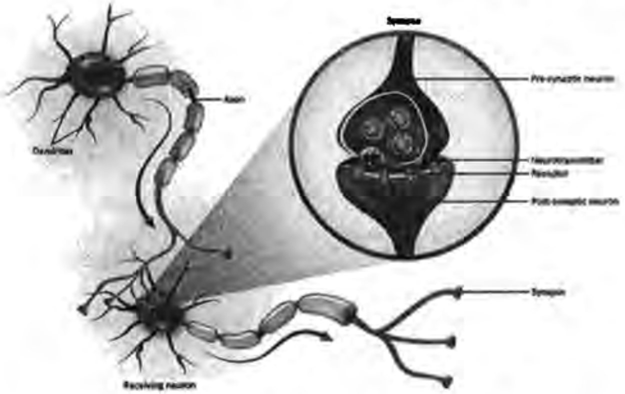
1-ئالوودەبوو ناتوانێت بوەستێت، تاکو بەشێوەیەکی شەرعی و یاسایی مامەڵەی هاوسەرگیری بکات، بەڵکو ئەیەوێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسێك ئەگەر نەشیناسێت لە کەمترین کات دا پێی بگات و سێکسی لەگەڵ بکات، ئەمە سەبارەت بە تاکی ڕۆژئاوایی، سەبارەت بە تاکی ڕۆژهەڵاتی، لەبەر ئەوەی کەشێکی وا لە ئارادا نییە کە بەم خێراییە دەستی بە سێکسی مەیدانی بگات، (ئەگەرچی لە ئێستادا خەریکە وەکو ڕۆژئاوامان لێبێت، لە کارئاسانی بۆ ئەم بابەتە وەکو ئەو هەموو بار و شوێنی سەماکردن و سەهرەیەی کە وڵاتی تەنیوە) لە ئەنجام دا بە دەستپەر کە هەندێك جار دەگاتە ئاستی زێدەڕەوی، ئالوودەبوو خۆی تەواو دەکات.

2-کەمبوونەوەی خۆشەویستی، یاخوود هەر نەمانی هەستی خۆشەویستی لەکاتی سەرجێی و پەنا بردنە بەر تووند و تیژی لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتدا.

چۆن ئاڵوودەی دەبین

بۆچی مێشك ناتوانێت دەستبەرداری پۆڕن بێت

دۆپــامین جــۆرێکە لە گەیەنەری دەمــاری، کە مــاددەیەکی کیمیــاییە دەردەدرێـــت لە لایەن دەمارەخانەکـــانەوە، کـــاری گەیەنەری دەماریش گواستنەوەی ئاماژەیە لە دەمارە خانەیەکەوە بــۆ دەمــارە خــانەیەکی تــر، ئینجــا ئەم دۆپــامینە هۆرمــۆنێکی دڵخۆشکەر و چێژ بەخشە، ئەو کاتانەی دەردەدرێـت کە مـرۆڤ خەریکـی سـێکس کـردن بێـت، یـاخوود خـواردنێکی خـۆش بخوات، یاخود مژدەیەکی خۆشی پێبدرێت..... تاد.



کاتێك کە بـۆ یەکەم جـار مـرۆڤ سـەیری پـۆڕن دەکـات، فانتازیای سێکسی لەناو ڤیـدیۆ پۆڕنیەکـان دا ئەزمـوون دەکـات، ئینجا ئەم ئەزموونە لە مێشـك دا دەمێنێـتەوە، دوای مـاوەیەك جـا زۆر بێـــت، یـــان کەم، دۆپـــامین پەیامێـــك کە خۆنەویســـتانەیە ئاراستەی مێشك دەکات، کە پێویسـتە هەمـان ئەزمـوون دووبـارە

بکاتەوە و هەمان بار و هەمان خۆشی و فانتازیا تاقیبکاتەوە، ئینجا لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن لەبەر ئەوەی مێشك وەکو پرۆسەیەکی ئاسایی سێکسی دەیبینێ، بۆیە بە لێشاو ئەو ماددەیە دەردەدات و کەسی سەیرکەر پڕدەبێ لەم ماددەیە، بەمەش چێژێکی زۆر دەبەخشێ بە کەسی ئاڵوودەبوو. بەمەش جار لە دوای جار کە ئەو کەسە پەلکێشی نێو دونیای پۆڕن دەبێت، چێژ و فانتازیای زیاتر ئەزموون دەکات، بەمەش ئاڵوودەبوون زیاتر و بە هێزتر دەکات.

چۆن کەسی ئاللودەبوو زیاتر و زیاتر بەرەو قێزەونترین جۆری پۆڕن شۆڕدەبێتەوە

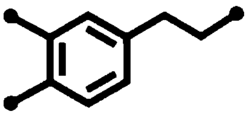
کەسی ئاڵوودەبوو هەرچەند زیاتر سەیری پۆڕن بکات ئەوەندە زیاتر چێژ دەبینی، تا کاتێك وای لێدێت ئیتر وورده وورده بێ هەست دەبێت بەرامبەر هەندێك جۆر و لق و بەشی پۆڕن، ئیتر تاکو زیاتر هەستیار بێ، یاخود هەست بە چێژ بکات پەنا بۆ جۆری قێزەوەنترین پۆڕن دەبات.

دۆپامین چییە؟

جۆرێکە لە گوێزەرەوەی دەماری(نیرۆترانسمیتەر) کە کاری گەیاندنی پەیامە کیمیاییەکانە لە نێوان دەمارەخانەکان دا.

رۆلێکی بەرچاوی هەیە لە دڵخۆشکردن و پاداشتکردنی مرۆڤ، هەردەم مرۆڤ وا لێ دەکات هەست بە تام و چێژ و شادی بکات و وای لێ دەکات

dopamine



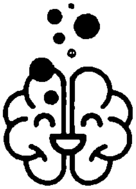
$C_8H_{11}NO_2$

ئـارەزووی زیـاد بێـت، هـانی مـرۆڤ دەدات بـۆ زیـاد بـوونی ئارەزووی شتەکان.

له لایەن مێشکەوه دەردەدرێت له ڕێگەی(٤) چوار جۆگەی سـەرەکیەوە، وەکـو بـاقی هەر پێکهـاتەیەکی تـری کیمیـایی و جەستەیی خاوەنی میکانیزمی تایبەت به خۆیەتی.

به دوو هەنگـاو له مێشـکدا دروسـت دەبێـت، هەنگـاوی یەکەمـی: ترشـی ئەمین(ئەمـاینۆ ئەسـید)ێك بەنـاوی (ثابرۆسـین) دەگۆڕێـت بـۆ پێکهـاتەیەك بەنـاوی (دۆپـا)، هەنگـاوی دووەم: پێکهاتەی (دۆپا) دەگۆڕێت بۆ (دۆپامین).

کـاریگەری لەسـەر کۆمەڵێـك هەڵسـوکەوت و جـوولەی فیزیایی مرۆڤ دەبێت، لەوانە:



1-فێربوون

2-هاندان.

3-لێدانی دڵ

4-فەرمانی لوولەکانی خوێن

5-شیرپێدان

6-بار (جو)ی کەسی

7-سەرنجدان

8-کۆنترۆڵی سەرسووڕان و ڕشانەوە دەکات.

9-پرۆسێس کردنی ئازار.

10-جوولانەوەی لەش.

ئەو هەستانەش کە بە مرۆڤی ئەبەخشیێ، ئەمانەن:

-بەختیاری

-شادی

-هاندان

-تەرکیز

بە گشتی (هۆرمۆنی هەست بە باشکردن)ی پێ دەڵێن.

وێرای بوونی چەندین سوودی دۆپامین، زیاد دەردان و کەم دەردانی دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی جەستەیی و دەروونی، وەکو نەخۆشییەکانی پارکینسۆن و شیزۆفرینیا و... هتد.

ئەوەی کە دۆپامین بە پۆرن دەبەستێتەوە، ئەوەیە کە ئەم مادده کیمیاییە لە کاتی سەیرکردنی پۆرن لە مێشکدا دەڕێژرێ، وەکو هۆکارێك بۆ دڵخۆشی و چێژ، کە ئەمەش پەیوەندییەکی قووڵی هەیە لەنێو مرۆڤدا، خوای گەورە کە مرۆڤی دروستکردووە کۆمەڵێك غەریزەشی تێدا دروستکردووە، یەکێ لە غەریزە هەرە لە پێشەکان غەریزەی سێکسییە، ئەگەر لە دوای نان و ئاو و خەو و ئیسراحەتەوە نەبێت زۆر لە دوای ئەمانەوە نییە، ئەم غەریزە سرووشتییە کە لە مرۆڤدا دانراوە بۆ ئەوەیە کە ڕەچەڵەکی مرۆڤ بە بەردەوامی بمێنێتەوە و وەچە بخەنەوە، سەرەڕای هەموو سەختی و ناهەموارییەکانی ژیان، دیسان هەر پەنا بۆ هاوسەرگیری ببەن، ئینجا کە ئەم غەریزەیە بەم قووڵیە لە مرۆڤدا هەیە، بێگومان حەزێکی زۆری بۆ هەیە و بە بینینی ڕەگەزی بەرامبەر دەوروژێی و دڵخۆش دەبێت، ئینجا پۆرنیش هەمان ڕۆل دەبینێت، بە شێوەیەکی نا واقیعی، واتە ئەوانەی کە

لە ڤیدیۆکەدا هەن، مرۆڤی ڕاستەقینەن بەڵام بینەر بەشێوەیەکی ڕاستەقینە و واقیعی ئەو ئەکتەرانەی لەبەردەم نین، بەڵام مێشك ئەوە نازانێت و پێی وایە ئەمە واقیعییە، هەر بۆیە دەست دەکات بە دەردانی دۆپامین و هۆرمۆنەکانی تایبەت بە سێکس و ورووژان لە بینەر دروست دەکات، ئینجا دەردانی ئەم هۆرمۆنە هەموو جارێك لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن دەبێتە یادەوەریەك و لە مێشك دا دەمێنی، لە کاتی پێویست بوونی مێشك بۆ خۆ ئارامکردنەوە و کەمکردنەوەی لۆدی زۆر و کێشەی زۆری کەسەکە و سەرقاڵ بوونی مێشك بە بیرکردنەوەی زۆر و زبر و توند، وا لە مێشك دەکات داوای ئەو بابەتانە بکات کە مێشك ئارام دەکەنەوە، لە پێناو ئارامکردنەوە و پارێزگاری کردنی مێشك لە زەبر و ژاوەژاو کە لە ئەنجامی کێشە و بیرکردنەوەوە دروستبوون و هەروەها مێشك وەکو پلاتفۆرمێك کە هەردەم دەیەوێ خاوەنەکەی بپارێزێ لە هەر مەترسییەك، دەیەوێ خاوەنەکەی پاداشت بکات بە هێورکەرەوەیەك، تا سەختی ژیانی لەسەر کەمبێت.

فەرمانی مێشك بۆ چێژبەخشین و داواکردنی ئەو بابەتانەی کە سەرچاوەی چێژن ئاساییە و لەبەرژەوەندی خوودی کەسەکەیە، بەڵام کێشەکە لێرەدا ئەوەیە کە بە چ جۆرە ئارامکەرەوەیەك، وادەکەیت کە مێشك ئارامبکەیتەوە و خۆت لە سەختی ژیان دووربکەیەوە، خۆ دەرمانە پێهۆشکەرەکان و خواردنەوە کحولی و جگەرە و چی وچی هەمان کار دەکەن، ئایا ئێمە تەنها چێژمان دەوێ و بەس؟ جا ئەو جۆرە چێژانەی کە زۆر کاتیشن، یاخود پەنا ببەین بۆ خوێندنەوە، بۆ چالاکی وەرزشی، بۆ سەردانی خۆشەویستانت، چوون بۆ لای دکتۆری دەروونی،

تێکەڵبوون لەگەڵ ئەو کەسانەی کە دڵخۆشیت بۆ دێنن.

ئەبێت وریابین پێش ئەوەی لە یادەوەریمان دا شتانێك بچێنین و هەمـوو جـار یادگەمـان هەمـان شـتمان لـێ داوابکـا، هەر لە سـەرەتاوە هەڵبژێـرین کە کـام بـابەتە، هەم تەندروسـتە و هەم بەسوودە و هەم چێژبەخشیشە.

کاتێك کە خۆت ئەخەیتە بەردەم لێشاوێك لە دیمەنی سەرنج ڕاکێش و ڕووت، کاتێـك کە دونیـایەك دیمەنـی قەدەغەکـراوی سـەر ئەرزی واقیـع ئەبینـی، کاتێـك کە ڤیـدیۆیەکی (١٠) دە خولەکی کە زیاتر لە (١٨) هەژدە کاتژمێری پێویست بووە تاکو ئامادەبکرێت، کاتێك کە ئەکتەرانێك ئەبینی بە چەنـدین فلـتەر و هەڵسـەنگاندن تێپەربـوونە، ئینجـا کـراونەتە ئەکـتەری فـیلمەکە، کاتێـك ئەکتەرانـی ئامـادەکراو بە تەواو ورووژاوی بە حەب و دەرمـانی تـایبەت بە ورووژانـدن، کاتێـك ئەکـتەری ڕازاوە کە چەنـدین خـولەکی پێویسـت بـووە، تـا ڕازێنـراوەتەوە، کاتێـك فیلمێـــك کە ســـتافێکی تەواو شـــارەزا لە پشـــتیەوەن بـــۆ سەرنجڕاکێشـترکردنی دیمەنەکـان، جـا لە سیناریسـت و مەیـك ئەپ ئارتیسـت و دەرهێـنەرەوە بگـرە، تـا دەگـات بە سـتافی دەسـتکاری و وێنەگرتنـی دیمەنەکـان، ڤیـدیۆیەك بە هەرچـی ئامێری پێشکەوتوو لە وێنەگـرتن و دەنـگ تۆمـارکردن و...تـاد، ئەبێت تۆی بینەر ڕادەی سەرنج و ورووژان و خرۆشانت بـۆ ئەم ڤیدیۆیە چەنێك بێت، ئەبێت مێشك هیچ شـتێکی تـر وەکـو ئەمە ببینێتەوە تاکو بە لێشاو دۆپامینی بۆ بڕژێنێت و لەنـاو جەنجـاڵی و سەختی ژیان وا لەکەسەکە بکات بەم ڕادەیە بیگەیێنێتە لـوتکەی چێژ؟ بەڵام چیرۆکەکە هەر ئەوەنـدە نییە، ئەم خۆشـیە لە چەنـد خولەکێك و لە چەنـد کاتژمێرێـك زیـاتر خـۆی نـابینێتەوە، بەڵام

بزانە کە کاریگەرییە خراپە دەروونی و جەستەییەکانی کە بۆی جێهێشتووی، زۆر زیاترە لەو چەند خولەکەی کە چێژی تیا ئەبینی، ئینجا کێشەکە هەر لەوە دانییە کە لە ژیاندا پێت وایە یەکجار تاقی ئەکەیتەوە و تەواو ئەبێ، بەڵکو ئەکەویتە داوی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن و لە هەموو کات و شوێنێك کە مێشك ئاماژەی نارد و داوای چێژی کرد، ئەبێ وەکو خوویەکی بەردەوام سەیری بکەیت و هەردەم لە ئامادەباشی دابی بۆ فەرمانەکانی مێشك.

تا ئێستا تاکە شتێك کە ئەم خۆشی و شادیە ڕەهایەی بە مێشك بەخشیبێت و وای لە مێشك کردبێت، بە لێشاو دۆپامین بڕێژێ، تەنها ئاین و وابەستەبوون و ئەنجامدانی کردە ئاینیەکانە و بەس(بەمەرجێك کاریگەری سلبیش جێ نەهێڵێ لەسەر جەستە) و ڕەنگە بەپێی جۆری بیروباوەڕە ئاینیەکەش بگۆڕدرێت.

دیمەنە پۆڕنییەکان وەکو ئەو ماددانەن کە مرۆڤ ئاڵوودە دەکەن و بەردەوام مێشك و لاشە داوای دەکەن و ئاڵوودەبوو ناتوانێت دەست بەرداری بێت.

دیمەنەکانی پۆڕن پەلەپیتکەیەکن بۆ زیاد وروژان، کە ئەمە لە هەمان مادده بێهۆشکەرەکان دا ڕوودەدات، دەبێتە هۆی ڕشتنی ڕێژەیەکی بەرچاو لە دۆپامین، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی سووڕی دڵخۆشکردن و پاداشتکردن بە شێوەیەکی سرووشتی، تەنانەت وا دەکات سەرچاوە سرووشتیەکانی دڵخۆشکردن چیتر نەبنە هۆی دڵخۆشکردنی کەسەکە.

بەڵێ ئەمەیە دۆپامین و ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە بڕیاردان،

بەتەواوی کاردەکاتە سەر شێوازی ژیانت، بە تایبەت ئەم شتانەت پێ هەڵدەبژێرێ کە خێراترینن لە ڕازیکردن.

ئایا ئاڵوودەبووانی پۆرن تێردەبن لە سەیرکردنی پۆرن؟

بەپێی توێژینەوەکان ئاڵوودەبوون بە پۆرن، وا لەکەسی ئاڵوودەبوو دەکات کە هەرگیز لە سەیرکردنی پۆرن بێزارنابێت، لە ماوەی ئاڵوودەبوونی دا تەنانەت لەو کاتانەی کە حەزیشی پێ نییە، یاخود هەستی سێکسیشی نەبێت، کە ئەمەش ئاماژەیەکی بەرچاوە لە تێکچوونی سووڕی پاداشت و چێژ لە مێشك دا.

بۆچی ئاڵوودەبووان بەردەوام سەیری پۆرن دەکەن تەنانەت لەو کاتانەش کە حەزیان پێنیە؟

توێژینەوەکان لە پەیمانگای ماکس بلانك لە بەرلینی ئەڵمانیا ئامـاژە بەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لە نێوان چالاکی مێشك و سەیرکردنی پۆرن، بەشێوەیەك هەرچەند زیاتر سەیری پۆرن بکەیت ئەوەندەی تر مێشك ناچالاك دەبێت، هەر لە بەر ئەوەشە ئاڵوودەبووان زۆرتر و زۆرتر سەیری پۆرن دەکەن تاکو دیمەنی زیاتر لە جاران ببینن، تا بیانوروژێنێ، بە دیمەنە تەقلیدی و دووبارەبووەوەکان ناورووژێن، بۆیە ناچارن پەنا ببەنە بەر ئەمانەی خوارەوە:

١-سەیرکردنی ڤیدیۆ پۆرنییەکان، فیلم لەدوای فیلم تاکو دیمەنێکی نوێ ببینێتەوە کە قایلی ئاڵوودەبوو بکات.

٢-تاقیکردنەوەی ئەو بەش و جۆرە ڤیدیۆیانەی کە باونین و قەدەغە و عەیبەن لە کۆمەڵگەدا، ڤیدیۆیانێك کە کەسی

ئاڵوودەبوو پێشتر قێزی لێیان بووە، یان کە باسێکی لەم شێوەیەی گوێ لێبووە قێزی لێدەبوویەوە، بەڵام ئێستا بەشێوەیەکی ئاسایی و بەردەوام سەیری دەکات لە پێناو هەڵتەکاندنی مێشکە ناچالاکەکەی.

ئاڵوودەبوان زیاتر سەیری کام لقی پۆرن دەکەن

بە گوێرەی ڕاپۆرتی شیکاری وێبسایتی پۆرن هەب ڕۆژ بەڕۆژ سەیرکەرانی ڤیدیۆی سێکسی ئاسایی باو، کە لەناو کۆمەڵگەدا باوە کەمتر دەبێت، لە جیاتی سەیرکەرانی ڤیدۆیی سێکسی ناباو و تابۆ و قەدەغە و پڕ لە توندوتیژی زیاتر دەبێت، کە ئەمەش مەترسی زۆر زیاتری لەسەر بیرکرنەوە و ڕەفتاری ئاڵوودەبوو دەبێت، کە زۆرجار لە ژیانی واقیعیدا دەیەوێت هەمان شت بکات کە مێشکی لێی پڕبووە، کاتێك خۆی دەبینێتەوە کە چ هەڵەیەکی ئەنجامداوە، ڕەنگە ئەو کاتە بێت کە لە دادگا، یان بەندیخانە خۆی ببینێتەوە.

کێشەی پۆرن و ڤیدیۆ بەگشتی ئەوەیە، کە مێشك هیچ جیاوازییەك ناکات لە نێوان ڤیدیۆ و واقیع دا، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە، کە ئەو بەشەی مێشك کە کاردانەوەی دەبێت بۆ دیمەنی واقیعی، هەمان بەشیشە کە کاردانەوەی دەبێت بۆ دیمەنێکی ڤیدیۆیی بە پرۆسەیەك کە پێی دەگوترێت وێنەدانەوەی دەماری.

پرۆفیسۆر مارکۆ لۆکۆبۆنی پسپۆری دەروونی لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجیلۆس دەڵێت: لە ڕێگەی میکانیزمی وێنەدانەوەی دەماری مێشکمان چ شتێك ببینێ پێشنیاری هەمان شتمان بۆ دەکات لە ئەرزی واقیع دا.

جا گریمان کەسی ئاڵوودەبوو کەسێکی خۆگرە هەمان کرداری ناباوی ناو ڤیدیۆکان دووبارەناکاتەوە لە ئەرزی واقیع، ئەوا بە جۆرێکی ترو بە فۆرمێکی تر ئاڵوودەبوو هەراسان دەکات بە ئەنجامدانی هەندێ هەڵسوکەوتی ناشاز و توندوتیژ.

مەترسیەکە لە (تازەگەریNovelty) دایە

سەرەتا پێویستە بزانین تازەگەر، یاخود تازەخوازی لە پۆڕن دا چییە؟ تازەگەری بریتییە لە بینینی ڤیدیۆ، دیمەن، کردار، لق، سیناریۆ، چیرۆکی نوێ لە پۆڕن دا.

ئەمە یەکێکە لە بابەتە مەترسیدارەکان، کە سەرەنجام ئەگەر ئاڵوودەبوو بە هۆش خۆی نەیەتەوە بەرەو هەڵدێر و دارمانی ڕەوشت و ئاکاری ئەبات، ئەوکاتەی مرۆڤ ئاڵوودەبووە بە پۆڕن، تەنها ئاڵوودەنەبووە بە سێکس، بەڵکو ئاڵوودەبووە بە نوێگەری، بەردەوام بە دوای شتی نوێ لە نێو وێبسایتەکان دا دەگەرێ لە پێناو دۆزینەوەی چەند دیمەنێك، یان وەکو جاران بیوروژێنێ، یان زیاتر بیوروژێنێ، هەر لەبەر ئەمەشە کە کەسی ئاڵوودەبوو کاتێکی زۆر لە سەیرکردنی پۆڕن دا بەسەردەبات و بەردەوام خەریکی گەڕان و سووڕان و هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی سایتەکەیە.

بابەتی تازەگەری مەترسی هەرە گەورەی سەر ئاڵوودەبووانی پۆڕنە بەشێوەیەك کە ئاڵوودەبوو ڕۆژ بە ڕۆژ برسی تر و عەودال تر دەکات و هەردەم وای لێ دەکات بەدوای وێنە و دیمەنی نوێدا بگەرێ، هەتاکو مێشکی دۆپامینی پێویست بڕژێنێت.

ئاڵوودەبوو لەم قۆناغەدا نەك هەر تازە ناتوانێت تەنها بە

خێزانی ڕازی بێت، بەڵکو بەو ڤیدیۆ و بەش(کەتیگۆری)یانەی پێشتر بینیویەتی ڕازی نییە، بەڵکو بەدوای ماددەی قورستر و ناباوتر دا دەگەڕێ.

هەڵقولان (Flow) چییە؟

ئەو بارەیە، کە مرۆڤ تیایدا دەگاتە ئاستێك، کە بەهۆی حەزداری و مەڕەقی زۆرەوە لە بابەتێکدا زۆر بە قوولی ڕوو دەچێت، بەشێوەیەك ڕوو دەچێت کە ئەوەی بەلایەوە گرنگ نییە کاتە، بەجۆریك خەریکی ئەو بابەتە دەبێت، کە بە چەندین کاتژمێر بەدیار بابەتێکەوە بێت وەڕەس نابێت و پێی وایە هەمووی چەند خولەکێکە خەریکی هەمان بابەتە، هەر بۆیە هەرچەند زیاتر ڕووبچێت زیاتر چێژ دەبینێت، ئەوکاتە لە باری هەڵقولان دایت، کە زۆر لە ووردەکاری بابەتێك ڕوو چوویت و هەموو شتێکی لەبارەوە ئەزانیت.

بێنە پێش چاوی خۆت، ئەبێ چ هێزێك وابکات ئالودەبوونێك لەخەو ڕابکات، یان هەر نەیهێڵابێت بخەوێت، تاکو بەیانی و نەزانێت ماندووبوون چیە؟ خەوهاتن چیە؟ برسیەتی چیە؟ ئەبێت چ هێزێك بێت پالی پێوەبنێ و بەوپەڕی حەز و بەوپەڕی پەرۆشی لاپەڕە بە لاپەڕە یاخود ڤیدیۆ بە ڤیدیۆ سەیربکات و بە دوای ورووژێنەرترین دیمەن دا بگەڕێت.

ئا لەم کاتەدا ئەم کەسە لە بارێکی نموونەیی دایە لە دروستکردن و فراوانتر کردن و بەهێزکردنی ڕێڕەوی دەماری تایبەت بە پۆڕن، هەر بۆیە هیچ ڕێڕەوێکی تر، هیچ حەزێکی تر ناتوانێت بەربەرەکانی لەگەڵ حەزی سەیرکردنی پۆڕن دا بکات.

بە نموونەیەك زیاتر بابەتەکە ڕوون دەکەینەوە، کەسێك کە پێشتر سەیری فیلمی پۆڕنی کردووە، یاخود هەر ئاڵوودەبووە، کاتێك لە ماڵ بە تەنهایە و لەگەڵ خۆی گفتوگۆ دەکات، ئاخۆ ئەم [illegible]

لەم کاتەدا مێشك بژاردەکانی بۆ ئەخاتە ڕوو، وەکو ئایا کتێب بخوێنێتەوە، یان سەیری فیلمێکی دۆکۆمێنتاری بکات، یاخود سەیری فیلمێکی ئاسایی خێزانی بکات، یاخود خەریکی وەرزشکردن بێت، یان بۆ نموونە کە پاپەندە بە هەر ئاینێکەوە پەرستش ئەنجام بدات، یانیش سەیری پۆڕن بکات؟ لەم کاتەدا مێشك لەنێوان ئەم هەموو بژاردانە، پۆڕن وەکو بژاردەی هەرە لەپێش و بێ ڕکابەر پەسەند دەکات.

کاریگەرییە دەروونی و کەسییەکان

کاریگەری پۆڕن لەسەر گەشەپێدانی خود

پۆڕن هانی ئامانجداری نادات

پـۆڕن هـانی هـیچ پێشـکەوتنێکی کەسـی و دەروونـی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی نادات، بەڵکۆ هەردەم کەسـی ئـاڵوودەبوو لە ململانێیەکـی سـەختدا دەبێـت لە دژی ئامـانج و پێشـکەوتنە کەسـیەکان، بە تـایبەت ئەگەر هانـدانەکان لە لایەن خـودی خۆیەوە نەبێـت، واتە لە لایەن کەسێکی تـری نـزیکیەوە هـان بدرێت، بۆ ئەوەی فریای پێشـکەوتن و هەنـدێ کـایەی بەسـوود بکەوێ، ئەوا لە لایەن کەسی ئـاڵوودەبوو بە تونـدی بەرەنگـاری دەکرێ.

ئەمەش مانـای وانـیە ئەو کەسـە خۆیشـی بەرەنگـاری خـۆی نـابێتەوە، نەخێـر بەردەوام لە دەروونـی خۆیشـیدا لەشـەڕ دایە، زۆرجار ئەو نـاڕەحەتیە دەروونـیەی کە هەیەتی بەکەسـی تـری هەڵدەڕێژێت.

هۆکاری بەرەنگاری کەسی ئـاڵوودەبوو بـۆ ئەوە دەگەڕێـتەوە کە هەردەم پێویستی بە وزەیەکـی زۆرە بـۆ ئەوەی هەم سـەیری ڤیـدیۆ پۆڕنییەکـان بکـات، هەم کـاردانەوەیەکی باشـی بۆیـان هەبێت، تاکو بگاتە ئەوپەڕی چێـژ، کە ئەمەش وزەیەکـی زۆری پێویستە، چونکە هەم مێشك و دەروون پێویستە ئامادەگی هەبێت هەم جەستە پێویستی بە ئامادەبوون هەیە.

دەروون و مێشــك پێویســتیان بە ووزە هەیە چــونکە هەردەم کەسی ئاڵوودەبوو بە خەیال دەچێتە نێو دیـمەنە ڤیـدیۆییەکان، لە ڕێگەی وێنەدانەوە پێی وایە خۆی کارەکتەری نـاو فـیلمەکەیە و ئەوانەی لەنــاو فــیلمەکە هەن بە واقعــی لە دەوربەریــن، بــۆیە پێویستی بە خەیالکردن و یەکانگیرکردنی خەیاڵەکانییەتی لەگەڵ دیمەنە ڤیدیۆییەکان.

جەستەش پێوستی بە وزەیەکی زۆرە، چونکە بەدرێژایـی ئەم ماوەیە زۆر کەسی ئاڵوودەبوو پێویستی بە ڕەپوونی چووك هەیە، کە ئەمەش لە ڕێگەی پرۆسەیەکی فیزیکـی جەسـتەیی تەواوەیە، وەکو دەردانـی هۆرمـۆن و ئامازەکـانی مێشـك بـۆ ئەنـدامەکانی پەیوەســـت بەم پرۆســـەیە، وەکـــو نـــاردنی خـــوێن لە دڵەوە بە باڵەپەستۆوە بۆ چووك و پڕ خوێنکردنی چووك و هتد.
ئەم هەموو ووزەیە کە لە کەسێکی ئاڵوودەبوودا پێویستە بـۆ ئەم خووە، وزە ناهێڵێتەوە بـۆ چـالاکی و ئامـانجی بەسـوود، هەردەم کەسی ئاڵوودەبووش لە نێوان ئامانج و گەشەی کەسـی و پـۆڕن دا ئەوا پـــۆڕن هەڵـــدەبژێرێت، چـــونکە ئەو چێـــژەی کە لە سـەیرکردنی پـۆڕنەکەدا دەسـتی دەکەوێ لە شـتی تـردا دەسـتی ناکەوێ.

دەبێتە هۆی تێکدانی بەرنامەی کاری ڕۆژانە

پۆڕن هیچ سکێچوالێك و بەرنامەی کاری نیـیە، لەهەرکاتێـك کە گونجاوبێ بـۆ سـەیرکردنی، یـا لەهەر کاتێـك مێشـك داوای بکــات، ئەوا ڕاســتەوخۆ کەســی ئــاڵوودەبوو ســەرەڕای بــوونی

کارنامە و پلان(ئەگەر هەیبێت)، هەموو شتێك بەلاوە دەنێت و دەچێتەوە سەر سەیرکردنی پۆرن، ئەمە دەستپێکەکەی، جا کۆتایشی نییە، هەتا ئەو کاتەی کە کەسەکە دەگاتە حاڵەتی ڕەحەتبوون، یاخود بێزاربوون، کە بێزاربوونەکە بە دەگمەن ڕوودەدات، بەڵکو تەنها ئەو کاتە کۆتایی پێدێت کە کەسی ئاڵوودەبوو ڕەحەت بێت.

کاریگەری پۆرن لەسەر نەست

کاتێك سەیری فیلمە پۆرنییەکان دەکەیت، لە هەمان کاتدا کاریگەری دەنوێنێ لەسەر دەروون و نەستی مرۆڤ، بە جۆرێك کە ئەو کەسەی سەیری فیلمەکە دەکات، خەیاڵ و واقیعی لێ تێکەڵ دەبێ، ژیانی ئاسایی و ژیانی نێو فیلمە پۆرنییەکانی لێ تێکەڵ دەبێ، لەناو نەستی دا هەرچی دیمەنی دەستدرێژی و ڕازیکردن و زۆرلێکردنە خەزن دەبێت، بەمەش لە ژیانی ڕۆژانەی دا بەبێ ویستی خۆی، نەست پاڵی پێوەدەنێ کە هەمان کردار دوبارە بکاتەوە، سەرەڕای ڕێگرییەکانی هەست و لۆژیکی کەسەکە، بەڵام لە هەر هەلێکدا ئەگەری تەقینەوەی ڕەفتاری لێدەکرێت و ڕەنگە لەناکاو ڕەفتارێکی خۆنەویستانە بنوێنێ، کە ببێتە مایەی شەرمەزاری بۆی.

پەیوەندی پۆرن بە دیاردەی شەرمکردن

(لە دوای (٣،٥)سێ ساڵ و نیو لە وازهێنانم لە سەیرکردنی پۆرن, ئێستا هەست بە ئاسوودەیی و تەندروستییەکی زۆر دەکەم, هەست بە خۆشەویستی و لێبوردەیی دەکەم).

(ئێوە نازانن چ پەیوەندییەکی قووڵ هەیە لە نێوان شەرم و ئاڵوودەبوون بە پۆڕن, تا ئەو کاتەی کە بە تەواوی هەست بە شەرمێکی زۆر دەکەیت، تەنها لەبەر ئەوە نا کە سەیری پۆڕن دەکەیت، بەڵکو لەبەر ئەو درۆ و پاساوانەی کە دەیکەی لەبەرامبەر سەیرکردنت بۆ پۆڕن).

ئەوەی وەکو خۆرکە دەچێتە گیانی ئاڵوودەبووانی سەیرکردنی پۆڕن، ئەوەیە کە هەردەم گرفتارن بە شەڕێکی ناوەکی، لە نێوان خودی خۆیی و ڕەفتارەکانی، هەردەم شەڕی ویژدان و شەڕی چێژ لەبەرامبەر یەکتر وەستاون و خەریکی ململانێن.

هەر ئەوەندەش نا، بەڵکو ئاڵوودەبوو هەست بە شەرم و ئازاری ویژدان و هەست بە ناتەواوی و ناکاملی و نا هۆشمەندی دەکات, هەست دەکات هەردەم شتێکی ترسناک هەیە پێیەوە ئاڵوودە بووە و لە خەڵکی ئەشارێتەوە، هەردەم شەڕی ئەو جیهانە فانتازیایەی ناو پۆڕن و ئەو جیهانە سنوردارەی کە لە واقیعدا بوونی هەیە لەناو مێشکی دەخولێنەوە.

کاریگەری پۆڕن لەسەر هەست و سۆز و مرۆڤایەتی

سێکس لە پێداویستییە هەرە لە پێشەکانی مرۆڤە، بۆتە هۆکارێك بۆ بەردەوامی ژیان و وەچە خستنەوە، لە ژیانی سێکسی ئاسایی ڕۆژانەمان دا کاتێك پەیوەندییەکی شەرعی و ئاسایی و یاسایی دەبەستی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، هەردەم و هەست و سۆز و خۆشەویستی بوونیان هەیە، بەڵام کاتێك کە سەیری فیلمە پۆڕنییەکان دەکەیت شتێك بەدی ناکەیت لە

هەست و سۆز و خۆشەویستی، هەردەم سێکسی مجرد بوونی هەیە، هەموو پەیوەندیەکە تەنها لە سێکسی کرداریدا خۆی دەبینێتەوە، ئەوەی ئامادەگی نەبێت بریتییە لە سۆز و خۆشەویستی، ئینجا کێشەکە لەوەدایە سەیرکەرانی ئەم فیلمانە، هەمیشە بەهەمان دەردەوە کاریگەر دەبن و هەمیشە هەمان ڕەفتار دووبارە دەکەنەوە، بەمەش زۆرجار کێشە لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا دروست دەبێت،ئەمەش هۆکارەکەی بۆ غیابی دڵ دەگەڕێتەوە لەنێو هاوکێشەکەدا، بەتایبەتی ئافرەت کە هەردەم پێویستی بە سۆز وخۆشەویستی هەیە و هەردەم گرنگی سۆزداری لە پێش سێکس داناوە.

جیاوازی نێوان ئاڵوودەبووانی پۆڕن لەگەڵ کەسانی تر

بەپێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە، ئەوانەی کە سەیری پۆڕن دەکەن جیاوازییان هەیە لە هەڵسوکەوت و باری دەروونی و جەستەییاندا، ئەمانەی خوارەوە هەندێکیانن:

١-کەسانی مات و مەلوول و خەمبارن

٢-کوالێتی ژیان و لایف ستایلیان لاوازە.

٣-باری دەروونیان لاوازە.

هۆکارێکە بۆ دوو دڵی بێ توانایی لە بڕیاردان

هەر بە گوێرەی ڕاپۆرتێك لە گۆڤاری دەیلی مەیلی بەریتانی، بابەتێکی بڵاوکردۆتەوە کە ئاماژە بەوە دەکات، کە توێژەران

پێیـان وایە کە بەکـارهێنەرانی پـۆڕن، هەردەم لەگەڵ خۆیـان دا دەجەنگــن و هەردەم لە ململانێــدان لە بــارەی کـۆنترۆلکردنی هەست و سۆز و پەرچەکرداریـان، هەرگیـز نـابنە کەسـانێك کە بڕیار بدەن، یان بڕیاری دروست بدەن.

هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گەیانـدنی نێـوان هەردوو بەشی striatum و prefrontal cortex کە ئەم بەشـە بەرپرسـیارە لە بڕیـاردان، واتە کەسـی ئـاڵوودەبوو لە بڕیاردانیشـدا کەسـێکی دوو دڵ و ڕاڕایە.

لاوازی گەیانـــدنی نێـــوان ئەم دوو بەشـــە دەبێـــتە هـــۆی لاوازبوونی کەسەکە لە بڕیارداندا واتە:

١-هەم ڕاڕایە و دوو دڵە لە بڕیاردان.

٢-هەم درەنگ بڕیار دەدات، زۆرجار خەڵکانی تر لە جیـاتی ئەو بڕیار دەدەن.

٣-هەم لەبەر لاوازی لە هەڵبـژاردن، هەردەم بـژاردەی خـراپ هەڵدەبژێرێ.

کاریگەری لەسەر هەرزەکاران

ئاڵوودەبوون لە هەرزەکاراندا

لەگەڵ بوونی هەزارەها کەرەستەی سێکسی بەردەست لە ئینتەرنێت بەگشتی، ڕۆژ بە ڕۆژ فراوانبوونی سنووری تەمەنی ئاڵوودەبووان بە پۆورن لە فراوان بوون دایە، بە تەنها کلیکێك هەزاران ماڵپەری سێکسی پر لە بابەتی پۆڕن بەردەست دەبێت، ئەوەی پێویستە بیزانیت تەنها چەند ووشەیەکی سێکسی ئینگلیزی، یان زمانەکانی تره، ئیتر سایتە پۆڕنۆکان یەك لە دوای یەك ڕیزبوون، کە خۆی لە هەزارن سایت دەبینێتەوە.

کێشەکانی پۆڕن بۆ سەر هەرزەکاران

ئەمانەی خوارەوە، ئەم کێشانەن کە ڕووبەڕووی هەرزەکاران دەبنەوە لە کاتی ئاڵوودەبوونییان بە پۆڕن:

١-لە دەست دانی بیرتیژی.

٢-هاندانیان کەم دەبێتەوە.

٣-تووشی خەمۆکی دەبن.

٤-تێروانینیان بۆ خودی خۆیان ناپەسەند دەبێ.

٥-کێشەی ڕەپنەبوونی چووکی بۆ دروست دەبێت.

بەم نیشانانە هەرزەکاری ئاڵوودەبوو بناسەوە

١-تێکەڵبوونی لەگەڵ خەڵك و دەوربەر و خێزان و هاورێکانی کەم دەبێتەوە.

٢-وەکو جاران بە تێکەڵبوون لەگەڵ خەلکی و خێزان و هاورێ دڵخۆش نابێ و ئەو بابەتانەی جاران دڵی ئاسوودە دەکرد لەمەودا ئاسوودەی ناکات.

٣-ئەرك و کارەکانی خوێندن و قوتابخانەی فەرامۆش دەکات و دوا دەکەوێت.

٤-زیاتر لە جاران، کۆمپیتەر و مۆبایلەکەی دەپارێزێت لە دەستی کەسانی تر، هەردەم ئەو سایتانەی کردویەتیەوە زوو دەیانسڕێتەوە لە بگەری کۆمپیتەر، یان مۆبایلەکەی، وەکو پێشتر بێ ژمارەی نهێنی ئامێرەکانی جێناهێلێت.

٥-پەنا دەباتە بەر درۆکردن، لە پێناو خۆ دزینەوە لە کۆمەڵ و ڕەخساندنی کەشێکی گونجاو تاکو بتوانێت سەیری پۆڕن بکات.

٦-وەکو جاران دەرگای ژوورەکەی کراوە نییە، ئیتر لەمەودوا دایدەخات.

٧-ڕەنگبێ پەنا بۆ مادده هۆشبەرەکانیش بیات.

٨-لە ڕۆژێکدا زیاتر لە جارێك دەستپەڕ دەکات، کە ڕەنگبێ دایك و باوك لەمەیاندا کەمتر هەستی پێبکەن.

توێژەران چی دەڵێن لەبارەی کاریگەرییەکانی پۆڕن لەسەر هەرزەکار

-باوەڕی نا دروست و نا تەندروستی بۆ دروست دەبێت لەسەر سێکس و بەهاکانی سێکس.

-زیاد لە پێویست سەرنجی لەسەر سێکس و هەوەس دەبێت.

-سیفەتی شەڕخوازی(عدوانی) سێکسی زیاد دەبێت.

-هەڵسوکەوتی نەشیاو ناباوی سێکسی زیاد دەبێت و دەیەوێت هەرچی تابۆ هەیە بیشکێنێت.

-پێش وادەی خۆی لە تەمەنی دیاریکراو و ئاسایی هەرزەکار، پەنا بۆ سێکس دەبات.

-گلەیی لە کەموکوڕی جەستەیی خۆی دەکات.

-گلەیی لە چالاکی سێکسی خۆی دەکات.

-هەڵسوکەوتی ناباو دەبێت،

-تووشی خەمۆکی دەبێت.

-ئەگەر ئاڵوودەبوو کچ بێت بەدوای کەسێکدا دەگەڕێت، کە لە ڕووی جەستەییەوە نموونەیی بێت.

- ئەگەر ئاڵوودەبوو کوڕ بێت بەدوای کچانێکدا دەگەڕێت، کە وەکو ئەکتەرانی پۆڕن بپۆشێت و وەکو ئەوان هەڵسوکەوت بکات و....هتد.

لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا کامیان زیاتر سەیری پۆڕن دەکات؟

ئاماری یەکەم

بە گـــوێرەی ســـایتی The Council on Recovery کە سایتێکە تیایدا هاوکاری ئەو کەسانە دەکات کە ئاڵوودەی پـۆڕن بوون، ئامارەکە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

نێر ٨٧%

مێ ٣١%

هەروەهـــــا بە گـــــوێرەی وێبســــایتی Cosmopolitan کە ڕاپرسیێکی ئەنجامداوە، ڕێژەکان بەم شێوەیەی خوارەوەن:

نێر ٥٦%

مێ ٢٥%

هەر بە گــــــوێرەی وێبســــــایتی Factretriever ڕێــــــژەی سەیرکردنی پیاوان لە کاتی کارکردندا لە هەر ٥ پیاوێك ١ پیـاو سەیری پۆڕن دەکات لەسەر کـاردا، واتە ڕێـژەکە بەم شـێوەیەی خوارەوەیە:

نێر ٢٠%

مێ ١٣%

بە گوێرەی سایتی IVP ڕێژەکە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

نێر ٨٣%

مێ ٣٣%

چەند ئامارێك لەسەر هەرزەكارانی ئاڵوودەبوو

- لە (١٠)دە هەرزەکاری کوڕ (٩) نۆیان شێوە و فۆرمێکی پۆڕنیان بینیوە پێش تەمەنی (١٨) هەژدەساڵی.

- لە (١٠) دە هەرزەکاری کچ (٦) شەشیان شێوە و فۆرمێکی پۆڕنیان بینیوە پێش تەمەنی (١٨) هەژدە ساڵی.

- بەشێوەیەکی گشتی و وەرگرتنی تەمەنی ناوەندی نێرە بۆ سەیرکردنی پۆڕن لە (١٢) دوانزە ساڵیدایە، واتە ئەو تەمەنەی کە زۆربەی نێرەکان بۆ یەکەم جار پۆڕن دەبینن لە تەمەنی (١٢) دوانزە ساڵیدایە.

- لە ٧١% ی هەرزەکاران ئەوە لە دایبابیان دەشارنەوە، کە چیان ئەنجام داوە لەسەر ئینتەرنێت.

- ڕێژەی هەرە بەرزی هەرزەکاری نێرە، بۆ ئاڵوودەبوون لە نێوان (١٢- ١٧) ساڵیدایە.

سەیرکردنی پۆڕن لەلایەن هەرزەکارانەوە تووشی چەندین کێشەی دەروونی و کێشەی جەستەیی دەبنەوە، کە زیاتر خۆی لەم کێشانەی خوارەوە دەبینێتەوە:

- زیادبوونی ڕەفتاری ناسرووشتی و توند و مەترسیدار.

- تێروانینی بۆ ژیان لارو بەرتەسکە.

- کەمبوونەوەی توانایی لە دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی تەندروست.

- وای لێدێت توندوتیژی بەلاوە ئاسایی دەبێت، بەڵکو هەر چێژیشی لێ دەبینێت.

- توندوتیژی بەرامبەر ڕەگەزی بەرامبەر زیاد دەکات.

- تووشبوون بە بەکارهێنانی ماددە کحولی و هۆشبەرەکان زیاتر دەبێت لەو کەسانەی ئاڵوودەن بە پۆڕن لە پێناو چەشتنی چێژی زیاتر.

کاریگەری لەسەر خێزان

پۆڕن هۆکارێکە بۆ دیاردەی ڕقلێبوونەوە لە ژن (Mesogyny):

بەگوێرەی سەرچاوەکان، ڕێژەی توندوتیژی لە نێو فیلمە پۆڕنییەکان بەرامبەر بە ئافرەتان چ بەشێوەی قسەبێت، یان ئازاری جەستەیی بێت، خۆی لە ڕێژەی ٩٠% دەبینێتەوە، کە ئەمەش ڕێژەیەکی مەترسیدارە، تەنانەت ئەوانەی زۆر سەیری فیلمی پۆڕن دەکەن، هەردەم بە چاوێکی سووک سەیری ئافرەت دەکەن، ئافرەت وەکو کاڵایەکی سێکسی و بووکەڵەیەك سەیر دەکەن.

ئازاردانی ئافرەتان لە فیلمە پۆرنییەکان نەك هەر لە دیاردە دەرچووە، بەڵکو ئێستا بۆتە چەندین لقی سەرەکی(کاتیگۆری) لە سایتەکان و چەندین ناوی جۆراوجۆریان بۆ داتاشیووە، بە جۆرێك لە گەڵ کلیك کردن لەسەر هەر یەکێك لەم کەتگێۆریانە بە هەزاران ڤیدیۆت لە هەمان بوار پێدەدات.

مەترسیی پۆڕن بۆ سەر داهاتووی ئافرەتان و خێزان

بە گوێرەی چەند ڕاستییەك لە وێب سایتی Factretrever ئاماژە بەوە کراوە، کە ئافرەتان کاتێك سەیری پۆڕن دەکەن، زیاتر سەیری هاوڕەگەزبازی دەکەن، لە ڕەگەزی خۆیان کە بە (لێسبیان) ناسراوە، کە ئەمەش مەترسی بۆ سەر دیدی ئافرەتان هەیە بۆ داهاتووی خێزان، کە منداڵ خستنەوە کەم دەبێتەوە.

ئەو کەسەی هاوسەرەکەی سەیری پۆرن بکات کەمتر دڵخۆشە

بە گوێرەی تـوێژینەوەیەك لە جۆرنـاڵی journal Sex Roles کە لە ساڵی ٢٠١٢ دا ئەنجامدراوە، دەرکەوتـووە ئەو ئافرەتـانەی کە هاوسەرەکانیان، یان هـاوڕێ کوڕەکانیـان کە سـەیری پـۆرن دەکەن کەمتـــر دڵیـــان خۆشـــە بە بەراورد ئەو ئافرەتـــانەی کە پیاوەکانیان سەیری پۆرن ناکەن.

دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خێزان؟

بـێ کێشـەیی و ڕێکـی خێـزان واتە کـۆمەڵگەیەکی سـەلامەت، پۆرن دەست بۆ پیرۆزترین پێکهاتەی کۆمەڵگا دەبات کە خێزانە و لەبەر یەکـــی هەڵدەوەشـــێنێتەوە، دەبێـــتە هـــۆی لێکتـــرازان و لێکدابڕین و بەرەو هەڵدێر چوونی تاکەکانی خێزان.

سەبارەت بە پیاو، سەرەتای ئەم کێشەیە لەوەوە دەستپێدەکات کە خێـــزانەکەی ڕەت ئەکـــاتەوە و پێـــی وایە کەمـــتەرخەمە و وروووژێنەر نییە.

سەبارەت بە ئافرەتەکەش، نە ئەو شتانەی پیاوەکەی لیێ داوا ئەکات پێی قبوول دەکرێت، نە ئەوەشی قەبوولە کە پیاوەکەی سەیری جەستەی ڕووتی ئافرەتانی تر بکات، کە ئەمە غیرەیەکە نەك هەر جێگای مشتومڕ نییە بەڵکو زۆریش پیرۆزە. ئینجا دوای ئەوەش ئەو ئافرەتە ئەچێتە نێو ژووره تاریکەکانی نەستی و غەم و پەژارەی سەرتاسەری دائەگرێ، لەوەی کە پێی وایە هەر بەڕاستی ئەو لەش و لارێکی سێکسی نییە، بۆیە پیاوەکەی پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن ئەبات، ئیتر لە جیاتی ئامانج و خەونە گەورەکانی تری، کە هەر شتێك بێ، خەریکی خۆ ئامادەکردن و خۆ ڕێککردنە بۆ پیاوەکەی!!

کەچی پیاوەکەی هەر بە دڵی نییە و هەر پێی وایە سێکسی نییە، دووبارە ئەم ئافرەتە دەچێتە نێو ژووره تاریکەکانی غەم و خەفەت و بەتەواوی دونیای لەبەر چاو تەسك ئەبێتەوە.

ئافرەتەکە نازانێت، ئەوەی پیاوەکە لێی داوا دەکات تەنها بەهانەیەکە بۆ ئەوەی ئەو هەڵەیەی خۆی پێ داپۆشێت کە ئاڵوودەی پۆڕنە و هیچی تر، بەڵکو هەردەم خۆی سەرزەنشتی دەکاو بێ ئاگایە لەوەی کە مێردەکەی تووشی چ کارەساتێك بووە، هەر بۆیە ئەم کتێبە، بە تەنها بۆ کەسێك نییە کە ئاڵوودەبووە، بەڵکو بۆ ئەوانەش گرنگە کە کەسی ئاڵوودەبوویان لە دەورووبەرە، بەڵکو هەر زوو نیشانەکانی بناسنەوە و کەمێ نەرمتر مامەڵەی لەگەڵ بکەن و ئارامتر بەرەو چارەسەری ببەن.

دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی قەدرگرتن و بەهەند زانین

بە گوێرەی توێژینەوەیەك کە لە لایەن Destin Stewart ی پزیشکی دەروونی ئێشکگر لە زانکۆی فلۆریدا پێی هەڵسا، ویستی حاڵ و باری ئەو ئافرەتانە بزانێت کە هاوسەرەکانیان سەیری پۆڕن دەکەن، هەڵسا بە ئەنجامدانی سەرژمێرییەکی ئۆنلاین بۆ (٣٠٨) سێسەد و هەشت ئافرەت کە تەمەنیان لە نیوان (١٨) هەژدە تاکو (٢٩) بیست و نۆ ساڵی دابوو، کۆمەڵێك پرسیار لە نێو فۆرمەکەدا هەبوون، ئەوەی ناوبراو بۆی دەرکەوت لەسەر ئەو کەسانەی هاوسەرەکانیان سەیری پۆڕن دەکەن ئەمانە بوون:

١-پەیوەندییەکی لاواز هەیە لەنێوانیان، تا ڕادەی سارد و سڕی و دڵخۆشی بەدیناکرێ لە پەیوەندییەکانیان.

٢-ئافرەتەکانیان کەمتر هەست بەقەدرزانین دەکەن لەلایەن پیاوانی ئالوودەبوویان.

٣-هەستەکەن، پیاوەکانیان کەمتر لێیان ڕازین، کە ئەمەش باری دەروونی ئافرەتەکە دەشێوێنێ و بەردەوام هەست دەکات کەموکوڕی هەیە، بۆیە ناتوانێت مێردەکەی ڕازی بکات.

پەیوەندی ڕۆمانسی ناهێلێت

هەرکاتێك سەیرکردنی پۆڕن زیادبوو(وەکو خوێك) ئەوکات ڕۆمانسییەت دادەڕمێ.

ئەمە ئەنجامی توێژینەوەی هەردوو پرۆفیسۆر Destin Stewart, , Dawn Szymansk لە زانکۆی تێنیس لە شاری نۆکسڤێلییە، کە لەسەر چەند ئافرەتێك ئەنجام دراوە، بۆیان

دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی پیاوەکانیان سەیری فیلمی پۆڕن دەکەن، کەمتر ڕێزیان لێدەگیرێ و پەیوەندی کۆمەڵایەتییان کەمترە و هەست بە ڕازیبوون ناکەن لە پەیوەندی سێکسیدا.

هەروەها لە ساڵی ٢٠١٣ توێژەران لە زانکۆی Brigham Young University و the University of Missouri کە لە سەر ئەو هاوسەرانە ئەنجام دراون کە لە ژن و پیاو(خێزانی ئاسایی و باو) پێکهاتوون، دەرکەوتووە کە ئەو پیاوانەی سەیری پۆڕن دەکەن پەیوەندییەکی لاواز و سارد و سڕیان هەیە لەگەڵ هاوسەرەکانیان، ئەمە بۆ ئەو ئافرەتانەش ڕاست دەرچوو کە سەیری پۆڕنیان دەکرد و بەهەمان شێوە کوالێتی پەیوەندی سێکسیان زۆر لاوازبوو.

هێشتاش توێژەران گەرم و گوڕبوون لەسەر بەدواداچوونی ئەم بابەتە و هەردوو پرۆفیسۆر Bridges , Patricia Morokoff لە توێژینەوەیەکیان دا دەریانخست، کە هەردوو ڕەگەز لە کاتی ئاڵودەبوونیان بەم خووە، هۆگریان بۆ سێکسی ڕاستەقینە کەمبۆتەوە.

گرفتی ورووژان لە سێکسی ڕاستەوخۆ دروست دەکات

یەکێك لە کێشەکانی تر کە ئاڵودەبووان تووشی دەبن، ئەوەیە کە بە ئاسانی لە کاتی سێکسکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، ناورووژێن بە ئاسانی هەروەك دەروونناس Elizabeth Waterman لە جۆڕنالی Men's Journal دا باسی کردووە، بەڵکو پێویستیان بە بڕێکی زۆر لە

مـاددەی گرافیك(مەبەسـتمان وێـنە و ڤـیدیۆ) هەیە، تـاکو بتـوانن بورووژێن، کە ئەمەش بێ چەندو چۆنی بـۆ سـەیرکردنی پـۆڕن دەگەڕێـتەوە چـونکە ئەوەی کە لە فـیلمە پۆڕنییەکـان لە چەنـد خولەکێکــدا دەســتی پــێ ڕادەگــات، هەرگیــز لە ســەرجێی ڕاســتەوخۆ دەســتی ناکەوێــت، ئینجــا مەترســیەکە لەوەدایە، هەرچەند زۆرتر ئاڵوودەی پۆڕن بوویـت، ئەوەنـدە پێویـستیت بە مــاددەی گــرافیکیەکەیە بــۆ وروووژان، هەر بــۆیە بەشــێك لە ئاڵوودەبووانی پۆڕن سەرەتا بە فیلم و وێـنە خۆیـان دەوروژێـنن، ئینجـا سێکسـی کـرداری ئەنجـام دەدەن، یـاخود هەنـدێکیان لە کــاتی ســەرجێی ســەیری ڤــیدیۆ و وێــنەی ڕووت دەکەن، کە ئەمەش زۆربەی کــات کێشــەی خێزانــی و پچڕانــی پەیوەنــدی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر لێ دەکەوێتەوە.

لە پۆڕن دا ئافرەتان تەنها ئامرازێکی سێکسین

نەك تەنهــا ســەیرکردنی پــۆڕن وا لە بیــنەر دەکــات وەکــو کــاڵایەکی سێکســی مــامەڵە لەگەڵ ئافرەتــدا بــکەن، بەڵکــو هەر خودی فیلمەکانیش وەکـو کـاڵا مـامەڵە لەگەڵ ئـافرەت دەکەن، ئەمە شایەتیەکە، ئەتوانیت لە خودی پۆڕن ستارەکانەوە بیانبیستی، هەروەك یەکێـك لە بەڕێـوەبەرانی کۆمپانیاکـانی پـۆڕن، بەنـاوی Erika lust لە ڕۆژنامەی گاردیان، باسی بایەخی ئافرەت دەکات لە ڕۆل بینین دا، ئەو پێی وایە کە ئافرەت تەنها وەکو ئامرازێـك مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت، هەروەها میا خەلیفەش کە یەکـێکە لە پۆڕن ستارەکان، بەهەمـان شـێوە هەمـان ڕای هەیە، تەنـانەت ئەو باســـی ئەوەش دەکـــات کە زۆرلێکـــردن و وەکـــو کـــۆیلە سەیرکردنیشی تێدایە.

بۆ هانـدانی ئەکتەرانـی ئـافرەت لە فـیلمە پۆڕنییەکـان، ئەگەر پیـاوان بـڕی (١٥٠$) وەربگـرن بـۆ هەر کـورتە ڤـیـدیۆیەك، ئەوا ئافرەتـان (٦٠٠$) تـا (١٠٠٠$) وەردەگـرن، ئەمەش تەنهـا بـۆ هانـدانیانە تـاکو هەرسـیناریۆیەك کە دەرهێـنەران و سیناریستـان ویستیان پێی ئەنجام بدەن، ئەکتەرەکان ڕەتی نەکەنەوە.

دەبێتە هۆی نارازیبوونی پیاو بەرامبەر هاوسەرەکەی

بەهۆی زیاتر سەرنجڕاکێشی ئەکتەرانی ناو فـیلمە پۆڕنییەکـانەوە، کە هەردەم نـاڕازیبوونی کەسـی ئـاڵوودەبووی لـێ دەکەوێـتەوە، هەردەم چـاوەڕێی زۆر زیـاتری چێـژ و سەرنجڕاکێشـیدەکات لە بەرامبەرەکەیـدا، هەردەم نـاڕازییە و دەیەوێـت لە ئەکتەرەکـانی پۆڕن ئەگەر زیاتر نەبێت کەمتر سـەرنجراکێش نەبێـت، تەنـانەت هەنـدێک جـار بـۆتە هـۆی لێـك جیـابوونەوەی هاوسـەران، بە گـوێرەی وێـب سـایتی IVP کە داتـاکەی لە Mind Armor وەرگرتـووە، لە ٥٦%ی ئەو هاوسـەرانەی لێـك جیـابونەتەوە، یەکێـك لە هاوسـەرەکان ئـاڵوودەی پـۆڕن بـووە، دیـارە ئەمەش بەهـۆی ئەوەی هەنـدێك لەو شـتانەی کەسـی ئـاڵوودەبوو داوای دەکـات ڕێگـا پێـدراو نیـیە، هاوسـەرەکەی ڕازی نابێـت بە ئەنجامدانی هەندێ کرداری سێکسی، ئەمیش کە مێشکی پڕبووە لە دیمەن و فانتازیا نابەجێکانی نـاو فیلمەکـان، ئیتـر نـاڕازیبوونی هەردوو لای لێـدەکەوێتەوە، یەکیـان لەبەر ئەوەی کە پێـی وایە تێرنـاکرێ، ئەویتریـان لەبەر ئەوی کە داواکـاری نـابەجێی ئاراستەکراوە.

دەبێتە هۆی زوو ئاوهاتنەوە

ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی کێشە لە کەسی ئاڵوودەبوو، هەردەم گلەیی ئەوەی لێدەکرێت کە پێش ئەوەی بەرامبەرەکەی ڕەحەت بکات خۆی دەگاتە ئۆرگازم.

کاریگەریی بۆ سەر کۆمەڵگا

زیانەکانی لە بواری کۆمەڵایەتیدا پێویستی کەمتر بە ڕەگەزی بەرامبەر

لەبەر خۆ ڕەحەتکردن بە دیار فیلمە پۆرنییەکانەوە، کەسی ئاڵوودەبوو کەمتر پێویستی بە ڕەگەزی بەرامبەر دەبێت و هەردەم هەوڵ دەدات لە ڕێگەی سەیرکردنی ئەم جۆرە فیلمانەوە خۆی بگەیێنێتە لوتکەی چێژ.

پرەنسیپ و ئەو بەهایانەی باوەڕمان پێیانە ناهێڵێت

لەبەر بێسنووری لە ڕەفتاردا و لەبەر فراوانگیری پۆرن بێ حیسابکردن بۆ هیچ بنەما و پرەنسیپ وئاین و هیچ بەهایەکی کۆمەڵایەتی، لەبەر بوونی فەنتازیا و دروستکردنی چێژێکی ساختە، هەردەم پۆرن وا لە کەسی ئاڵوودەبوو دەکات، کە ببێتە کەسێکی بی مەبدەئ و بێ ئامانج، هەمیشە کەسێکە باوەڕی بە

هیچ بەهایەك و سنوورێك نابێت، تەنانەت نەك هەر لە بابەتی سێکسی وای لێدێت، بەڵکو لە کایەکانی تری ژیانیش، وەکو کەسێك کە هیچ سنوورێکی لەبەردەم دانەبێ ڕەفتار دەکات، ئەمەش زۆرجار کێشەی بۆ دروست دەکات لەگەڵ دەوروبەری و دەبێتە هۆی بەرەنگاربوونەوەی لە لایەن کۆمەڵگا و زۆرجار سەرزەنشت دەکرێ.

دەبێتە هۆی گۆشەگیربوون و هەستکردن بە شەرم و خۆبەکەمزانین

هۆی گۆشەگیربوونی کەسی ئاڵوودەبوو، سێ هۆکارە:

1-بۆ ئەوەی کاتی زیاتر بەسەربەرێت بەدیار ڤیدیۆ پۆرنییەکانەوە، کە ئەمە شتێك نییە بتوانێت لەبەردەم هەموو کەسێکدا بیکەیت، بەڵکو شتێکە کە بە نهێنی ئەنجام دەدرێت، کەسی ئاڵوودەبووش بەگوێرەی ڕێژەی ئاڵوودەبوونەکەی کات دەدات بە سەیرکردنی پۆرن، هەیە هەفتانە چەند سەعاتێکە، هەشە ڕۆژانە چەندین کاتژمێر بەدیار سەیرکردنی پۆرن بەسەردەبات، کە ئەمەش وا لە کەسی ئاڵوودەبوو دەکات، هەردەم بەدوای شوێنی تەنها و دوور لە خەڵك بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی بە چێژە ساختەکەی پۆرن بگاتە شادییەکی وەهمی.

2-لەبەر هەستکردنی بە تاوان و جوڵانی ویژدانی کەسەکە، هەردەم کەسی ئاڵوودەبوو خۆی بە گوناهبار دەزانێ و بەم شیوەیەش ڕووی ناو خەڵکی نابێت، زیاتر لە نێو جیهانی خۆی دەژیت.

3-لەبەر ئەوەی هیچ پرەنسیپ و بەهایەك و سنورێکی بۆ نەهێلاوەتەوە، بۆیە هەم هەست بە خۆبەکەمزانین دەکات، هەمی

کەمتر لە گەڵ خەڵکی دەگونجێت بەهۆی ڕەفتارە ناباوەکانی، بۆیە هەردەم خۆی لەخەڵك بەدوور دەگرێ.

پۆڕن وێرانی دەكات، شەرم خراپتری دەكات

هەر تەنها ئاڵوودەبووان زەرەرمەند نین لە سەیرکردنی پۆڕن، بەڵکو ئەوانەی لەگەڵیشیان دەژین و هاودەم و هاوسەر و هاوپیشەی یەکترین کێشەیان بۆ دروست دەبێت، کێشەکانیش هەمووی لە ئەنجامی ئەو هەڵسوکەوت و خوە نا ئاساییانەیە، کە ئاڵوودەبوو دەینوێنێت لە بەرامبەر دەوربەر و کەسانی ناو ژیانی، کە دەبێتە هۆی کێشە بۆ دەوربەر و دەبێتە هۆی لێکدابڕان و لێکجیابونەوە، ئەمەش لە ئەنجامی ئەم هەموو کێشە دەروونیانەیە، کە ئاڵوودەبوو لە سەیرکردنی بەردەوامی پۆڕن دا لێیەوە سەرهەڵدەدات، هەردەم هەڵسوکەوتی وەکو توڕەیی، بێ هەستی بەرامبەر دەوروبەری، گۆشەگیری، شەرمنی، شەرمەزاری، بێ ئۆقرەیی....هتد لە کەسی ئاڵوودەبوو دەبینرێت، کە ئەمانە هەمووی جێگای پرسیار و تێڕامانن لە لایەن دەوربەرەکانیان، زۆرجار بە کێشەی کەسی لێکی دەدەنەوە، زۆرجار دەوروبەر بێ ئاگان لە گرفتی کەسی ئاڵوودەبوو، بەڵکو پێیان وایە ئاڵوودەبوو ڕقی لێیانە و دژایەتیان دەکا و خۆشی ناوێن و ...هتد.

ئەو خووڕەوشتانەی کە بە سەیرکردنی پۆڕن تۆخ دەبێتەوە

ئەمانەی خوارەوە بەشێکن لەم سیفەت و خو و ڕەوشتانەی کە لەگەڵ ئاڵوودەبوونت بە پۆڕن زیاتر و زیاتر دەبن:

١- هەستی دژواریبوون و شەڕەنگێزیت تیادا زیاد دەکات.

٢-کەسێکی وشک سرووشت لە هەڵسوکەوتدا و ساردوسڕ لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان.

٣-هەستی گومانکردنت تیادا زیاد دەبێت، تەنانەت گومان لە نزیکەکانیشت دەکەیت.

٤-هەستی نەگونجان و خراپ مامەڵە کردنت تیادا زیاتر دەکات.

هۆکارێکە بۆ بەهەدەردانی پارە

بەهۆی ئالوودەبوونی ئەو کەسە بە پۆڕن، بە تایبەت لە وڵاتە پێشکەوتووەکان، کە هەردەم ماستەرکارد و کارتی پارەدانی سەرهێڵ بەکاردێنن، هەردەم پۆڕن یەکێک بووە لە سەرچاوەکانی بەهەدەردانی پارە، چونکە جار لە دوای جار کاتێک بەشداری مانگانە چالاك دەکات، لە پێناو هەندێك تایبەتمەندی، کە تەنها لە ڤێرژنی پریمیەم دا هەیە، ئالوودەبووان ناچار دەکات پارەبدەن تاکو بتوانن دەستیان بەو تایبەتمەندییە دیارانە بگات، کە ئەمەش مۆدێلێکی بازرگانی(Business Model) ێکی تەواوە بۆ بەدەستهێنانی پارە، واتە وێب سایتەکە لە بنەڕەتدا بێ بەرامبەر ڕێ بە سەردانیکەرانی وێبسایتەکە دەدات بچنە نێو ڤیدیۆکان و سەیریان بکەن، بەڵام کۆمەڵێك تایبەتمەندی هێڵراونەتەوە بۆ ڤێرژنە تایبەتەکە، تاکو ئالوودەبوو ڕابکێشنە نێو ئەم ڤێرژنە و پارەی لێ دەستبخەن.

بە بڕوای پرۆفیسۆر Gail Dines ی پسپۆر لە بواری

کۆمەڵناسی و لێکۆڵینەوەی ئافرەتـان لە کـۆلێجی Wheelock و خاوەنی دامەزراوەی Culture Reframed، بابەتی پۆڕن یەکێکە لە بەرهەمە ژەهراویەکـانی پیشەسـازی و هەڕەشـەیە بۆسـەر تەندروستی کۆمەل و تەندروستی دەروونی، ئەو پێی وایە پـۆڕن هۆکارە بۆ زۆر کێشـە، بـۆتە هـۆی بـێ هیـوایی تـاك و دەڵێـت: بینیومە کە چۆن ئـاڵوودەبووان بە چـاوی پـڕ لە گریـانەوە داوای هاوکاری لێدەکەن بۆ رزگاربوون لەم خووە.

دەستدرێژی، تاوان، منداڵبازی

فیلمی پۆڕن تەنها قێزەووەنە و هیچی تر

لە ئەنجـامی ئەو دیـمەن و کـردارە نـاڕێـك و نابـاوانەی، کە لەنێو فیلمە پۆڕنییەکان هەیە، چەندین کەسی کـردووە بە داوە و چەندین کەسی هێناوەتە بەردەم دادگـا، بە پێـی ئەوەی کە هـیچ سنوورێك نەماوە لەنێو فیلمەکاندا و هەمووشتێك دوور لە هەمـوو بەهـا ئەخلاقـی و ئـاینی و مرۆڤـایەتی چەنـدین کەس تووشـی گیروگرفت و چەندین خێزان تووشی لێکجیابوونەوە هاتوون.

تەمەنی ناوەندی سەیرکردنی پۆڕن

بەگوێرەی ڕاپرسی و توێژینەوەکان، ڕای جیاواز هەیە لەسـەر تەمەنی ناوەنـدی سـەیرکەرانی پـۆڕن، بەپێـی سـەرچاوەی وێـب سایتی کۆسـمۆپۆلیتان تەمەنـی ناوەنـدی، بـریتیە لە تەمەنـی (١١) یانزە ساڵی، کە ئەمەش دووبارە ڕێخۆشـکەرە بـۆ منـداڵان تـاکو قەبـوولی ئەوەبـکەن کە بەسـەریان دەهێـنن لە بـابەتی سێکسـی، ڕەنگ بێ هەندێ کات خۆیشیان بەدوای دابگەڕێن.

پۆرن و دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵ

پۆرن یەکێکە لە هاندەرە سەرەکییەکانی دەستدرێژی کردن بۆ سەر منداڵ، بە جۆرێك کە هەردەم هۆکارێك بووە لە هاندانی بینەر، بۆ دەست درێژی کردنە سەر منداڵان و بیرکردنەوە لێی، ئەمیش لە ڕێگەی گۆڕینی بیرگۆڕینی بینەر بەرامبەر منداڵ لە پاکیزەترین مرۆڤەوە بۆ کاڵایەکی سێکسی، بەگوێرەی وێب سایتی Business insider بێت، تەنها قەبارەی وەبەرهێنانی پۆرنی منداڵان ساڵانە (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سێ بلیۆنە، کە ئەمە بۆ زۆری ڕێژەی وێب سایت و ڤیدیۆکانی پۆرنی منداڵان دەگەڕێتەوە لە دارك وێب، ئێمە نامانەوێ چەندین کاری قێزەونی بکەرانی ئەم کارە نا مرۆڤانەیە، بۆ خوێنەر بخەینە ڕوو، تەنها نموونەیەك لەم کەیسە باس دەکەین، تەنها بۆ پاڵپشتی دەرخستنی مەترسییەکانی پۆرنە.

تاوانبار پیتەر سکەللی Peter Scully

لەگەڵ باسکردنی دەست درێژی کردن بۆ سەر منداڵان و بازرگانی کردن بە منداڵان، هەردەم ناوی پیتەر سکەللی لە لوتکەدایە، ناوبراو تاوانبارکراوە بە ئەنجامدانی چەندین کاری ترسناك و دوور لە هەموو بەهایەکی مرۆڤایەتی، کە وێنەی زۆر کەم بووە لە مێژوودا، ئێستا کە بەندکراوە بە سزای مانەوە لە زیندان بۆ هەتاهەتایە چەندین تاوانی لەسەر ساغبۆتەوە بە بەڵگەوە.

تاوانبار لە دایکبووی ١٩٦٣/٠١/١٣ یە (تەمەنی ٥٧ساڵە) لە مالبۆرنی ئوستراليا و دانیشتووی وڵاتی فلیپینە و تۆمەتبارە بە چەندین کاری قێزەونی سێکسی، پۆلیس تۆمەتباریانکردووە بە دروستکردنی فیلمێك لە لایەن تۆمەتبار، کە هەڵساوە بە دەست درێژیکردن بۆ سەر منداڵێکی کچ، کە تەنها تەمەنی (١٨) هەژدە مانگ بووە، بە هەڵگەڕاوەیی بە قاچەکانی هەڵیواسیوە و خۆیی و دوو تاوانباری تری فلیپینی دەستدرێژیان کردۆتە سەری و ئازاریان داوە ، ئێمە زانیاریمان نییە لەسەر قەدەری منداڵەکە، بەلام تۆمەتبار ئێستا لە زیندانە، ئەوەی تاوانبار کردوویەتی کۆمەڵێك تاوانی بێ هاوتان، تەنانەت تۆمەتبارە بە ئەنجامدانی لقێك لە

پۆرنـــۆگرافی کە پێـــی دەڵـــێن (ســـناف-پـــۆڕن) کە تیایـــدا دەســـتدرێژیکراو لە ئەنجـامی بەرگـــری هەبێـــت، یـان نـا دژی دەستدرێژیکەر ئازار دەدرێت تاکو مردن.

ئەو تاوانــانەی کە لەســـەری ســـاغبۆتەوە و بەهـــۆیەوە پێـــی بەندکراوە:

١-بازرگانی و کڕین و فرۆشتن بە مرۆڤ، تاوانی یەکەمی.

٢-پێنج حاڵەتی دەسـتدرێژی کـردن بـۆ سـەر کچـانی تەمەن خوار (١٨) هەژدە ساڵی.

٣-بەرهەمهێنانی فیلمی دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منـداڵان، کە توندوتیژیشی تێدا بەدیدەکرێت.

٤-ئازاردان، تـا ڕادەی کوشـتنی کچێکـی (١١) یـانزە سـاڵان هەروەك لەسەری دەگێڕنەوە.

پیـــتەر تۆمەتبـــار کـــراوە بەوەی کە بـــازنەیەکی فراوانـــی (دەستدرێژیکردنی بـۆ سـەر منـداڵان) دروسـتکردووە و چەنـدین ڤیدیۆی دەستدرێژی بەرهەم هێناوە و بەشـێوەی پارەدان بـۆ هەر سەیرکردنێك فرۆشتووە لە دارك نێت.

لە یەکێك لە کەیسەکانی تر، تۆمەتبارکراوە بە هەڵخەڵەتاندنی دوو کچـی هەرزەکـار لەلایەن هـاوڕێ کـچەکەی پیـتەر، تـاکو بانگێشـــتیان بکـــات بـــۆ خـــواردن و دواتـــر لە لایەن پیـــتەرەوە سەرخۆشکراون و دەستدرێژیان کراوەتە سەرو ڤیـدیۆ و وێنەیـان گیراوە، کاتێکیش کچەکان ویستویانە ڕابکەن، لەلایەن پیتەرەوە قەبریان پێهەڵکەنراوە و هەڕەشـەی ناشـتنی لەنـاو ئەم قەبـرانە لـێ کردوون، هەروەکو داواکاری گشتی ئاماژەی پێـدەکات، گـوایە

دوای ئەوەی هاوڕێ کچەکەی پیتەر دوای ئەوەی هەست بە پەشیمانی دەکات و حاڵی پەرێشانی ئەم کچانە ئەبینێت، هەڵدەستێ بە ئازادکردنیان.

لە ڤیدیۆ هەرە ترسناکەکان کە پیتەر بەرهەمی هێناوە بەناوی(تێکشکاندنی دەیسی)، تیایدا پیتەر و هاوکارە تاوانبارەکانی تری، کە فلیپینین هەڵساون بە ئازاردانی چەند کچێك، بەناوەکانی لیزا(١٢ساڵ)، سندی(١١ساڵ) لەگەڵ دەیسی(١٨مانگ)، نرخی فرۆشتنی ئەم فیلمە لە دارك نێت، بە هەندێ کەس فرۆشراوە بە نرخی یەك دەفتەر دۆلار، کە لە وێبسایتی خۆی بەناوی (خۆشی بێ سنور) بڵاوی کردۆتەوە.

چۆن دەستگیر کرا و چۆن باندەکەی ئاشکرابوو

دوای ئەوەی فیلمی (تێکشاکندنی دەیسی) کەوتە دەست یەکێك لە هاورێکانی پیتەربەناوی ماثیو دەڤید گراهام Matthew David Graham کە خۆیشی یەکێك بوو لەوانەی کە لە دارك نێت ڤیدیۆی پۆرنی، کە ئازاردانی منداڵانی تێدابوو بڵاو دەکردەوە، هەستا بە بڵاوکردنەوەی چەند پارچەیەك لە فیلمەکە لە تایبەتەوە بۆ ڕای گشتی، تاکو سەرنجی کڕیارانی ئەم جۆرە فیلمانە ڕابکێشێ، دوای ئەوەی کە بووە جێگای سەرنج لای ڕای گشتی و لایەنەکانی یاسادانان، یەکەم لایەن کە هەڵسان بە کردنەوەی مەلەف و لێکۆڵینەوە، تیمی نەهێشتنی چەوساندنەوەی نیشتیمانی هۆڵەندی بوون، هەڵسان بە لێکۆڵینەوە و گەڕان بە دوای شوێنی قوربانییەکان، بەدوای ئەوانەوە ئاژانسی تری نێودەوڵەتی، وەکو مانهاتن، دەستیان بە لێکۆڵینەوە کرد لەسەر

کەیسەکە، دواجار تۆمەتبار لە شاری (مالای بالای) لە وڵاتی فلیپین لە ٢٠١٥/٠٢/٢٠ دەستگیرکرا، لێکۆڵەران بە(٦) شەش دۆسیەوە ڕەوایی دەستگیرکردنی تۆمەتباریان دەستەبەرکرد، هەر زوو پۆلیسی لێکۆلینەوە دەستیان کرد بە گەڕان بە دوای ئەو (٣) سێ قوربانییەی کە لە فیلمەکەدا دەرکەوتبوون، وا دیاربوو لیزا و دەیزی لە ژیان دامابوون، سەرەڕای چەند برینێکی قووڵی دەیزی کە لە ئەنجامی ئەشکەنجەی جەستەیی دروستبووبوون، بە چارەسەرکراوی دۆزرایەوە، بەڵام هەرچی سندی تەمەن (١١) یانزە ساڵان بوو بەکوژراوی دۆزرایەوە، دوای دانپێدانان لە لایەن تاوانبارەوە، بەشێوەیەك کە ئازار و ئەشکەنجەی زۆر درابوو تا حاڵەتی مردن و هەر لە لایەن قوربانی خۆیشیەوە قەبری پێهەڵکەندرابوو بۆخۆی. بەگوێرەی هەواڵەکانی تەلەفزیۆنی n-tv ئەڵمانی تاوانبار دەستدرێژی کردۆتە سەر (٧٥) حەفتاوپێنج کچ، تۆمەتبارکراوە بە تاوانی دەستدرێژی بۆ هەر (٧٥) حەفتاوپێنج کچەکە و لەگەڵ هاوکارەکانی ڕووبەڕووی دادگا کرانەوە، کە لەمانەی خوارەوە پێکهاتبوون:

-کریستچن رۆچ ی بەرەگەز ئەڵمانی

-ئەلئیا چیا ی بەڕەگەز فلیپینی.

-ئەلیکساندەر لوو ی بەڕەگەز فلیپینی.

-هانێل سەیتانۆ دیئۆلیڤێرا ی بەرەگەز بەرازیلی کە دکتۆریش بوو.

لە ئۆکتۆبەری ساڵی ٢٠١٥، ئەو ژوورەی کە پیتەر تاوانەکانی تێدا ئەنجام دابوو و سەرجەم بەڵگە ڤیدیۆیی و کەرەستەکانی تری تاوانبار بە سوتێنراوی دۆزرانەوە، بە جۆرێك کە سەرجەم

بەڵگەکانی تاوانکاری لەناوچووبوون، هەندێ لایەن پێیان وایە پیتەر بەرتیلی داوە بە پۆلیسی لۆکاڵی کە دیاردەیەکی باوە لە فلیپین، تاکو بەڵگەنامەکان بسووتێنن.

دواجار لە ١٣-٠٦-٢٠١٨ دادگا بڕیاری هەمیشەیی لە بەندیخانە بۆ پیتەر و کچە هاوڕێکەی بەناوی ئەلڤاریز دەرکرد، مارگارێت ئەلکولۆ ی ڕێکخەری پرۆژەکانی پێشووی ئۆفیسی نەتەوە یەکگرتووەکان، بۆ دەرمان و تاوان و هەروەها پسپۆر لە بواری لێکۆڵینەوەی تاوانکاری دەرهەق بە منداڵان، ئەم کەیسەی ناو برد بە کەیسە هەرە تۆقێنەرەکان کە تا ئێستا بینیبێتی.

کاردانەوەکان

پێویستە دەرهێنەران و خاوەنانی سایتە پۆرنییەکان سزابدرێن

بەهۆی ئەو هەموو کێشەیەی کە لە ئەنجامی سەیرکردنی فیلمە پۆرنییەکانەوە سەرهەڵدەدات، چەندین ڕێکخراو و دامەزراوەی جیهانی داوای داخستن و سزادانی دەرهێنەران دەکەن، خاوەنانی فیلمە پۆرنییەکان بە توندرین شێوە سزابدرێن، لە خوارەوە دەقی داواکاری یەك ڕێکخراو دەخەینە ڕوو:

هەر میدیاو دەزگایەك کە هانی دەستدرێژی کردن و توندوتیژی سێکسی بدات، ئەوا کارێکی تا سەر ئێسقان هەڵەیە و پێویستە بە زووترین کات لابربدرێت و بسرێتەوە و بەردەست نەبێ بۆ خەڵك، ئەبێت بڵاوکارانی ئەم فیلمانە بەرپرسیاربکرێن لە بەرامبەر هاندانیان بۆتاوان و دەستدرێژی و توندوتیژی سێکسی.

ئینتەرنێت بریتیە لە تۆڕێکی بەرفراوانی جیهانی، کە هەموو کۆمپیتەرەکانمان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، پێویستە دەست بەجێ ئەم تۆڕە پاکبکرێتەوە لە هەر مەترسییەك بۆ سەر منداڵان و ئافرەتان کە پۆرنیش یەکێکە لە مەترسییەکان.

ڕێکخراوی ئافرەتانی ڕینج The RINJ Foundation women

شایەنی باسە بەپێی ئەو پۆلێنەی کە سەرچاوەکان خستویانەتە ڕوو، سێ چین، لە چین و توێژەکانی کۆمەڵگە، کە زۆر بە توندی دژایەتی پۆڕنۆگرافی دەکەن، بریتین لە توێژی ئاینی، فێمینیزم و توێژی یاساناسان.

مامەڵەی وڵاتان لەگەڵ پۆڕن

ئەگەر پێت وایە چەند خولەکێك سەیرکردنی پۆڕن هیچ زیانێکی بۆت نابێت، ئەوە هەڵەیت!! جگە لەوەی کە وەکو ماددەیەکی بێهۆشکەر ئالوودەت دەکات، بەڵکو پەلکێشی نێو تاوانیشت دەکات، لەبەر مەترسی و زیانە زۆر و زەبەندەکانی پۆڕن، لە هەندێ وڵاتدا بەرهەمهێنان و بڵاوکردنەوەی فیلمی پۆڕن بە تاوانێکی گەورە هەژمار دەکرێت، هەندێ جار سزاکەی مردن دەبێت، وەکو وڵاتانی ئێران و کۆریای باکور،

لە ئوستralیا تەنها لە (٢) دوو شار نەبێت باقی شارەکانی تر بەرهەمهێنان و بڵاوکردنەوە و دابەزاندنی ڤیدیۆی پۆڕنی بۆ سەر ئینتەرنێت قەدەغەکراون.

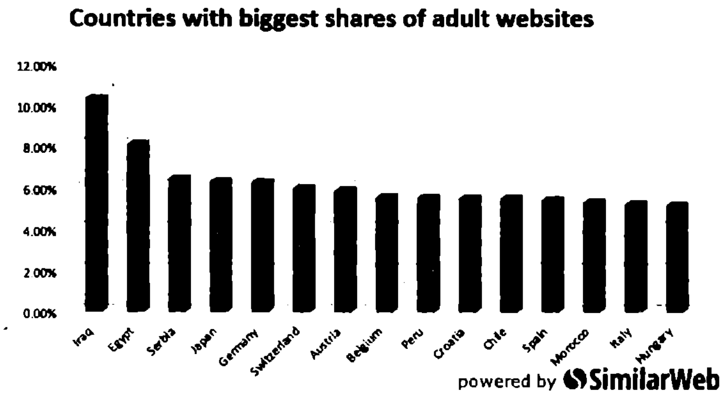
لە هەندێ وڵات تەنانەت سەیرکردنیشی سنوردارکراون،

لەپێناو هێشتنەوەی بەهاکانی ڕەوشت و ئاین و دابونەریت، وەکو وڵاتە ئیسلامیەکانی: تورکیا، پاکستان، عەممان، شانشینی ئیماراتی یەکگرتوو و ئەریتریا، تەنها لە ڕێگەی VPN دەتوانن بچنە نێو سایتە سێکسییەکانەوە، هەندێ وڵات تەنانەت خودی VPN یشیان بان کردووە لە پێناو دەست پێ ڕانەگەیشتنیان بە پۆڕن بە هەر شێوەیەك.

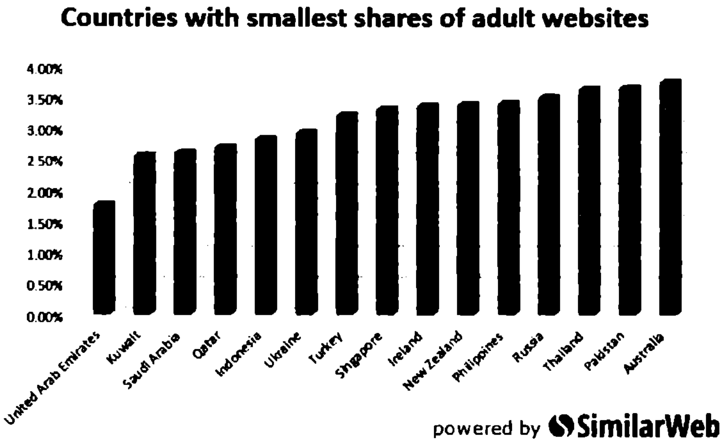
عێراق پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە سەیری پۆڕن دەکەن

پێت سەیر نەبێت کە یەکێك لە وڵاتانی ئیسلامی، لە ڕیزبەندی هەرە پێشەوەی ئەو وڵاتانە بێت کە سەیری پۆڕن دەکەن، بەڵێ هەندێ وڵاتانی ئیسلامی زۆرترین سەردانیکەرانیان هەیە بۆ سایتە پۆڕنییەکان، ڕەنگ بێ ئەمە زۆرجار بەهۆکاری موحافیزکاری ئەو وڵاتانە بگەڕێننەوە، بەڵام لە هەمان سەرچاوە کە ئەم سەرژمێریەی ئەنجام داوە، دووبارە چەند وڵاتێکی ئیسلامی لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەن کە سەیری پۆڕن ناکەن.

عێراق یەکەمین وڵات و میسر دووەمین وڵاتن کە لە ڕیزبەندی ئەو (١٥) پانە وڵاتانە کە هاوڵاتیانیان زیاتر سەیری پۆڕن دەکەن.



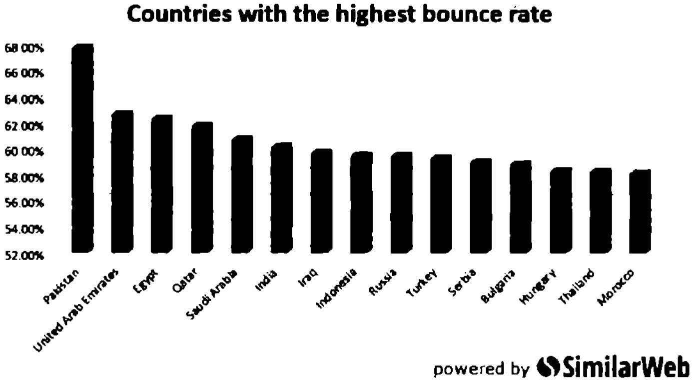
لە هەمـــان کاتـــدا هـــاوڵاتی ئەو وڵاتـــانەی کە کەمتـــرین سەیرکردنیان هەیە بۆ سـایتە پۆڕنۆکـان، هەر وڵاتـانی ئیسـلامین، هەر وەك لە چارتەکە ئاماژەی پێکراوە.



ئەگەر سەیری چارتەکە بکەین دەبینـین، یەکەمـین وڵات کە کەمتـرین هاوڵاتیـانی سـەیری پـۆڕن دەکەن، وڵاتـی شانشـینی یەکگرتـووی ئیمـاراتە، کە وڵاتێکـی ئیسـلامییە، بە دوای ئەوەوە

(٣) سێ وڵاتی تری عەرەبی دێن، کە هەر سێکیان وڵاتانی ئیسلامین، کەمترین سەردانیکەرانیان هەیە بۆ سایتە پۆڕنییەکان، بە دوایدا چەند وڵاتێکی تری ئیسلامی دێن، کە وڵاتانی وەکو: تورکیا، ئەندەنوسیا، فلیپین و پاکستان دەگرێتەوە، کە وڵاتانێکن دووبارە کەمترین سەردانیکەرانی سایتە پۆڕنۆکانیان هەن، ئەو وڵاتانەی تر کە لە چارتەکەدا ئاماژەیان پێکراوە هەندێکیان دووبارە ڕێژەی هاوڵاتیانی موسوڵمانیان زۆرن لە هەندێ وڵات دا دەگاتە ١٤% لە کۆی ڕێژەی دانیشتوانیان.

دووبارە وڵاتانی ئیسلامی لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەن کە زۆر بەخێرایی لە سەیرکردنی پۆڕن دەردەچن، واتە لەگەڵ کردنەوەی سایتەکان چەند خولەکێکی پێناچێت لێی دەرئەچن، هەروەك لەم چارتەی خوارەوە ئاماژەی پێکراوە.



ئەگەر سەیر بکەین دووبارە وڵاتانی وەکو: پاکستان، شانشینی یەکگرتووی ئیمارات، میصر، قەتەر، سعودیە، عێراق، ئەندەنوسیا،

تورکیا و مەغریب لە پێشـەنگی (١٥) پـانزە وڵاتـانن، کە ئەمەش سوپرایز نییە، چونکە هەردەم هـاوڵاتی وڵاتـانی ئیسـلامی ئەمە بە تاوان ئەزانێ و نە لە کلتور و داب و نەریتـی ڕێـگە پێـدراوە، نە لە ئاینیـان دا ڕێگەپێـدراوە، ئەمەش هەردەم وایـان لێـدەکات کە زۆر بە زوویی لێی دەرچن لە پێناو پاراستنی خۆیـان، لە ئـابڕ و یاخود لەبەر ترسیان لە ئیمانی خۆیان.

ئەگەر بێـت و چەنـد لێکـدانەوەیەك لەسـەر ئەم سـەرژمێریانە هەڵێنجین، بۆمان دەردەکەوێت کە:

١- ئەو وڵاتە ئیسـلامیانەی کە زۆرتـرین کێشـەیان تێـدایە، وەکو عێراق و میصـر، لە ڕیزبەنـدی ئەو وڵاتـانەن کە زۆرتـرین سـەردانیکەریان هەیە بـۆ سـایتی پـۆڕن، کە دەکرێـت ئەمە بگەڕێنـدرێتەوە بـۆ نـاجێگیری بـاری دەروونـی تـاکی عێراقـی، دەتوانین چەندین توێژینەوە لەبارەی پەیوەندی نێوان نەخۆشـی و نـاجێگیری بـاری دەروونـی و شـەڕ و ئـاژاوە و نـا سـەقامگیری وڵات و ڕێژەی پەنا بـردنە بەر پـۆڕن، وەکـو ئـارامکەرەوەیەکی ناپەسەند و پڕ زیان ئەنجام بدەین و دەرەنجامی زانستیانەی تـری لێ هەڵبهێنجین.

٢-ئەگەر سەرنج بدەین ئەو وڵاتـانەی کە پابەنـدترن بە ئـاین، کەمتر سەردانیکەرانی پۆڕنییـان هەیە، کە دەکرێـت ئەم ئەنجـامە وەکـو چارەسـەرێکی گرنـگ سـەیربکرێت و لەڕێگـای ئـاین و سرووتەکانی تاکی دوور لە پۆڕن پەروەردەبکرێ.

٣-ئەو وڵاتـانەی کە پـۆڕن تیایانـدا قەدەغە و سـنوردارکراوە، کەمترین سەردانیکەرانی پۆڕنییان هەیە، کە دەکرێـت لە ڕێگـای یاسا و دامەزراوە دەستوورییەکان ئەمە ڕێکبخرێت.

٤-ئـازادی سێکسـی کـاری نەکـردۆتە سـەر کەمکـردنەوەی ڕێژەی سەردانیکەرانی پۆڕن، وڵاتانی ڕۆژئـاوا بە نمـوونە، کە لە گەڵ ئەم هەموو ئازادیەی کە هەیانە لە بابەتی سێکسـی، کەچـی هێشتاش لە سەیرکردنی پۆڕن لە لووتکەدان.

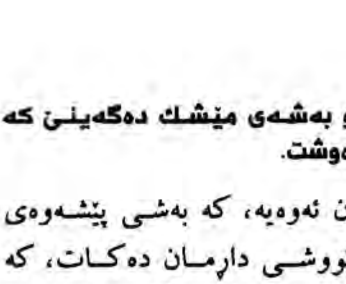
بەشی شەشەم

زیانە تەندروستییەکان

زیانەکانی بۆ مێشك

ئاڵوودەبوون بە پۆرن، زیان بەو بەشەی مێشك دەگەیێنێ کە بەرپرسە لە هەڵسوکەوت و خوورەوشت.

یەکێك لە زیانەکانی تری پۆرن ئەوەیە، کە بەشی پێشەوەی مێشك prefrontal cortex تووشی دارمان دەکات، کە بەرپرسە لە جێبەجێکردنی فەرمانی هەڵسوکەوتکردن و ورە و هاندانی کەسەکە، ئەمە بەگوێرەی وتەی توێژەر Rachel Barr Anne لە زانکۆی لاڤاڵ لە کەنەدا.



داڕووشان لە بەشی پێشەوەی مێشك، تووشی نەخۆشی hypofrontality مان دەکات، کە وادەکات مرۆڤ بە زۆر لەخۆکردن، خۆی وا دەربخات کە کەسێکە ئاسایی ڕەفتار دەکات، هەروەها لە بڕیاردان زۆر سست دەبێت، ئەتوانین نموونەیەکی بەرچاو بۆ ئەم بابەتە بێنینەوە، بە نموونە هەرزەکار لە تەمەنی هەرزەکاری خۆیدا، لەبەر ئەوەی سەرەتای باڵغ بوون و تێگەیشتنیەتی لە بابەتە سێکسییەکان، لەبەر ئەوە سەیردەکەین

هەردەم ئەم سیفەتانەی خوارەوەی تێدایە:

١-هۆشیاری کەمە و بە ئاگا نییە، هەردەم خەیاڵ بردوویەتی.

٢-لەگەڵ دەوروبەر پەیوەندی بەهێز نییە و حەزی بەتەنهاییە.

٣-زۆر شت هەیە کە لەبەرژەوەندی ئەو خۆیەتی گرنگی پێبدا، کەچی هیچ گرنگی پێنادا.

٤-لە بڕیاردان لاوازە و بە ئاسانی ناتوانێ بڕیاربدات.

٥-هەڵسوکەوتی بە شێوەیەك ئاساییی نییە کە دەوروبەرەکەی هەستی پێدەکەن.

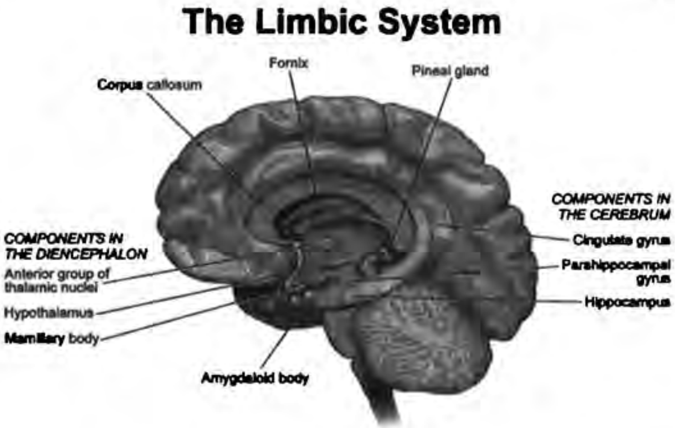
ئینجا بەشێك لەم خاڵانە ئاماژەن بۆ ئەو نەخۆشییەی کە باسمان کرد، کە لە ئەنجامی زۆرتر مومارەسە کردن وپەیوەست بوون بە بابەتی سێکسی و سەیرکردنی پۆڕن(وەکو ئەوەی کە لەم سەردەمەدا دەگوزەرێ و بە ئاسانتر هەموو کەسێك دەستی پێدەگات).

پۆڕن چۆن کاردەکاتە سەر مێشك؟

ئینجا باوەڕ دەکەیت، یان نا پۆڕن زیانگەلێکی وای هەیە لەسەر مێشك، ڕەنگە تا ئێستا نەتبیستبێت، ئیتر ئێمە هەنگاو بە هەنگاو بە زمانێکی فرە سادە زیانەکانی باس دەکەین.

مرۆڤ چۆن پێویستی بە خۆراك و بە ئاو و هەوا و ...هتد هەیە، ئاواش پێویستی بە سێکس و جووت بوون هەیە، لە ڕاستیدا سێکس چەند بەشێك لە مێشکدا چالاك دەکات، وەکو بەشەکانی لیمبیك سیستەم، کە هەستەکانی تووڕەیی و ترسیش کۆنترۆڵ دەکاو بەرپرسیارە لێی، هەروەك زانا .Joseph J

Plaud بـــاوەڕی پێیەتـــی، کە هاوکـــات نـــاوبراو یەکـــێکە لە دەروونناســـانی دادوەری پزیشـــکی لە شـــاری بۆســـتنی ویلایەتـــی ماساچوســـتس لە میـــانی تـــوێژینەوەی لەبـــارەی کاریگەرییەکـــانی پۆڕن.



بەگـــوێرەی توێژینەوەکـــان ئـــاڵوودەبووانی پـــۆڕن هەردەم مێشکیان کەمتر چالاك و کەمتر بارگاویی دەبێـت، تەنـانەت لە هەندێ بەشی مێشك دا بچووك بوونەوەش ڕوویداوە،

ئاشکرایە کە مێشك لە دەمارەخانەکان پێکهاتووە، کە ژمارەیان دەگاتە نزیکەی (١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سەد بلیۆن خانە، ئەم خانانە هەموویان ئاماژە و سیگناڵ ئاڵوگۆڕ دەکەن، لە نێوان خۆیان و باقی دەمارەخانەکانی تری لەشی مرۆڤ، واتە بە بەردەوامی سیگناڵ وەردەگرن و دەیدەنەوە، با بە نموونەیەك ڕوونی بکەینەوە:

کاتێك دەتەوێت ئامێری مۆسیقی گیتار بژەنی، کاتێك ئەم بڕیارە ئەدەیت مێشك ئاماژە دەنێرێت لە دەمارەخانەوە بۆ خانەدەماری پەیوەست بەم کردارە، واتە لە خانەکانی مێشکەوە تاکو لە ڕێی دەمارەخانەکانەوە دەگات بە دەمارەخانەکانی لەش، کۆتا شوێن دەستە کە لە ڕێی کۆتا سیگناڵەوە ئاگادارکراوەتەوە، کە بجوولێت و ئامێرەکە بژەنێت، ئەم کردارە چۆن ڕوویدا؟ لە ڕێگەی گواستنەوەی سیگنالی جولاندنی دەست لە دەمارەخانەوە بۆ دەمارەخانە تاکو گەیشتە دەست و جوولاندی، ئەمە هەمووی بە یەك ئاماژەی ئاخنراو لە خانەیەکەوە بۆ خانەیەك ڕووی دا، ئینجا ئەم خانە بە خانە گواستنەوەیە، ڕێڕەوێك دروست دەکات، لە مێشکەوە تاکو دەگاتە ئەندامی پێویست بۆ بەجێگەیاندنی ئەم کردارە، پێی دەوترێت (ڕێڕەوی دەماری)، ئیتر ئەم ڕێڕەوە لە مێشك دا خەزن دەبێت، هەر کاتێك کە گیتارەکەت پێ ئەدەن، بە هەمان ڕێڕەو ئاماژەکان دەگوازرێنەوە.

ڕێڕەوە دەمارییەکان وەکو توولە ڕێگاکان و جۆگەلەکانی نێو دارستان و باخچەکانن، چۆن توولە ڕیگاکان هەرچەندە خەڵك و گیانەوەرانی پێدابڕوات ئاوا ڕێگاکان هەمیشەیی تر دەرەکەوێ و فراوانتر دەبێت، یان چۆن جۆگەلەیەك هەر چەند ئاوی زیاتر پێدابڕوات فراوانتر و هەمیشەیی تر دەرەکەوێت، یان

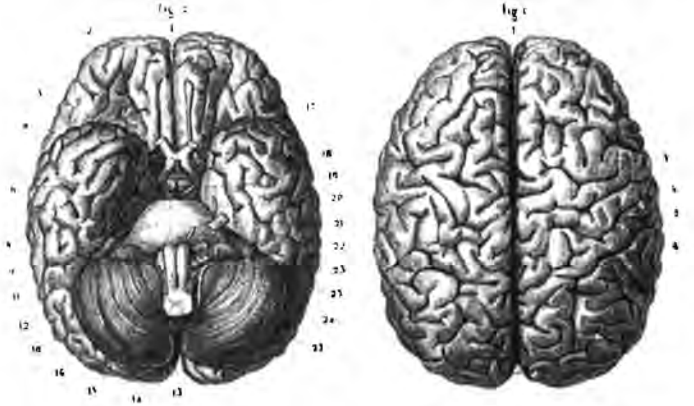
چۆن باخچەیەکی پڕ لە فریزی ڕوواو ئەو شوێنەی کە خەڵکی پیادەروا وەکو ڕێڕەوێکی لێدێت و هیچ گیای لەسەر شین نابێت و لە دورەوە هەست پێدەکەیت، ئەمە ڕێی پیادە و پێدا ڕۆشتنە و تۆش بەهەمان تووڵە ڕێدا دەڕۆیت، ئاواش ڕێڕەوە دەمارییەکان هەر چەندەی هەمان کردار دووبارە بکەینەوە و هەمان ئاماژە بە هەمان ڕێڕەودا بڕوات، ئاواهی ڕێگا و ڕێڕەوەکە، کە لە مێشکەوە تا ئەندامی پەیوەست و پێویست بۆ ئەم کردارە فراوانترو گەورەتر و بەهێزتر دەبێت.

با نموونەی زیاتر بێنینەوە، کاتێك کە بۆ یەکەمین جار دەست ئەدەیتە کیبۆردی کۆمپیتەرەکەت، چەند خولەك، یان چەند چرکەیەکی پێویستە تاکو بتوانی پیتەکانی سەر کیبۆردی کۆمپیتەرەکە ببینیەوە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات، ووردە ووردە دۆزینەوەی پیتەکان ئاسانتر دەبێت، دواتر وات لێ دێت لە کەمترین کات کە نەگاتە دوو، یان سێ چرکە پیتەکانی پێویستە لەسەر کیبۆردەکە بدۆزیتەوە، دواتر وای لێ دێت بە بێ ئەوەی سەیری کیبۆردەکە بکەیت دوگمەی هەر پیتێك ئەدۆزیتەوە و لە ماوەی کەمتر لە خولەکێك سەیرەکەی چەند ڕستەیەکت نووسیوە نەوەك چەندین وشە!! پرسیارەکە ئەمەیە چۆن و بەچی وات لێهات لە گەڕان بۆ پیتێك چەندین چرکەی پێویست بێ، بە سەیرکردنی کیبۆردیشەوە، بۆ داگرتنی هەمان پیت لە کەمتر لە چرکەیەك بەبێ سەیرکردنی کیبۆرد؟!!

هەمان شت ئەتوانی لەسەر زۆر شتی تر بیسەلمێنین، وەکو لەبیری بەسەربردنی چەند خولەکێك بۆ لێکدانەوەی هاوکێشەیەکی بیرکاری، لەبەرئەوەی چەندین جار هەمان کردارت دووبارە کردۆتەوە، سەیرەکەی کەمتر لە چەند

چرکەیەك ئەتوانی وەڵامی هاوکێشە بیرکاریەکە بدەیتەوە.

بزانە کە مێشك ئەندامێکی هەمیشە برسیە، لە ٢% ی کێشی لەشی پێك نەهێناوە لە کاتێکدا ٢٠%ی ووزە و ئۆکسجینی



لەشی پێویستە، ئەم ڕێژە زۆرە لە پێویستی مێشك بۆ ئۆکسجین و ووزە لەبەر ئەم هەموو چالاکیە دەمارییەیە کە بە بەردەوامی ئەنجامی دەدات، سەرەڕای ئەو کردارانەی کە مێشك خۆنەویستانە ئەنجامی دەدات بۆ کارکردن و ڕاپەراندنی سەرجەم ئەندامەکانی جەستە، لە هەمان کاتتدا هەموو ئەم کردارە خۆویستانەی کە مرۆڤ پێویستیەتی بۆی ڕادەپەڕێنێ.

ئینجا مێشك لە هەر کردارێك جا جوولەیە، بینینە، بیستنە، یان بۆنکردنە...هتد مێشك ڕێڕەوێکی دەماری دەکاتەوە و بە دووبارە بینینەوەی، یان بیستنەوەی، یان دەستلێدانەوەی هەمان شت، هەمان ڕێڕەو بە کاردێنێت، ئینجا کام ڕێڕەوی کە زۆر بەهێز بێ و زیاتر مێشك بخاتە جوولە و بیخاتە خرۆشان، ئەمیان لەهەر هەموویان زیاتر پەسەندکراوە، لەناو مێشکدا

ڕووبەڕووبـونەوەیەکی زۆر هەیە، لە نێـوان ڕێڕەوەکـان، کـامەی لەهەر هەموویـان بەهێزتربێـت ئەمیـان زیـاتر پەسـەندە و دووبـارە ئەکرێتەوە لە لایەن مێشك، هەنـدێ ڕێـڕەو هەیە لەبەر لاوازییـان لە خرۆشانی مێشك هەمیشـە لە ڕیزبەنـدی کۆتاییەکـانن، یـان بە ڕێڕەوی تر جێیان دەگیرێتەوە.

ئەو ڕوونکردنەوەی سەرەوە لەبەر ئەوەمـانە، کە بـزانین ئـاخۆ ڕێڕەوی دەماری کە بۆ سەیرکەرانی پۆڕن دەکرێنەوە چۆنە و لە کام ڕیزبەندی دایە؟

پۆڕن ڕێڕەوانێکی دەماری دروست دەکات، کە هاوتای نیـیە و بە دەگـمەن بـابەت هەیە جێگـای ڕێـڕەوی پـۆڕن بگـرێتەوە، تەنـانەت خـودی سێکسـکردن بە شـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ، هەر ئەمەش وای لە هەندێ کەسی ئاڵوودەبوو بە پۆڕن کـردووە، کە تەنانەت لە کاتی سەرجێیش دا پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن ببات و سێکسی ڕاستەقینەکەی دەبێتە دووەم سـەرچاوەی وورووژانـی، لە کاتێکـــدا ڤیـــدیۆ پـــۆڕنییەکە دەبێـــتە ســـەرچاوەی یەکەمـــی وروووژانەکە.

مێشك بچووك دەکاتەوە

لە ســـاڵی ٢٠١٤ دا تـــوێژینەوەیەك لە جۆرنـــالی JAMA Psychiatry بڵاوکرایەوە، تیایدا ئاماژە بەوە ئەکات ئەو پیاوانەی کە بەشـــێوەیەکی بەردەوام ســـەیری پـــۆڕن دەکەن، قەبـــارەی مێشـکیان بچـوکترە و ئەو بەشـەی مێشـك کە پێـی دەوترێـت Striatum پەیوەنـدی و گەیانـدنێکی کەمتـر بەدی ئەکرێـت لە کەسـێك کە ئـاڵودەی پـۆڕن نیـیە، کە ئەم بەشـە بەرپرسـیارە لە سیستمی پاداشت پێدان لە مێشکدا.

هەروەك تـــویژەران لە تویژینەوەیەکیـــان دا کە ئاراســـتەی دامەزراوەی Live Science یان کردووە، ڕایانگەیاندووە کە ئەم بەشەی مێشك بچووك بۆتەوە لە ئـاڵوودەبووانی پـۆڕن، چـونکە ئەوان ڕاهاتوون و بەردەوامن لە سەیرکردنی پۆڕن، هەر بـۆیە بە تێپەربوونی کات ئەم بەشە کەمتر کاردانەوەی دەبێـت بـۆ پـۆڕن، کەمتر چالاك دەبێت و کەمتر پاداشتی کەسەکە دەکـات، ئەوەی کە جێگای سەرسـووڕمانە ئەو کەسـانەی کە بەردەوام پەسـتن و خەمۆکین لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ماددەی کحوولی دەخۆنەوە، هەمان کێشەی بچووك بونەوەی ئەم بەشەی مێشکیان هەیە.

ئەو کەسانەی خەمۆکین زیاتر پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەن

ئینجا بە بڕوای هەندێك تویژەر بچووك بوونەوەی ئەم بەشەی مێشـــك Striatum ڕەنگبـــێ ڕاســـتەوخۆ لەبەر ئەوە نەبێـــت، کە بەردەوام ســـەیری پـــۆڕن بکەیـــت، بـــۆیە بچووکبـــوونەوەکە ڕوویـداوە، بەڵکـو پێیـان وایە ئەو کەسـانەی کە خەمـۆکین و گرفتاری نەخۆشی دەروونین، زیاتر لە کەسانی تر پەنا دەبەنە بەر سەیرکردنی پۆڕن، لە پێناو بەگەڕخستنی سیستمی پاداشـتکردن و لە پێناو کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی دەروونی و خۆ ڕزگـارکردن لە گرێی دەروونی.

بینایی کپ دەکات

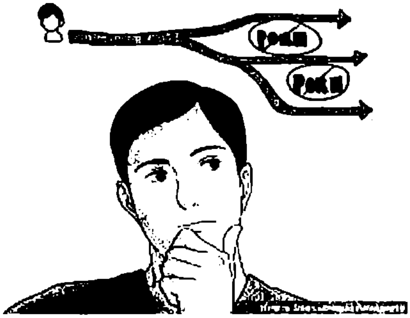
هەرچەند ئەم حاڵەتە دەگمەنە، بەڵام یەکێکی ترە لەو کۆمەڵە زیانانەی کە مرۆڤ بە سەیرکردنی پۆڕن تووشی دەبێت.

ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسیارە لە بینین و پرۆسێسی گرافیك و وێنە، خامۆش دەبێت لە کاتێکدا، کە کەسەکە ئاڵوودەی پۆڕن بووبێت، ڕەنگ بێ ئەمەش

بەهۆی ئەوەوە بێت کە لە کاتی سەیرکردنی دیمەنی سێکسی، ڕێژەیەکی زۆر لە خوێن بگەڕێتەوە بۆ ئەم بەشەی مێشك لە پێناو بەخشینی وزە پێی لەبەر ئەوەی لە کاتی سەرنجدانی دیمەنە سێکسیەکە، سەیرکەر بە وردی سەیری بەشە بچووکەکان و کردارەکانی نێو ڤیدیۆکە دەکات و سەرنجی تەنها لە سەر شوێنە هەستیار و کردارە سێکسیەکانە و وردتر سەیری ڤیدیۆکە دەکات، ڕەنگە ئەو کەسەی سەیری پۆڕن دەکات، هەرگیز بەلایەوە گرنگ نەبێت، کە باکگراوەندی ڤیدیۆکە و ئەوەی تێیدا هەیە هیچ گرنگیەکی هەبێ بۆ بینەر، ئەمە جگە لەوەی چاو ماندوو دەکات بەهۆی زۆری سەرنجدان و کەمتر چاوتروکاندن.

تێکەڵەی پرۆتینی DeltaFosB و ڕۆڵی لە ئاڵوودەبوون

باسی ئەو ڕێڕەوە دەماریانەمان کرد، کە وتمان وەکو توولە ڕێی نێو دارستان و باخچەکانن، ئێستاش لەسەر هەمان نموونە، ئەم تێکەڵە پرۆتینییە ڕۆڵی شۆفلێك دەبینێت، یان گەشتیارانێك دەبینێت کە لەبەر زۆر هاموشۆیان بە هەمان ڕێگادا ڕێگایەکی سرووشتی دروست دەکەن، ئەم تێکەڵەیە کە دروست دەبێ لە مێشك و بەناو ڕێڕەوەکە دا گوزەر دەکات، لە ئەنجام دا سەنتەری چێژپێدان لە مێشك دەوروژێنێ و چێژێکی زۆر دەدات بە ئاڵوودەبوو و لە بیرەوەریشیدا تۆماری دەکات، بە بینەر دەڵێ ئەم ساتە لە بیرەوەریدا ئەمبار بکە، ئەمە سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ چێژپێدانت و دووبارە جارێکی تریش هەمان کردار دووبارە بکەوە، هەر بۆیە لە هەر کاتێکدا کە بژاردەکان دەخرێنە ڕوو بۆ کەسەکە هەردەم پۆڕنەکە هەڵدەبژێرێت.



ئەم تێکەڵەیە زۆر گرنگە بۆ فێربوون و بەدەستهێنانی لێهاتوویی نوێ، بەڵام لە هەمان کاتدا زیانی ئاڵوودەبوونیشی هەیە بۆ کەسانێك کە خویان داوەتە شتانێکی وەکو پۆڕن، بە تایبەتی لە تەمەنی هەرزەکاریدا تەنانەت بە گەردیلەی بەگەڕخەری ئاڵوودەبون ناسراوە، چونکە ئەگەر بە ئەندازەی پێویست دروست بوو لە مێشکدا، ئەوا

بۆهێلێـك بە گەردەخـات کە حەزێکـی مـاوەدرێژ لە مێشـکدا دروست دەکات.

ئینجا کە ئەم تێکەڵەیە لە مێشـك دا دروسـت بـوو، بۆمـاوەی چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێك لە دەوری مێشك دەمێنێتەوە، ئەو نەخشەیەی کە دروست بووە حەزێکی زۆرە بـۆ بـابەتەکە و لە بیرەوەری دا مـاوەتەوە، هەر ئەمەشـە وا دەکـات کە کەسـانی ئاڵوودەبوو بە ماوەیەکی کەم نەتوانن دەستبەرداری ئەم خوە بن، هەر ئەمەش نا، ئەم پرۆتینە هانی کەسەکە دەدات بۆ تووشـبوون بە نەخۆشـی (نـاڕێکی سێکسـخوازی بەرز- Hyper sexuality Disorder)، کە ئەم نەخۆشییەش نەخۆشـــیەکی دانپێـــدانراوە لە کتێبـــی Diagnostic and statistical manual mental disorder کە سەر بە کـۆمەڵەی دەروونزانـــانی ئەمریکـــایە و لە چـاپی پێنجەمـی سـاڵی ٢٠١٠ دا ئاماژەی پێکراوە.

لێـرەدا هەواڵـی دڵخۆشـکەر ئەوەیە کە ئەگەر بتوانیـــت دان بەخـۆت دابگریـت و بۆمـاوەیەك بەســـەر خۆتـــدا زاڵ بیـــت و نەچـیەوە سـەر ئەم خـوە، ئەوا وردە وردە ئەم ڕێـڕەوە دەمـارییە سست دەبێت و بە ڕێڕەوی تر جێگای پر دەبێتەوە.

ڕۆڵی ئۆکسی تۆسین چییە لەم نێوەندەدا

کاتێــك بەشــێوەیەکی کــرداری بە ئامــادەبوونی ڕەگەزی بەرامبەر، کرداری سێکس ئەنجام دەدەیت، ئەوا ئۆکسی تۆسین کە بە هۆڕمۆنی خۆشەویستیش ناسراوە دەردەدرێت، بەمەش خۆشەویســتی لە نێــوان هەردوو لادا دروســت دەبێــت، بەڵام لەکاتی سەیرکردنی پۆڕن دۆپامین ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت و شتێك دروست نابێت بەناوی بۆندی خۆشەویستی، چونکە تۆ لەگەڵ شاشەی کۆمپیتەرەکەت هاوتابوویت،

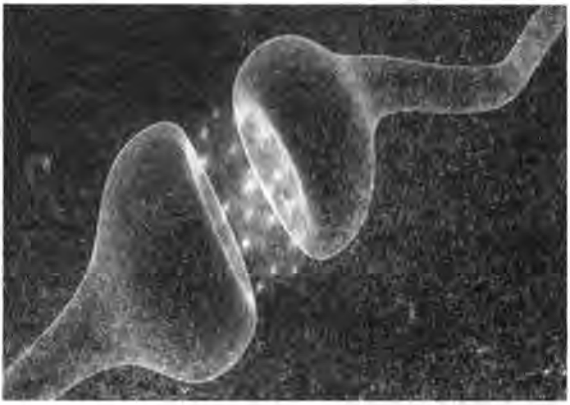
بەم شێوەیە پۆڕن هانی مێشك دەدات لە سەر کەم دەردانی ئۆکسی تۆسین لە کاتی سێکس دا.

ئینجــا لەکــاتی کەم دەردانــی ئەم هۆرمــۆنە پەیوەنــدی خۆشەویستی بەرەو لاوازی دەچێت، بە گوێرەی توێژینەوەیەك بێت، کە لە زانکۆی پزیشکی ڤیەننا ئەنجامدراوە و لە گۆڤاری

Science Daily دا بڵاوکراوەتەوە، ئەم ئۆکسی تۆسینە نەك هەر بۆ دروستکردنی بۆندی خۆشەویستی بەسوودە، بەڵکو بۆ ڕەپبوونی چووکیش بەسوودە، کاتێك کە ئافرەتەکە ئۆکسی تۆسین ئەڕژێتە نێو خوێنی لەلایەن ئەو ئافرەتەوە پیاوەکە هان دەدرێت بۆ ڕەپبوونی چووك، ئەمەش دوای ئەوەی کە تاقیکردنەوەیان لەسەر چەند ئافرەتێك ئەنجامدا، کە بە ئۆکسی تۆسین چارەسەرکرابوون تیایدا کێشەی ڕەپبوونی چووکی پیاوەکانیان چارەسەربووبوو.

مێشکت ناوازەیە

مێشکت بە نزیکەیی (٩٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) نەوەد بلیۆن دەمارە خانەی تێدایە، کە پێیان دەگوترێت(نیورۆن) تریلیۆنان بەیەکەوەبەستانی نێوان خانەکانی تێدایە، پێیان دەگوترێت (سیناپس)، لە ڕێگەی ئەم سیناپسانەوە ئاماژەکان ئالوگۆر دەکرێن، لە نێوان دەمارەخانەکانەوە لەو پەری لاشەوە(بە نمونە لە مێشکەوە) بۆ ئەوپەری لاشە(بە نموونە تا پەنجەپێ).



مێشك هەمان كاردانەوەی دەبێت

هیچ جیاوازییەك نییە لە نێوان ئەوەی ئاخۆ سەیری پۆرن دەكەیت، یاخود سەیری ڕەگەزی بەرامبەر دەكەیت لە واقیعدا، مێشك هەمان كاردانەوەی بۆ دەبیت، جا ئەو كەسە بۆ نموونە هاوژینەكەتە، یاخود لاپتۆپەكەت، یان مۆبایلەكەتە.

لە كتێبی *Wired for Intimacy* زانای بواری دەماری ویلیام سترونزرس دەڵێ: (كرداری سێكسی دووبارە بەبێ بوونی ڕەگەزی بەرامبەر، مرۆڤ یەكانگیر دەبێت لەگەڵ وێنە!!). واتە وەكو ئەوە وایە كە مرۆڤ خۆی لە ڕاستیدا ئەم ئەكتەرە ئەبینێ و ڕاستەوخۆ سێكسی لەگەڵ دەكا، هەر ئەمەش وایكردووە كە خەڵكی پەنا بۆ سەیركدنی پۆرن ببەن بە شێوە و ئامێر و فۆرماتی VR،كە چاویلكەیەكە بەكاردێ بۆ سەیركردنی ڤیدیۆ بەشێوەی سێ ڕەهەندی.

لە كتێبی <u>*The Brain That Changes Itself*</u> توێژەرو دەروونناس (نۆرمان دۆیج) دەربارەی دوو سیستمی چێژ لە

مێشك دا دەدوێ: سیتسمی چێژی هەژێنەر، وە سیستمی چێژی قایلکەر، ئەوەی یەکەمیان مامەڵە لەگەڵ ئومێدەواریدا دەکات و ئەوەی دووەمیش مامەڵە لەگەڵ قایلبوون دەکات.

بە گشتی پۆڕن هانی ئومێدەواری دەدات و هەرگیز نابێتە هۆی قایلبوون، چونکە هەڵسوکەوت لەگەڵ وێنە و ڤیدیۆدا دەکات و دەستی ناگات بە کەسانی نێو دیمەنەکان، بەڵکو تەنها بینین و خەیاڵە و هیچی تر، بەڵام لەولاوە کێشەیەکی تریش هەیە، ئەویش ئەوەیە کەسی ڕاستەقینە لە ڕەگەزی بەرامبەر هەرچەندە جوان و دڵرفێن بێت هەر یەك کەسە! لەبەر ئەوەشە کە تەنانەت پیاوان، یان ئافرەتانێك کە هاوسەرگیریشیان کردووە گیرۆدەی هەمان ئاڵوودەبوونن، چونکە لە پۆڕن دا زیاتر لە کەسێك ئەتوانی سەیربکەی و وێنای بکەی، بە داخەوە ئەمە زۆرجار ئەبێتە هۆی کێشەی نێوان ژن و مێرد.

دۆپامین چۆن کاردەکات

لە کاتی بەگەرخستنی سیستمی چێژی هەژێنەردا دۆپامین دەردەدرێت، لە هەر سەیرکردنێکی وێنە ڕووتەکانی نێو فیلمە پۆرنییەکان، مێشك دەهەژێ و تووشی سەراسیما دەبێت و دۆپامین دەرێژێ، لە کاتی بینینی ڤیدیۆ و وێنەی تر زیاتر دەهەژێت و جۆگەی دۆپامین بە لێشاو دەردەدرێ.

بە تێپەڕبوونی کات، ئاڵوودەبوو پێویستی بە دۆپامینی زیاترە، هەر بۆیە داوای هەمان خو کە سەیرکردنی پۆڕنە دەکات، تاکو هەمان بڕ لە دۆپامین، یان زیاتر دەربدات و هەمان چێژ، یان زیاتری پێ ببەخشێ.

ڕۆڵی ئۆکسی تۆسین لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن

هەر بەتەنها دۆپامین نییە کە لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن دا دەردەدرێت، بەڵکو هەموو ئەو پێکهاتە کیمیاییانەی کە لە ئەنجامی سێکسی ڕاستەقینەدا دروست دەبن، لە کاتی سەیرکردنی پۆڕنیش دا دروست دەبن.

سیرۆتۆنین یەکێکە لە هۆرمۆنەکان کە لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن و سێکسی ڕاستەقینە دا دەردەدرێت، کە هۆرمۆنی خۆشەویستیشی پێ دەگوترێت و ڕۆڵی دەبێت لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١-یارمەتی وابەستەیی و ئارامبوونەوە دەدات.

٢-یارمەتی پتەوکردنی پەیوەندی خۆشەویستی دەدات.

٣-لە کاتی لە دایکبوونی منداڵ دەردەدرێتە نێو لەشی دایکەکە.

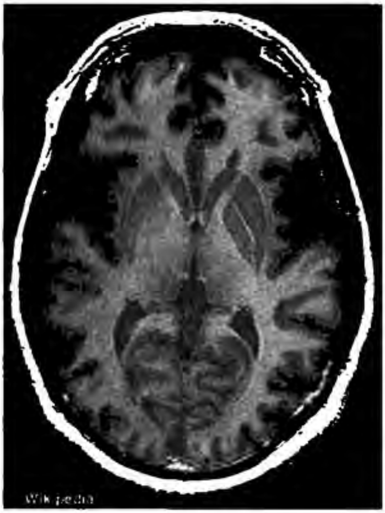
٤-لە کاتی شیر پێ دان بەهەمان شێوە ڕێژەی زۆر دەبێت لە لەشی دایك کە خاڵی (٣ و ٤) بۆ پتەوکردنی خۆشەویستییە لە نێوان دایك و منداڵ.

٥-هەروەها لە کاتی سێکس کردنیشدا دەردەدرێت، کە ئەمەش بۆ ئەوەیە ئافرەتەکە بە تەواوی وابەستەی هاوسەرەکەی بێت و یەکان گیربێت لەگەڵ سەرچاوەی چێژی خۆی کە پیاوەکەیەتی.

لە پیاواندا ئەو هۆرمۆنەی کە هەمان کاری ئەو هۆرمۆنە دەکات پێی دەگوترێت (ڤاسۆپرێسین).

سیستمی پاداشتکردن چیە لە مێشکدا؟

لە کـاتی سـەیرکردنی پـۆڕن دا ئەو بەشـانەی مێشـك کە بەشـدارن لە بەخشـینی چێـژ لە مێشـکدا و سـەر بە سیسـتمی پاداشتکردنن ئەمانەن:



ventral striatum -1

orbitofrontal cortex-2

هەردوو بەشەکە بەشـدارن لە چێژ بەخشین بە کەسەکە و هەستکردن بە باشـی لە کـاتی ڕوودانـی هەنـدێك ڕووداوی خـۆش و بە چێـژ(هەروەك لە وێـنەکەدا دیـارە، ڕەنـگە سـوورەکە سـتراتیەمە، هـی مێشـکی کەسێکی وروژاوە، کە بچووکتر دەردەکەوێت لە قەبارەی ئاسایی خۆی).

لە توێژینەوەیەکـــدا لە ساڵی ٢٠١٦ کە لە جۆرنـالی *NeuroImage* دا بڵاوکراوەتەوە دەرکەوتـووە، ئەو کەسانەی سـەیری پـۆڕن دەکەن نـاوچەی ventral striatum یـان چـالاکترە لە کـاتی سـەیرکردنی پـۆڕن،

بەشـــێوەیەك ئەو بەشـــداربووە نێـــرانەی لەکـــاتی ســـەیرکردنی وێنەیەکی سێکسی تاقیدەکرانەوە، دەرکەوت کە ڕێژەی چالاکی ئەم نـاوچەیە ڕووەو هەڵکشـانە، بـێ گومـان ئەمەش لە ڕێـگەی پشکنینی تیشـکی fMRI یەوە بـووە، تـوێژەران پێیـان وابـوو ئەوە ئەو ســـاتەیە کە دۆپـــامین دەردەدرێـــت لە ڕێـــگەی سیســـتمی چێژپێدان لە مێشك.

لە هەمان کاتـدا لە ڕێـگەی سـەرژمێری و ڕاپرسـیەکەوە، ئەو کەسانەی کە زۆرتر سەیری پۆڕنیـان دەکـرد و ئـاڵوودەی پـۆڕن بـوون، بەهەمـان شـێوە پشـکنینی تیشـکی fMRI یـان بـۆکرا و دەرکەوت هەمـان کێشـەی بەرزبـوونەوەی چـالاکی ئەم بەشـەی مێشکیان هەیە.

هەروەك بە ڕەنگی زەرد لە ناوەڕاستی وێنەکە نیشـان کـراوە ئەمە ventral striatum لە کـاتی سـەیرکردنی هەنـدێ وێـنەی سێکسی وێنەی گیراوە.

ڕۆڵی ئەمیگدالا لە سەیرکردنی پۆرن

ئەمیگـــــــــــدالا، کە بەرپرسیارە لە هەست و سۆز و ڕەفتارو هاندان، بە هەمـان شـــێوە یەکێکـــی تـــرە لەو بەشـــانەی مێشـــك، کە لە کـــاتی ســـەیرکردنی پـــۆڕن چـــالاك دەبێـــت، ئەمە بەگـــــوێرەی ڕای زانـــا

Mateusz Gola کە پرۆفیسۆرە لە زانستی دەماری لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە ساندیاگۆ.

بە گوێرەی توێژینەوەکان، ئەم بەشەی مێشك زیاتر لە توانای خۆی چالاك دەبێت و زیاد لە پێویست کرداری خۆی ئەنجامدەدات، ئەمەش وەکو کاردانەوەیەك لەبەرامبەر ئەو وێنە ورووژێنەرانەی کەسەکە سەیری دەکات، ئەمە لە کاتێکدایە ئەو کەسانەی لە توێژینەوەکەدا بەشداربێکراون، هیچیان ئالوودەی پۆرن نەبوون، بەڵکو تەنها چەند وێنە و ڤیدیۆیەکی سێکسیان نیشاندراوە، ئەمەش لە پێناو ووردتر ئەنجامدانی توێژینەوەکە لەبارەی ئەوەی ئاخۆ تەنها ئالوودەبووان تووشی ئەم ناتەواویە دەبن، یان هەرکەسێك کە سەیری وێنەی ڕووت بکات.

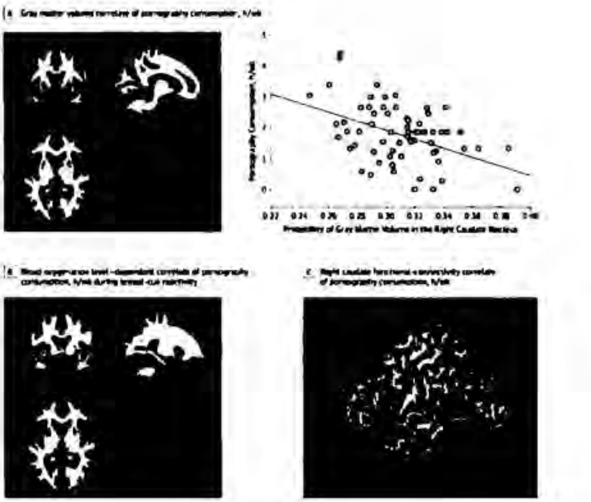
کاریگەری لەسەر ماددەی خۆڵەمێشی Grey Matter

ماددەی خۆڵەمێشی ئاراستەیەکی پێچەوانەی هەیە لەگەڵ سەیرکردنی پۆرن، بەجۆرێك هەرچەند زیاتر سەیری پۆرن بکەیت، قەبارەی ماددەی خۆلەمێشی لە بەشی پێشەوەی مێشك کەمتر دەبێتەوە، بەڵام ئەمە لە هەموو حالەتێکدا هاوشانی یەکتر کەمتر و زیاتر نابن، بەڵکو لە هەندێك حاڵەتدا جیاوازییەکی وا بەدیناکرێت، لە قەبارەی ماددەی خۆڵەمێشی بە نموونە لە مێردمنداڵێکی تەمەن (١٠) دەساڵی ئالوودە بە پۆرن، کە مێشکی بەردەوامە لە گەشە، جیاوازی هەیە، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەم جیاوازییە بۆ هەندێکیان بەدیکراوە.

هەر بە گوێرەی توێژینەوەیەکی تری ئەڵمانی لەلایەن Simone KÜhn و Jurgen Gallinat لە بەرلین، لە سەر (٦٤)

شەستوچوار کەس ئەنجامدرابوو، کە تەمەنیان لەنێوان (٢١ - ٤٥) ساڵی بوو، هەریەکەیان بە بەردەوامی نزیکەی (٤) چوار کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بە دیار سەیرکردنی پۆڕنەوە بەسەربردبوو.

توێژەران پشکنینی تیشکی MRI یان ئەنجامدا بۆ سەرجەم بەشداربووان، سەیریان کرد، قەبارەی پلی پێشەوەی لای ڕاستی مێشك کە بە striatum ناونراوە بچووکترە بە بەراورد بە کەسانی تر.



A, Brain region showing a significant negative correlation ($r_{...}$ = −0.432, P < .001) between hours of pornography consumption per week (square rooted) and gray matter volume (Montreal Neurological Institute coordinates: x = 11, y = 5, z = 3) and the scatterplot illustrating the correlation. B, Negative correlation between hours of pornography consumption per week and blood oxygenation level–dependent signal during sexual cue-reactivity paradigm (sex cue + fixation) (Montreal Neurological Institute coordinates: x = −24, y = 3, z = 4). C, Negative correlation between hours of pornography consumption per week and functional-connectivity map of the right striatum in the left dorsolateral prefrontal cortex.

هەروەها بەهۆی بوونی سیستمی پاداشت دانەوە لە هەمان شوێن دەرکەوتووە، کە لەگەڵ زۆری سەیرکردنی پۆڕن بەشێکی تر لە هەمان بەشی striatum کە پوتامینی لای چەپی پێدەگوترێت دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی چالاکییەکەی.

پەیوەندیی نێوان بچووکیی مێشك (لە زگماکییەوە) بە ئاڵوودەبوونی پۆرن

(هێشتا دیارنییە، ئایا سەیرکردنی پۆرن دەبێتە هۆی بچووك بوونەوەی مێشك، یان بچووکی مێشك وا لە کەسەکە دەکات پەنا بباتە بەر سەیرکردنی پۆرن)، ئەمە وتەو لێدوانی زانا Simone KÜhn سەرپەرشتیار و لێکۆڵەر لە پەیمانگای ماکس پلانك بۆ گەشەپێدانی مرۆیی لە بەرلینی ئەڵمانیا، بۆ ئاژانسی جیهانی ڕۆیتەرز.

ئەو پێی وایە ئەو توێژینەوانەی ئێستا هەن و ئەوانەی پێشتریش ئەم بابەتەمان بە تەواوی بۆ یەکلانەکەنەوە، هێشتا پێویستیمان بە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زیاترە، بەڵام کاردانەوەی ئەم بەشەی مێشك و وروژان و خرۆشانی لەکاتی بینینی بابەتی سێکسی، پێی وایە ئەمە ئەبێتە یەکەمین بەڵگە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە بەڵێ بەهۆی سەیرکردنی پۆرنەوە مێشك بچووك دەبێتەوە،

دکتۆر Gregory Tau یش پاڵپشتی هەمان باوەڕ دەکات و دەڵێت: دەکرێت کەسانێك بە تایبەتمەندییەکی دیاریکراو لە مێشکیان دا ئاڵوودەبن بە پۆرن، بە هۆی جیاوازی لە قەبارەی مێشکیانەوە لە زگماکییەوە، یاخود دەکرێت بڵێین بەهۆی زۆر سەیرکردنی پۆرن مێشك گۆڕانکاری بەسەر دابێت و بچووك بێتەوە، یاخود ئەوەش دەکرێت کە بە هۆی هەردوو هۆکار کەسانی ئاڵوودە بە پۆرن دروستببن.

ئایا هەر تەنها پۆڕن قەبارەی مێشك دەگۆڕێت

دکتۆر Gregory Tau لە زانکۆی کۆڵۆمبیا لە پەیمانگای دەروونی نیویۆرك ستەیت کە بارەگاکەی لە نیویۆرکە دەڵێ: هەر شتێك زیادەڕەوی تێدابکرێت خراپ دەبێت بۆت، هەرشتێکیش بە شێوەی مامناوەندی بەکاربهێنرێ ئەوا کێشەی نییە،

ناوبراو پێی وایە توێژینەوەی زیاتر پێویستە تاکو زانیاری وردتر و زیاترمان دەستبکەوێت لە بارەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەم خووە.

ئەو پێی وایە نەك هەر تەنها پۆڕن دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە قەبارەی مێشك، بەڵکو پێی وایە کە کارو پیشە و ڕۆتینیەکانی تری ژیانمان کار لە قەبارەی مێشکمان دەکەن، بەنموونە پێی وایە لێخوڕینی ئۆتۆمبێلێکیش لەوانەیە ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە گەیاندن و قەبارەی مێشك.

پۆڕن ئاڵوودەبووان بەرەو گەمژەیی و بیرتەسکی دەبات

هەروەك لە پێشتریشدا باسمان کرد، کە پۆڕن دەبێتە هۆی بچووك بوونەوەی چەند بەشێك لەناو مێشکدا، یەکێك لە بەشەکان Stratum بوو هەروەك کە ئاماژەمان بە توێژینەوەی پەیمانگای ماکس بلانك کرد لە ئەڵمانیان، کە سەلمێنەری ئەم ڕاستیەیە.

باسی ئەوەشمان کرد کە ئەم بەشە بەرپرسیارە لە سیتسمی پاداشتکردن و هاندان، ئینجا بە بچووك بوونەوەی ئەم بەشەی مێشك، ئەو کەسە بیرکردنەوەی تەسك دەبێت و ڕەنگ بێ وەکو کەسێکی هەرزەکار بیربکاتەوە و ڕەفتاربکات، واتە وەکو کەسێك کە چۆن هێشتا مێشکی پێنەگەیشتووە و لە تەمەنی هەرزەکاریدایە، بەهەمان شێوە ئەو کەسەش لە بیرو هۆشدا بەرەو دواوە دەگەڕێتەوە.

زۆرجار لە کوردەواری خۆمان دا، کاتێك کەسێك هەندێ ڕەفتاری هەرزەییانە دەکات، پێی دەڵێن: (هێشتا هەرزەکارە)، یان (مێشکی بچووکە) ئەمە ڕێك لەگەڵ زانست دا یەکانگیر دەبێتەوە، بەڵێ بچووك بوونەوەی مێشك، کەسەکە بەرەو گەمژەیی و بیرتەسکی دەبات.

بەپێی هەواڵێکی ئاژانسی میترۆ کە هەمان توێژینەوەی سەرەوەی بڵاوکردۆتەوە، لەگەڵ هەندێك زانیاری تر، ئێمە تەنها بەشێك لەو کێشانەی لە ئەنجامی بچووك بوونەوەی مێشك تووشی کەسی ئالوودەبوو دەبێت، ئاماژە پێدەدەین:

١-هەردەم تەمبەڵ و بێ ووزەیە، چونکە ووزەی ئەو تەنها بۆ ئەو هەڵچوون و وروژانەیە، کە لە پۆڕن دا دووچاری دەبێت.

٢-زیرەکی و هۆشیاری کەسەکە کەمدەکاتەوە.

٣-توانای بڕیاردانی نابێت، یان بڕیاری دروست نادات.

٤-بیرکردنەوەی بەرتەسك دەبێت و هەندێك ڕەفتاری هەرزەکارانە ئەنجام دەدات

ئایا کۆکایین و یاریی ڤیدیۆیی، هەمان کاریگەری پۆڕنیان هەیە لەسەر مێشك

مێشــــك لە کــــاتی بەکارهێنــــانی مــــادده هۆشــــبەرەکان و بەکارهێنانی یارییە ڤیدیۆکانیش گۆڕانی بەسەر دادێت، بەڵام ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە پێچەوانەی سەیرکردنی پۆڕن بەشی تایبەت بە سیستمی پاداشت دانەوە لە مێشك Stratum توێژەران سەیریان کــرد گەورە دەبێــت بە تێپەربــوونی کــات، واتە پێچەوانەی پۆڕن کە دەبێتە هۆی بچووك بوونەوەی ئەم بەشە، ڤیدیۆ گەیمیەکــان و مــادده هۆشــبەرەکان ئەم بەشــە بەرەو گەورەبــوون دەبەن، بە تــایبەت بــۆ ئــاڵوودەبووانی مــادده هۆشــبەرەکان، بە نزیکەیــی دە ئەوەنــدە ئەم بەشەی مێشــکیان گەورەترە لە کەسی ئاسایی.

توێژەر Simone KÜhn سەرسام بــوو کاتێــك بینــی ئەو کەســانەی یــاریە ڤیــدیۆییەکان دەکەن قەبــارەی ئەو بەشــەی مێشکیان زیادی کردووە، کەچی ئەو کەسانەی سەیری پۆڕنیان کردبوو ئەو بەشەی میشکیان بچووك بووبوویەوە، کە دیارە ئەم ئەنجامە شۆك هێنەربوو بۆ ئەوان، چونکە ئەو پێشبینی ئەوەی کردبــوو کە دەبــێ وەکــو مــادده هۆشــبەرەکان، ڕەنگبــێ سەیرکردنی پۆرنیش ببێتە هۆی زیادبوونی قەبارەی مێشك، بەڵام دیارە ئەنجامەکەی تەواو پێچەوانە دەرچوو.

بێ گومان زیادبوون، یا کەمبوون هیچی بە ئاسایی نابینرێت لە مێشــــکدا، دیــــارە ئەم تــــوێژینەوەیەی Simone KÜhn دەنگدانەوەیەکی بەرچاوی لەناو میدیاکاندا بەخۆیەوە بینــی،

بەشـــێوەیەك کە هەریەك لە (Dw, Daily Mail, reuters) و چەندین میـدیای تـر بە گـرنگییەوە لە توێژینەوەکەیـان ڕوانـی و بووە جێی بایەخی خۆیان و خوێنەرانیان.

ئایا تەنها ئەمانەن زیانەکانی سەیرکردنی پۆڕن؟

Joseph J. Plaud, ی دەروونناسی ئەمریکـی دەڵێـت ئەگەر پێمـان وابێـت تەنهـا ئەمـانەن زیانەکـانی سـەیرکردنی پـۆڕن ئەوا هەڵەین، بەڵکو هێشتا زۆرمان ماوە لەسەری بزانین، هێشتا ماومـانە لەسەر زیانە دوور مەوداکانی ئەم خوە بزانین، زاناکان تەنها کـار لەسەر زیانەکانی پۆڕن بۆسـەر مێشـك دەژمێـرن و بـاس دەکەن، هێشتاماویانە کە تێبگەن لە سەر زیانە دوور مەوداکانی گەنجێکی ئـــاڵوودەبوو بە ســـەیرکردنی پـــۆڕن، پـــێم وایە لە داهـــاتوو دەردەکەوێت کە چەندین زیانی هەبووە و هەیە.

بەشی حەوتەم

چارەسەرکردن

هیچ هیوایەك ماوە بۆ کەسانی ئاڵوودەبوو؟

هەواڵـی دڵخۆشـکەر ئەوەیە، کە لەگەڵ بەردەوامـی نەدان بە سـەیرکردنی پـۆڕن و دەسـتبەرداربوونی، ئیتـر وردە وردە ئەو ڕێژەوە دەمـارییەی کە دروسـتبووە لەسـەر ئـاڵوودەبوونی پـۆڕن، وردە وردە نامێنێ، تـا بەتەواوی لەنـاو دەچێـت، ئیتر دوای ئەوە مێشکیش بە دۆپامینی کەمتر، کە لە شتی ترەوە بە دەسـت دێـت قایل دەبێت و چیتر داوای ئەو ڕێژە زۆرەی دۆپامین ناکات.

ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەوەیە ئارامبگری، چونکە ئەم بابەتە کە هاتۆتە ناو ژیانت و بـۆتە بەشـێك لە سـەرچاوەی چێـژ، وا بە

ئاسانی مێشك دەستبەرداری نابێت، وەكو هەر حەزێكی تری ژیانی مرۆڤ، بەڵام ئیتر هەنگاوی هەرە لەپێش ئەوەیە كە بڕیار بدەیت وازبێنیت، ئیتر دوای ئەوە كاتی پێویستە، تاكو هەرجارێك كە بەبیرت دێتەوە پەنا بۆ ئەم خوە خراپە ببەیت، بەلای دا نەچیت و خۆگر و ئارام بگریت لەسەری.

هەوڵبدە ئەو كارانە بكە، كە دۆپامین بە ڕێژەیەك ئەگەر كەمتریش بێت لەو ڕێژەیەی كە لە سەیركردنی پۆڕن دا دەردەدرێت، ئەنجام بدەو مەهێلە تەنیابیت، تەنیایت كەمبكەوە و تێكەڵبوون و سەرقاڵیت زیادبكە.

ڕاوێژكردن بە كەسانی پسپۆڕ

هەرچەند لە كوردستاندا كەسانی پسپۆڕ لەم بوارەدا زۆر كەمە، بەڵام ئەو خوە بۆتە شەرمێك، وای لە كەسی ئالوودەبوو كردووە، تەنانەت لای نزیكترین هاوڕێشی باسی نەكات و بەدوای چارەسەر نەگەڕێت، هەروەها نەبوونی سەرچاوەش بۆ خۆچارەسەركردن لە ڕێگای خوێندنەوە، ئەمەش ئەوەندەی تر چارەسەركردنی ئەم خووەی ئالۆزتر كردووە، ئەمە وێرای ئەوەی كە زۆر كەس باوەڕی وانیە كە ئەمە نە خو بێت و نە كێشەیەكی ئەوەندە گەورە، لە كاتێكدا ڕەنگبێ زۆربەی كێشە دەروونی كۆمەڵایەتی و پیشەیی و ...تاد بۆ كەسی ئالوودەبوو هۆكارەكەی پۆڕن بێت.

لە وڵاتانی تر كەسانی پسپۆڕ لە بواری چارەسەركردنی ئالوودەبوون بە سێكس Certified Sex Addiction Therapist (CSAT) یارمەتی ئالوودەبووان دەدەن، لەسەر نوێترین تەكنیك

و نوێترین چارەسەر ڕاهێنان و ڕاوێژیان پێدەبەخشن.

ئینجا سەرەتایترین هەنگاو بۆ چارەسەرکردن و ئەنجامدانی تێستی ISST ە کە پێشتر باسمان کرد.

ئایا ئاڵوودەبوون بە پۆڕن چارەسەر دەکرێت

بەڵێ، ئاڵوودەبوون بە پۆڕن وەکو هەر ئاڵوودەبوونێکی تر و وەکو هەر نەخۆشییەکی تری دەروونی چارەسەر دەکرێت.

چارەسەر بەتاك یاخود گروپ

چارەسەر بەتاك بێ، یان بەگروپ هەردووکی سوودی هەیە، دەکرێت ببێتە هۆی وازهێنان لەم خوە، چارەسەر بەتاك و تایبەت خۆی لە ٤٠-٦٠ خولەك دانیشتن و گفتوگۆ دەبینێتەوە، دەربارەی هەڵسوکەوتت و ئەو هۆکارانەی کەبوونەتە هۆی تووشبوونت بەم خوە و چارەسەری بابەتەکە.

بەڵام هەرچی چارەسەرکردنی بە گروپە، ئەوا خۆت لەناو کۆمەڵێك کەس دەبینیتەوە، کە هەمان گرفتیان هەیە و، وەکو تۆ ئەیانەوێ بەرەنگاری ئەم کێشەیە ببنەوە.

چارەسەر لەسەر بنەمای ئیدراکی

ئەم چارەسەرە پشتی بە بنەمایەك بەستووە، دەڵێت: (بیرکردنەوە، هەست و سۆز لەگەڵ ڕەفتار) پەیوەندییەکی قووڵیان بەیەکەوە هەیە و تێکچوونی ناڕێکی لە هەر یەکێکیان، کاردەکاتە سەر دوانەکەی تر و دەبێتە حاڵەتێکی دەروونی جدی

لەسەر کەسی تووشبوو و کاریگەری دەخاتە سەرلەبەری ژیانمان.

ئەم جۆرەی چارەسەر تیشك دەخاتە سەر بیرکردنەوە نەرێنییەکان سەبارەت بە خود، ئەوانی تر و هەموو جیهان، بۆ نموونە دەڵێت: من جارێکی تر سەیری پۆڕن ناکەم! ئەتوانین بیگۆڕین بە دەربڕینێکی تر، کە هەم ئەرێنی تر بێت هەم کاراتر بێ، ئەویش ئەوەیە: ئەگەر من کاری لەسەر بکەم، ئەتوانم سەیرکردنی پۆڕن بوەستێنم.

دانانی بەرنامەیەکی کەسی پتە و ئاگاهی خود، ئەتوانرێت ببێتە پالپشتییەکی باش بۆ دەستبەرداربوونی ئەم ئالوودەبوونە.

چارەسەرکردن بە هۆشیارکردنەوە

ئەم چارەسەرە پشتی بە (هۆشیارکردنەوە) بەستووە، وەکو کلیلی چارەسەری ئالوودەبوون و تیشك دەخاتە سەر ئێستای بار و حاڵی نەخۆش و پشت بە هەڵسەنگاندن و دادگایی کردن نابەستێت.

هۆشیارکردنەوە، کار لەسەر بەئاگاهێنانەوەی نەخۆش دەکات، ئاگادارکردنەوەی نەخۆش لە زیانی ئەم حاڵەتە، هۆشیاربوونی نەخۆش لە بیرکردنەوە، هەست و سۆز، هەستیاری جەستەیی و هەڵسوکەوت لە ڕەفتاریدا و یارمەتی دانی بۆ بەستنەوەی بەم حاڵەتە، بەکارهێنانەوەی وەکو چارەسەر بە ڕێگەیەکی جیاواز، بە ڕێگەی بەرزبوونەوە و دەرچوون لەم حاڵەتە لەجیاتی کۆنترۆلکردنی هەڵسوکەوتی نەخۆش.

نموونە لەسەر ئەم چارەسەرە ئەمانەی خوارەوەن:

(MBSR) - چارەسەر بە هۆشیارکردنەوە لە ڕێی لێدەرکردنی فشار.

(DBT)- چارەسەر بە لێکۆڵینەوەی ڕەفتاری .

(ACT)- چارەسەر بە پەسەندکردن و پابەندبوون.

- چارەسەر بە تیشك خستنەسەر سۆزداری.

چارەسەرکردنی دەروونی دینامیکی

ئەم جۆرە بۆ چارەسەر پشت بەو گریمانەیە دەبەستێت، کە دەڵێت: ئێمە بەرهەمی بیرکردنەوەی خۆمانین، ڕەفتارەکانمان بەرهەمی بیرکردنەوەی خۆمانن، لە سەرچاوەی دروستبوونی کێشە دەروونی و ڕەفتاریەکانمان دەکۆڵێتەوە و دەپرسێت، کام یادەوەری و کام کێشە و کام پاڵنەری دەروونی هانت دەدات، تاکو ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدەیت؟ سەرلەبەری ڕابردووی ئەم کەسە بە تەمەنی زووی منداڵیشیەوە دەپێچیتەوە، کە کام ڕووداو و کام هەڵوێست بوونەتە هۆی جێهێشتنی کاریگەری لەسەر دەروونی کەسەکە، دواجار دروست بوونی ئەم ڕەفتارە هەمیشەییە تیایدا.

ئەم چارەسەرە تەنها پشت بە ڕابردوو نابەستێت، بەڵکو سەرنج دەخاتە سەر حاڵ و باری ئێستای کەسی ئالوودەبووش، ئایا چ هۆکارێك و پاڵنەرێك بوونەتە هۆی مانەوەی ئالوودەبوو لەم کێشەیەدا.

١٢هەنگاو بۆ گەڕانەوە

مەبەست لە گەڕانەوە، گەڕانەوەیە بۆ ساتی پێش ئالوودەبوون، ئەم جۆرەی چارەسەر زیاتر بە گرووپ دەکرێت،

دانپێدانانی تێدایە، کە تیایدا کەسی ئاڵوودەبوو دانی پێدادەنێ، ئیتر بێ هێزە لە رزگاربوون لەم کێشەیەی تێی کەوتووە، ئیتر لە رێگەی دانان بە باری ئێستای خۆی، پێیان وایە ئیتر ئەمە بکەنە خاڵی وەرچەرخان و زۆرجاریش ئەم چارەسەرە تێکەڵ بە سرووتە ئاینیەکان دەکرێت، تیایدا تاك داوا لە خوای گەورە دەکات کە رێنموونی بکات، تاکو بەهێزبێت و بتوانێت بەرەنگاری ئەم کێشەیە ببێتەوە.

چەند رێنمیاییەك بۆ دورکەوتنەوە لە پۆرن

١-پشتگیری بەدەست بهێنە: کەسێك بدۆزەوە گوێت بۆ بگرێ و یارمەتیدەرت بێ لە دۆزینەوەی باشترین رێگای گونجاو بۆت، جا ئەو کەسە ئایا هاورێیەکی دڵسۆزتە، یان دکتۆری دەروونییە، یان راوێژکاری بواری کۆمەڵناسییە، یان هەرکەسێکی تر کە کراوەیی بەشێوەیەك تێدابێت و کێشەی زیاترت بۆ دروست نەکات، بە ورووژانی ئەم بابەتە لەگەڵی.

٢-قـووڵ بیـری لێـبکەوە: زۆر بە قـووڵی بیـر لە زیانەکـان و کاریگەرییە نەرێنیەکانی پۆڕن بکەوە، بیربکەوە بە بەردەوام بوون چ کێشـەیەکت بـۆ دروسـت دەکـات و بە وازهێنـانی چ شـتێك بەدەست دێنیت، هۆشیاریت بخەوە پێش بڕیاردانـت، بڕیاردانـت بخەوە پێش کردارەکانت.

٣-پـۆڕن بـا تۆ(ئێـوە)ی نەبێـت: هەنـدێ جـار مـرۆڤ لە جیـاتی ئەوەی خۆی شتێکی هەبێت و خـاوەنی بێـت، ئەو شـتە خـاوەنی ئەو کەسـەیە، بە نمـوونە هەنـدێ کەس پـارەی هەیە، هەنـدێ کەسیش پـارە ئەوی هەیە، بەڵام وریـابە تـۆ بـۆ مـاوەیەکی کەم پۆڕنـت هەیە(واتە زاڵـی بەسـەری و تەنهـا ئەو کاتـانە سـەیری ئەکەی کە خـــۆت ڕێگـــا بەخـــۆت ئەدەی)، بەڵام ئەمە زۆر ناخایەنێت و ئیتر پۆڕن تۆی ئەبێت و بەبـێ ویسـت و کـۆنترۆڵی خۆت بۆی ئەچیـت، هەر بـۆیە هەرگیـز ئەم خـوە تـاقی مەکەوە ئەگەر تاقیت نەکردۆتەوە.

٤-داواکەی مێشـکت فەرامـۆش بـکە: هەر کـات مێشـك داوای سەیرکردنی پۆڕن، یان داوای ئەم ڕێـژە زۆرەی دۆپـامینی کـرد، ئەوا فەرامۆشـی بـکە و بەردەوام داواکەی دوابـخەو خـۆت بەو شتانەوە خەریـك بـکە کە ڕێـژەی دۆپامینیـان بەرزە و زیانیشـیان نیە، بۆ نموونە بڕۆ سەردانی خۆشەویسترین کەست، ئەو ووزەی هەتە لە کاری بەسوود خەرجی بکە، بە نمـوونە وەرزش بـکە بە هەموو جۆرەکانیەوە.

٥-هۆکارەکان بۆ سەیرکردنی پـۆڕن دوربـخەوە لەخـۆت: بـۆ نمـوونە ئەگەر لە لاپتـۆپەکەت سـەیری پـۆڕن ئەکەیـت، ئەوا لە ژووری نووسـتنت دایمەنـێ، یـان لە شـوێنە قەرەباڵغەکـان

کۆمپیتەرەکەت بەکاربێنە، یان ئەگەر لە مۆبایلەکەتەوە سەیری پۆڕن ئەکەیت، مۆبایلەکەت لە ژووری نووستن، یان هەر ژوورێك کە خۆت تەنها تیایدابیت دووربخەوە.

٦-بە تەنها مەمێنەوە: ئاشکرایە کە مرۆڤ زۆربەی کات لە تەنهاییدا پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبات، هەر بۆیە بەتەنها مەمێنەوە.

٧-لە ئۆفیسەکەت با شاشەی لاپتۆپەکەت ڕووی لە کامێرای چاودێری بێت، چونکە ڕێژەیەکی بەرچاو لە کارمەندان لە کاتی کارکردن سەیری پۆڕن دەکەن، هەر بۆیە ئەگەر تۆ یەکێکی لەوان، ئەوا با لاپتۆپەکەت و کۆمپیتەرەکەت لە ژێر چاودێری کامێراکانی چاودێری دابێت.

٨-خۆت دوور بخەوە لە هاندەرەکان: هەر شتێك و بابەتێك کە هانت دەدا بۆ سەیرکردنی پۆڕن لێی دووربکەوە، جا ئایا لە ئینستاگرام ئەکتەرێکی پۆڕنت فۆڵۆو کردووە، یان لە فەیسبووك پەیجێکت لایککردووە، کە وێنەی ڕووت و ڤیدیۆ و بابەتی سێکسی دادەنێت، یان سەیری فیلمانێك دەکەیت کە هاندەرت دەبن بۆ سەیرکردنی پۆڕن، ئەوا خۆتی لێ دووربخەوە.

٩-ئەو ووزەیەی لە پۆڕن بەکاری دێنیت لە پێشکەوتنە کەسیەکانت بەکاربێنە: پۆڕن وزەیەکی زۆری جەستەیی و دەروونی پیویستە، پێویستی بە ئامادەگیەکی زۆر هەیە، کۆمەڵێك هۆڕمۆن و کۆمەڵێك ئەندامانی لەشی پێویستە، چی دەبێت کاتێك ئەم هەموو وزەیەت بۆ پێش کەوتنە کەسیەکان و لێهاتوویەکانتی تەرخان بکەی؟

چی دەبێت کاتێك بابەتێکی تری بەسوود، شەو سەعات سێ بێدارت بکاتەوە و پێەوە خەریك بیت لە جیاتی پۆرن؟ دڵنیابە بە گۆڕینی پۆرن و، بە بژاردەی تر سەرلەبەری ژیانت دەگۆڕێ.

١٠-دەروونی خۆت رزگاربکە: پۆرن هەردەم شەرم و هەستی تاوانباری و خۆبەکەمزانینت تێدا دروست دەکات، دەروونی خۆت برینداار مەکە بە دروستکردنی ئەم هەستانە تیایدا.

چۆن خۆت چارەسەر دەکەی؟

بێگومان کە ئێمە ئەم چارەسەرانە ئەخەینە بەردەست، رەنگبێ بۆ هەندێ کەس چارەسەری گونجاو و بەهێزبن، بۆ هەندێ کەسی تریش چارەسەری لاوازبن، واتە بە پێی کەس دەگۆڕێت، بۆ تۆ کام رێگا چارە گونجاو و پێویستە، زیاتر کار لەسەر ئەمە بکە.

١-گەڕاندنەوەی مێشك بۆ باری پێش ئالوودەبوون: ئەم رێگایە

بریتییە لە گەڕاندنەوە(إعادة تشغیلReboot) مێشك، بە ڕێگای وازهێنان لە خۆ ورووژاندن لە ڕێگای سێکسە دەستکردەکان، وەکو سەیرکردنی ڤیدیۆی تۆمارکراوی پۆرن، چاتی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئەکتەرانی پۆرن، سەیرکردنی بە ڕێگای VR و ڤیدیۆی سێ ڕەهەندی، گەڕانەوەی مێشك بۆ باری ئاسایی، واتە ورووژانەکانت با لە ڕێگەی سکرین و شاشە و وێنە و ڤیدۆ نەبێت، بەڵکو بە خود کۆنترۆلکردن و دوورکەوتنەوە لەمانە و گەڕانەوەی مێشك بۆ ورووژانی لە ڕێگەی بینینی ڕاستەوخۆ، کە ئەمەش لە کۆمەڵگەی ئێمەدا لە ڕێگەی هاوسەر و خێزانی خۆتەوە ئەکرێت، ئەمەش بە دوو هەنگاو دەکرێت:

١-خۆت کۆنترۆل بکەیت و نەگەڕێیتەوە سەر سەیرکردنی پۆرن.

٢-ڕازی بیت بەو دۆپامینە کەمەی کە لە ڕێگەی سەیرکردنی ڕاستەوخۆی هاوژینەکەتەوە بەدەستی دێنیت.

بێگومان ئەمە بەم ئاسانیە نییە کە پێویستی بە خۆ ڕازیکردن و خۆ کۆنترۆل کردن هەیە، بۆ ئەوەی مێشك بگەڕێتەوە ئەوبارەی کە ئیتر لە ڕێگەی بینینی ڕاستەوخۆ بەشێوەیەك دۆپامین بڕێژێت کە قایلکەر بێت بۆت.

٢- دووبارە بنیاتنانەوەی دەماری: بە زمانی ئینگلیزی Rewiringی پێدەگوترێت، ئەم چارەسەرە بۆ ئەوەیە سەر لەنوێ ڕێڕەوی دەماری نوێ دابنێین و ڕێڕەوی دەماری تایبەت بە پۆرن لاواز بکەین، سیستمی پاداشت دانەوەی دەماری دووبارە ڕێکبخەینەوە.

ئەوەی کە ئاشکرایە زانایانی دەمارناسی بوونەتە دوو بەش، بەشێکیان پێیان وایە کە هەرگیز ئەو ڕێڕەوە دەمارییەی کە لە ئەنجامی سەیرکردنی پۆڕن دا دروست دەبێ، هەرگیز لە ناو ناچێت، بەڵکو دەکرێت بێ هێزبکرێت، بەشێکی تری زانایان پێیان وایە نەخێر دەکرێت بۆ هەتا هەتایە لەناو ببرێت و نەمێنێت!

لە هەردوو بارەکەدا لەناوبچێت، یان نا، چارەسەرکردنی هەر بەردەستە، دەکرێت بژاردە و ڕێڕەوی دەماری تر دروستبکرێت، کە بەربەرەکانی دروست بکات لەگەڵ بەهێزترین بژاردە کە پۆڕنە، بێگومان ئەگەر بژاردەی کەمتر بەهێز بدۆزیتەوە پێویستت بە کەمێك خۆگری و خۆڕاگری و دانبەخۆداگرتن هەیە.

ئەم چارەسەرە دوو بەش دەگرێتەوە، بەشی یەکەمیان: بەرنامەڕێژکردنی مێشکتە، بەشی دووەمیان: کردارەکان بۆ وازهێنان لە پۆڕن:

هەنگاوی یەکەم: بەرنامەڕێژکردنی مێشکت

١-مەهێڵە پۆڕن لە تۆ بەهێزتر بێت

ئەگەر پۆڕنت وەکو دێو و خێوێکی زەبەلاح بینی ئەوە بزانە دەرچوونت لێی ئەستەمە، ئەگەر پۆڕنت هەردەم وەکو میوە بەتام و چێژە حەرامکراوەکە بینی، ئەوە لەبەر قەدەغەییەکەی دووبارە ئەچیتەوە سەری، بە پێی توێژینەوەیەك کە لە هەشتاکان لەسەر کۆمەڵێك قوتابی هەرزەکار ئەنجامدرا، تیایدا بەرنامەیەکیان بۆ دارشتن بە دوورکەوتنەوە لە مادده هۆشبەرەکان، دەرکەوت ئەوانەی بەشداریان لە پرۆگرامەکە کردبوو، ڕێژەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانیان زۆر زیادی کرد لەچاو ئەوانەی لە پرۆگرامەکە بەشداریان نەکردبوو، لەبەر ئەوە پێویستە قەبارەی بابەتەکە لە مێشکمان بچووك بکەینەوە و بە ئاسانی و سادەیی باوەڕ بەخۆت بهێنی، کە تۆ لەبەر سوود و زیانی تایبەتی خۆت واز لەم خوە دەهێنی و زیاتر بابەتیانە مامەڵە لەگەڵ کەیسەکە بکەیت، بە فرتوفێڵە کەسیەکانت بۆ نزیك بوونەوەت لە پۆڕن، بزانە لە هەر کاتێکدا مێشك لە ڕێگەی ئاماژەکانەوە ویستی پەلکێشی نێو دونیای پۆڕنت بکات، داواکەی فەرامۆش و دوابخە، بیرت بێت لەبری ئەوەی کە لاوازبیت و لەهەرکاتێك ئیگۆ(نەفس) و مێشکت داوای ئەم فانتازیایەی کرد!! ئەوا تۆ بە ئەژدیها و دێوەزمەی مەزانە، بزانە کە هۆکاری دەماری و فەسلەجی و هۆرمۆنی پاڵت پێوەدەنێ بۆ دووبارە ئەنجام دانەوەی هەمان کردار، هەر لەبەر ئەوە پێویستە بیر لە چارەسەری بابەتیانە

بکەیتەوە، هەر کات باوەڕت وابوو کە پۆڕن زانستی(بێ گومان زانستی خراپ بەکارهێنراو)ی لەپشتە، ئەو کات تۆش بەشێوەیەکی زانستییانە هەوڵی چارەسەرکردنی بدە.

٢-شەڕ لە دژی خۆت ڕاگرە

چیتر شەڕ لەگەڵ خۆت مەکەو ڕقت لە خۆت نەبێت، ببە بە هاوڕێی خۆت و هەنگاو بەهەنگاو لەگەل خۆت دا بژی و خۆت لە هەموو کەس زیاتر هاوڕێی خۆتبە، بزانە، تۆ ئەو کەسە باشەی کە سەیری پۆڕن دەکەی کە خوێکی خراپە، هەمان ئەو کەسە باشەشی کە دەتوانیت واز لە سەیرکردنی پۆڕن بهێنیت، لەبەر سەلامەتی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی خۆت.

ئەرستۆ دەڵێت: ئێمە ئەو کردارانەین کە بەردەوام دووبارە دەکەینەوە، سایکۆلۆجیای ئیدراکی لە ئێستادا پشت ڕاستی ئەم وتەیە دەکاتەوە و پێی وایە کە کردارەکانمان لە شێوەمان دەکەن و شێوەمان پێدەبەخشن.

ئینجا کاتێك تۆ بەشێوەیەکی بەردەوام سەیری پۆڕن دەکەیت، ئەوا بەشێوەیەکی ئاسایی تۆ ئاڵوودەی بە پۆڕن! ئەگەر ئەمە نەخۆشی بێت، بە خواردنی حەپێك و لێدانی دەرزیەك لەم نەخۆشییە ڕزگارت نابێ، بە تایبەت ئەگەر ئەم خوە دژی بیروباوەڕ و ئاینەکەت بێت.

ئەزانم ئەم قسیەت پێناخۆشە و لەسەر دەروونت قوورسە، بەڵام قبوولکردنی ئەوەی کە تۆ ئاڵوودەی پۆڕن بوویت، مانای ئەوە نییە تۆ ئەم کەسە باشەیت تا مردنت هەر سەیری پۆڕن بکەیت، بزانە کە هەر کات حاڵ و باری نەخۆش دیاریکرا، جا هەر نەخۆشییەك بێت، نەخۆشەکە بەرەنگاری دکتۆر دەبێتەوە و

ڕقی لێ دەبێتەوە، ئەمەش لەبەرئەوەیە کە نەستی مرۆڤەکە ئاگاداری خودی مرۆڤەکە ئەکاتەوەم کە ئازار و ناڕەحەتی بەڕێوەیە، بۆیە نایەوێ بۆ چارەسەرکردنی، ئەم ئازار و ناڕەحەتییە بچێژێ، ئێستا تۆش لەهەمان بار دایت، نەستت بە ئاگا بهێنەوە، ئەگەرچی ئازار و ناڕەحەتیشت بۆ دێنێ، بەڵام ئەم ئازارە کاتییەی چارەسەرکردن، باشترە لە ئازاری هەتایی و مردنی نەخۆشەکە.

ئەمە جەنگ نییە، ئەمە هەوڵە بۆ باشترکردنی ژیانت، وتەیەك هەیە دەڵێ: ئەگەر تۆ وا خۆت نیشان بدەی بەهەرشێوەیەك (ئەگەر واش نەبێت) ئەوا لە کۆتاییدا بەڕاستی بەم شێوەیە دەبیت، تۆش وا خۆت نیشان بدە کە ئەو گەنجە باشەی کە سەیری پۆرن ناکەیت، ئەزانین کە لە سەرەتادا قورسە و بڕێك لە هەڵچوون و تووڕەیی و بێ ئۆقرییت بۆ دێنێ، هاوشێوەی ئەو کەسەی کە مادده هۆشبەرەکانی لێ بڕابێت، بەڵام تۆ ئەبێت بەهێزتربیت تەنها ئارام بگرە.

٣-پاڵنەرەکانی سەر وابەستەییت بە پۆرن بدۆزەرەوە

کاتێك سەیری پۆرن دەکەیت تووشی پەستی و پەژارەیی دەبیت، هەندێ کاتیش بۆ ڕزگاربوون لە پەستی و پەژارەیی دووبارە پەنا بۆ پۆرن دەبەیت، دوای چەند خولەکێك خۆشی، دووبارە لە دوای سەیرکردنی پۆرن هەم دیسان تووشی پەژارەیی دەبیت، ئەگەر پۆرن لە خۆت بگریتەوە و سەیری نەکەیت، هەم دیسان پەژارە دەبیت، ئێستا مادام لە هەموو بارەکان هەر پەژارە و پەستی!! بەڕای تۆ کام پەژارە هەڵدەبژێریت؟؟!!

پەژارەییت لە ئەنجامی سەیرنەکردنی پۆڕن چارەسەر بکە بەم خاڵانەی خوارەوە:

-وەرزشکردن و یارییە جۆربەجۆرەکان.

-بەشداریکردن لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان.

-خۆت سەرقاڵ و پڕ چالاکی و کار بکە، بۆ ئەوەی کاتێک نەمێنێتەوە بۆ تەنهایی و سەیرکردنی پۆڕن.

بیانوو بۆ خۆت مەهێنەوە و چارەسەرکردنت دوا مەخە، بەم بیانووانەی خوارەوە هەڵمەخەڵەتێ:

-کاتێک کە دەرچووم لە زانکۆ، ئەوکات کەسێکی پێگەیشتووم و واز لەپۆڕن دەهێنم!!

-کاتێك کە هاوسەرگیریم ئەنجام دا، ئەوکات واز لە پۆڕن دەهێنم!!

-لەبەر ئەوەی گەنجم و ژنم نەهێناوە بۆیە پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەم!!

بزانە ئەم بەهانانە بۆ بەشێکی کەم لە خەڵکی دروستە و وازیان هێناوە، بەڵام بزانە زۆربەی ئەوانەی بەتەمای ئەم هیوایانەن، هەر بەردەوام بوون لەسەر سەیرکردنی پۆڕن، هەربۆیە لە ئەمڕۆ زووتر نییە، کە وازبهێنیت، چاوەڕێی سبەی مەکە و بیانوو مەهێنەوە.

٤-باوەڕ بەخۆت بکە کە دەتوانیت بگۆڕێیت

توێژینەوەکان سەلماندوویانە، کە زۆر هەڵسوکەوت و خوی چەسپاو و ڕەگ داکوتاو لە مرۆڤدا دەتوانرێت بگۆڕدرێن، بەر

لە هەموو شتێك پێویستە باوەڕت وابێت کە دەگۆڕدرێیت.

نووسەر Charles Duhigg لە کتێبەکەیدا بەناوی (The Power of Habit) واتە هێزی نەریت دا دەڵێت: لەسەر بنەمای ئەنجامی توێژینەوەکان دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی سەرکەوتوو بوون لە گۆڕینی هەڵسوکەوت و خو و ئاکاریان ئەوانەبوون کە باوەڕیان بە خود گۆڕین هەبووە.

بەهێزی باوەڕبوون بە خود گۆڕین، وەکو بەهێزی باوەڕی ئاینیت وابە، کە دەست بۆ کحول نابەیت لەبەر باوەڕەکەت، لە کاتێکدا کحول ئاڵوودەت دەکات، کەواتە ئەگەر تۆ باوەڕت بە خودا و ئایین هەیە، ئەوا وازهێنانت لە پۆڕن ئاسانترە چونکە پێشتر ئەم ڕێگا ئاینییەت بۆ زۆر شتی تر تاقیکردۆتەوە و تیایدا سەرکەوتوو بوویت، بۆ ئەمەشیان هەمان ڕێچکە دووبارە بکەوە سوود لەم ڕێگایە ببینە.

بەڵام ئەگەر کەسێکیت کەمتر باوەرت بە خودا و ئاین هەیە، ئەوا بۆتۆش ڕێگا چارە هەیە، هەمان سەرچاوەی توێژینەوە ئاماژە بەوە ئەکات، کە تەنها باوەڕبوون بە خودای تاقانە و باوەڕی بەهێزی ئاینیت بەس نییە، بەڵکو بەشداربە لە گرووپەکانی بەرەنگاربوونەوەی خوە ناپەسەندەکان، ئەو کات نەستت پێت دەڵێت: مادام فلان کەس لە گروپەکە توانی زاڵ بێت بەسەر خۆی و وازبهێنێت، کەواتە منیش ئەتوانم هەمان شت بکەم!

٥-مەهێڵە شەرم، باری دەروونیت خراپتر بکات، بەهۆی هەستی تاوانباریت

مرۆڤ بە سرووشتی خۆی پاکە، لەگەل ئەنجامدانی هەر

کـارێکی نەشـیاو، ویژدانـی ئـازاری دەدات، ئەمە شـتێکی زۆر سرووشتیە لە مرۆڤدا و زیندوویی ویژدانی کەسەکە دەسـەلمێنێ، ئینجا لە دوای سەیرکردنی پۆڕن، ئالوودەبوو هەستی شەرمەزاری و شـەرم و هەسـتکردن بە تـاوانی بـۆ دروسـت دەبـێ، ئەمە حاڵەتەکە قورستر دەکات و باری دەروونی کەسەکە زیاتر بەرەو نا ئارامی دەچێت.

بڕیـار بـدە لە جیـاتی ئەوەی دانیشـی بەدیـار غەم وخەفەتەوە، دەستەوەستانی خۆت بسـەلمێنی، ئەو ئـازاری ویـژدانەی کە هەتە بیکە داینەمۆی زاڵبوونت بەسەر پۆڕن.

٦-ئیرادەی بەهێزت بەگەڕ بخە

توانـای هەڵبـژاردن بـا لە دەسـتی خـۆت دابێـت و هەردەم بە ئیرادەی بەهێزەوە بەرامبەر پۆڕن بوەسـتە، هەر کاتێـك ئامـاژەیەك بەرەو پـۆڕن سـەرنجت ڕادەکێشـێ، ئەوا تـۆ لە هەمـان کـات و هەمان ساتدا ئیرادەت بە گەڕبخە و مەهێڵە ئەو بەسـەر تـۆدا زاڵ بێت، ئەوە بزانە، تەنها چەند جارەی یەکەم قوورسە بـۆت، دوای ئەم چەندین جارە ئیتر مێشکیش ڕادێـت لەسـەر بەکارهێنـانەوەی هەمان تەکنیك بۆ ڕەتکردنەوەی سەیرکردنی پۆڕن.

هەنگاوی دووەم: هەنگاوە کردارییەکان بۆ خۆ دورخستنەوە لە پۆڕن

١-هەرچی پەیوەندی بە پۆڕنەوە هەیە بیسڕەوە

ئەوەی پەیوەندی بە پۆڕن و بابەتی پـۆڕن هەیە بیسـڕەوە و لە خـۆتی دووربـخەوە، ئەگەر لە ڕێـی کـۆمپیتەر، یـان سـمارت فۆنەکەتەوە ئەچوویتە نێو پۆڕن، ئەوا هەر ئێستا هیسـتۆری(مێژوو،

یان ماکی سەیرکردن) و بووک مارك(نیشانەکردن) و، یان ڤیدیۆ و وێنەی خەزنکراو بسڕەوە، ئەگەر CD یان DVDیان فلاش میمۆریەکەت بابەتی پۆڕنی تێدایە، فلاشەکەت پاکبەکەوە، باقی ئەوانی تر فڕێبدە، بەهەمان شێوە گۆڤار و ڕۆژنامە و کتێبیش ئەگەر بابەتی پۆڕنی تێدابوو فڕێی بدە.

٢-گرێی ئەم خوەت هاك بکە

وەکو باسمان کردووە کە پۆرن لە ئەنجامی دروستبوونی ڕێڕەوی دەماری بەهێز و ڕژاندنی ڕێژەیەکی زۆری دۆپامین دروست دەبێت، تۆش دەتوانیت لە ڕێگەی دروستکردنی ڕێڕەوی دەماری تر و ڕێڕەوانێك کە زۆرترین ڕێژەی دۆپامینت بۆ دەڕێژن بۆ ئەوەی ببێتە ڕکابەری ڕێڕەوی دەماری تایبەت بە پۆڕن، تۆ خۆت باشتر ئەزانی کە بە کام بابەت دڵخۆش دەبیت، بەڵام ئێمە هەندێك لەو بابەتانەی کە دەکرێت ببنە ڕکابەر بۆ پۆڕن، دەخەینە ڕوو:

-ڕاهێنانی وەرزشی بکە، با وزەت لە کردار و بابەتی بەسوود بەکاربێت، کە هاوشانیشە لەگەڵ سەلامەتی جەستەیی و دەروونی.

-کار لە سەر ئامانجەکانت بکە، وزەت بۆ بەدیهێنانی ئەو خەون و ئامانجەت بێ کە حەز بە بەدەستهێنانی دەکەی.

-بانگێشت، یان سەردانی هاوڕێکانت بکە، ئەو هاوڕێ، یان خۆشەویستانەی کە تۆ دڵت پێیان خۆش دەبێت.

-سەرخەوێ بشکێنەو پشوو بدە لە بری خۆ شلەژاندن بە سەیرکردنی پۆڕن.

-ئەگەر لە نێوان پۆڕن و بژاردەی تر کە حەزت پێیە،

گەرچی سوودی زۆریش نەبێت ئەوا جگە لە پـۆڕن هەڵبژێـرە بە نموونە یارییەکان(گەیمەکان).

۳-ئاماژەکانی پۆڕن ببەستەوە بە بڕیار

هەر کـات ئامـاژەی پـۆڕن لە دەوروبەرت بـوونە هـۆی وروژانـت، ئەوا تـۆش بـیکە بە خـو کە ڕاسـتەوخۆ بڕیـاردان تیـژبکەنەوە، ڕاسـتەوخۆ بڕیـار لە سـەر جـگە لە پۆڕن بـدە، بـۆ نموونە کە ئاماژەیەکت بینی لەسەر پـۆڕن ئەوا ڕاسـتەوخۆ بڕیـار بدە لەسەر شتێکی تر، بە نموونە لەجیاتی سـەیری پـۆڕن بـکەم ، دەچمە دەروە پیاسەیەك دەکەم، یان خەریکـی خوێنـدنەوە دەبـم یان ...هتد.

ئەوە بـزانە ئەگەر ناتوانیـت بە سـەرخۆت دا زاڵ بیـت، هۆکـارەکەی ئەوەیە کە ئەو بەشـەی مێشـك کە بەرپرسـیارە لە بڕیـاردان زیـانی بەرکەوتـووە، بـۆیە ناتوانیـت بڕیـاری دروسـت بدەیت، خۆت بگرە و بـۆ مـاوەیەکی زۆر سـەیری پـۆڕن مەکە، وردە وردە مێشکت دێتەوە سەر باری ئاسایی خۆت و ئەو کات لە بڕیاردان بەهێزتر دەبیت.

٤-سایتە پۆڕنییەکان بلۆك بکە

لە ڕێگەی بەرنامە و ئـاپ و سـۆفتوێری تـایبەت بە قەدەغەی سـەیرکردنی پـۆڕن، خـۆت بپـارێزە لە سـەیرکردنی پـۆڕن، واتە دەستپێڕاگەیشتنت بە پـۆڕن بـا زەحمەتتـر بـێ، ئەم بـابەتە بە داتـا سەلمێنراوە، ئەو وڵاتانەی بلـۆکی سـایتە پۆڕنییەکانیـان کـردووە،

ڕێژەی سەیرکردنی پۆڕن کەمترە لەو وڵاتانە.

ئەم لینکـــانەی خـــوارەوە لینکـــی بلـــۆککردنی وێبســـایتە سێکسیەکانە:

https://www.imore.com/how-block-specific-websites-being-accessed-safari-iphone-and-ipad

/https://techwiser.com/block-websites-on-android

٥-کـۆنترۆلی خێزانـیParental Controls لە کـۆمپیتەرەکەت چالاك بکە

ئەکاونتێـك دابنـێ لە کـۆمپیتەرەکەت کە سـایتە پۆڕنییەکـانی تێدا بلۆك کرابێ، دەتوانی لەمەدا هاورێکەت یارمەتیـدەرت بـێ، بەجۆرێك کە ئەدمینی ئەکاونتەکەت، با پاسوێرد و یوسـەرنەیمی لای ئەو بێت.

٦-ڕاوتەری وای فای ئینتەرنێتەکەت کۆنترۆل بکە

ئەمانەی خوارەوە هەندێ بەرنامەن کە یارمەتیدەرت دەبـن لە کۆنترۆلکردنی وای فای ئینتەرنێتەکەت:

/https://routerlimits.com

/https://www.opendns.com

/https://www.netnanny.com

/http://selfcontrolapp.com

/https://getcoldturkey.com

٧-بە تەنیا مەمێنەوە

هەوڵ بدە تاکو ئەو کاتەی کە دەستبەرداری پۆڕن دەبیت لەگەڵ کۆمەڵ بیت، لە گەڵ هاوڕێکانت بیت، لەگەڵ نزیکەکانت لە دایك و باوك و خوشك و برا بیت، مەهێڵە تەنیابیت، تەنیایی لە هەندێ کاتدا بۆ مرۆڤ بەسوودە، بەڵام بۆ تۆ تەنیایی باشترین کەشە بۆ سەیرکردنی پۆڕن، باش نییە بەتەنیا بیت، ئینجا لەوەش باشتر ئەوەیە کەسێك بدۆزیتەوە لەوانەی کە متمانەت پێیان هەیە و دڵسۆزی تۆن، تاکو ئاگایان لێت بێت و یارمەتیت بدەن و لە هەندێ کات سەرزەنشت و لێپرسینەوەشت لەگەڵ بکەن، جا ئەمە دەکرێت کەسێکی نزیکی خۆت بێت، یان هاوڕێیەکی متمانە پێکراوت هەبێت، بۆ ئەمەش سۆفتویری تایبەت هەیە کە ڕاپۆرتی سەیرکردنی سایتەکان بۆ ئەو هاوڕێیەت دەنێرێ کە خۆت متمانەت پێکردووە و لە ئەکاونتەکە ئاماژەت پێکردووە، تەنانەت لە ڤێرشنی پریمیەمیەکەی ڕاستەوخۆ بەبێ دواکەوتن ئەو سایتەی تۆ دەیکەیتەوە لای هاورێکەت بە ئیمەیل بۆی دێت، کە دەکرێت ئەمە یارمەتیدەر بێت بۆت تاکو زووتر هاوڕێکەت دەرتبێنێ لەم بارە:

/https://x3watch.com

/https://www.covenanteyes.com

٨-ببە ئەندام لە سەکۆ و ناوەندەکانی هاریکاری بۆ بەرەنگاربوونەوەی پۆڕن

ئەگەر بەتەنها ناتوانیت زاڵ بیت بەسەر خۆت و ئەمانەی سەرەوە، سوودی نەبوو بۆت، ئەوا ئەتوانیت لە ئینتەرنێت بەدوای

سەکۆکانی بەرەنگاربوونەوەی پۆرن دا بگەڕێیت و چەندین کۆمەڵەی تێدایە، کە تیایدا ئالوودەبووان یارمەتی یەکتر دەدەن لە بەرەنگاربوونەوەی پۆرن و هەریەکەی چیرۆکی خۆی و شێوازی بەرەنگاربوونەوەی باس دەکات بۆ ئەوانی تر، ئێمە لە خوارەوە هەندێ لەم سەکۆیانەی ئاماژە پێدەکەین کە بەزمانی ئینگلیزین:

/https://www.reddit.com/r/NoFap

/http://www.rebootnation.org

https://yourbrainrebalanced.com/forum/index.php

٩-وازهێنانت بە داتا بکە

لە ڕێگەی ئەم چەند ئاپپ(بەرنامانە)ی خوارەوە دەتوانیت داتای وازهێنانت لە پۆرن ئاسانتر بکەیت و ڕۆژانە لە ڕێگەی ئەم ئاپپانەوە کە یەکەم لینکی بەرنامەیەکی کوردیە، باری وازهێنانت بزانی:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pavelang.reboot_app&hl=ar

/http://www.joesgoals.com

http://chaincalendar.com/about

١٠-بەرۆژوو بوون دوورت دەخاتەوە لە پۆرن

ئەگەر هەستیاریت بە ڕژاندنی دۆپامین زۆر زۆر بووە، بەهۆی زۆر سەیرکردنی پۆرن ئەوا بەڕۆژوو بوون و وەرزشکردن باشترین بژاردەن بۆ پڕکردنەوەی ئەم بۆشاییە، هەروەك توێژینەوەیەك کە لە وێبسایتی BNL دا بڵاوکراوەتەوە، کە لەسەر مشکی قەڵەو ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە ئەو مشکانەی

کە خواردنیـــان پێنـــادرێ بـــۆ مـــاوەیەکی دیـــاریکراو، ئەوا وەرگرەکان(Receptor)ی دۆپامینیان زیاد دەکـات، ئەمە وێـڕای ئەوەی کە بەڕۆژووبوون پـاڵنەرێکی گەورەیە بـۆ دروسـتبوون و بەهێزبـوونی هێـزی ئیـرادە، ئیرادەیەکـی زۆر گەورە دروسـت دەبێت، کاتێك تۆ خۆت لە خـواردن و خـواردنەوە دەپـارێزی و زمان و چاو و بەدەنت دەپارێزی لە گوناه، لە بەیانییێك کە هێشتا خـۆر هەڵنەهـاتووە تـاکوو ئێـوارە کە بـانگی ئێـوارە دەدرێـت، ئەوکات کە خواردن و خواردنەوە لەپێش پـۆڕن بێـت و خـۆتی لێبگریەوە ئەوا بە ئاسانی ئەو هێزەی ئیـرادەت هانـت دەدا کە بە پۆڕن بڵێیت نەخێر.

هەروەها یارییە نا هەواییەکان، وەکو بەرزکردنەوەی قورسایی دوورت دەخـاتەوە لەسـەیرکردنی پـۆڕن، ئەو ئـارەقەیەی کە لە هەوڵ و کۆششـی وەرزشـکردنەکە دەریـدەدەیت پێویسـتیت بە پۆڕن ناهێڵێت.

بەشی هەشتەم

ڕکابەریی پۆڕن چییە؟

ئایین ڕکابەری پۆڕن دەکات لە چێژبەخشین!!

دیارە کە ئایینداران لە جیهان دا ڕێژەیەکی گەورە و بەرچاو لە دانیشتوانی جیهان پێك دێنن، بە ڕێژەیەك کە دەگات نزیکەی (٥٨) پێنج و پۆینت هەشت لە سەدا بلیۆن کەس لە سەر ڕووی زەوی، مەسیحیەکان لە پلەی یەکەم دان و بەدوای ئەوانیش موسوڵمانانن کە زۆرتین ڕێژەی ئاینداارانی جیهان پێك دێنن.

دیارە زۆری ڕێژەی ئاینداران بۆ مرۆڤایەتی دڵخۆشکەرە بەهۆکاری ئەوەی کە ئایین پڕیەتی لە ڕێنمایی و پڕیەتی لە ئامۆژگاری بۆ کردنەوەی گرێی دەروونی و چارەسەرکردنی کێشەکانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی.

پەیوەندی ئایین بە بابەتی پۆڕن ئەوەیە، جگە لەوەی کە ئایین هۆکارێکی زۆر باشە بۆ بەرزکردنەوەی ئیرادەی مرۆڤ بۆ وازهێنان لە خو و کرداری خراپ، زۆر کرداری خراپ هەیە قەدەغە کراوە، بەڵام لە هەمان کاتتدا بۆ تویژینەوەکەی ئێمە و ڕێچارەی وازهێنان لە پۆڕن شتگەلێکی بەسوودمان پێشکەش دەکات و تویژینەوەی قووڵ و فراوانی لەسەر ئەنجام دراوە.

ئەوەی کە ئێمە دەستمان پێڕاگەیشتووە لەم کتێبەدا ئەوەیە کە تەنها و تەنها یەك بابەت هەیە، کە ڕکابەری لەگەڵ پۆڕن دا

دەکات ئەویش بابەتی ئایینە، واتە ئەو بەشەی مێشك کە پۆڕن و سێکس چالاکی دەکات و بە لێشاو دۆپامینی بۆ دەڕێژێت و پاداشتی مێشك دەکات، بەهەمان شێوە گەیشتن بە حاڵەتی ڕۆحی و حاڵەتی تایبەتی ئایینی هەمان چێژ دەبەخشێتە مێشك، بەڵام ئەوەی جیاوازی دروست دەکات لە نێوان ئایین و پۆڕن ئەوەیە کە ئایین لەدوای چێژبەخشینەکە ئارامی زیاتر و ڕێکخستنەوەی سەرجەم هۆرمۆنات و هەڵچوونەکانی بەدوواوەیە، جگە لە ڕێکخستنەوەی سەرلەبەری ژیان و هەڵسوکەوت و خو و ڕەوشتی کەسەکە، کەچی پۆڕن بە خەمۆکی و پاڵەپەستۆی دەروونی و کۆمەڵێك لەو کێشانەی پێشتر کە باسمان کرد بەدوادادێت، کە ئەمەش دواتر ناڕێکی هۆرمۆنی و شلەژانی فسیۆلۆجیشی بەدوادادێت.

دیارە کە پێشتر چەندین توێژینەوە ئەنجامدراون لە بابەتی کاریگەری نوێژ و ئاینداری لەسەر مێشك و دەروونی مرۆڤ و هەردەم ئەوە جێگای پرسیار بووە لای توێژەران و لێکۆلەران، کە بۆچی ئایینداران خۆشبەخت و ئارامترن و ڕۆشنبیرو خۆ گونجێنەرترن لە هەموو بارودۆخێك دا؟ هەردەم ئەوە جێگای پرسیاربووە، کە بۆچی ئایینداران خوڕەوشت و تەندروستیان و کوالیتی ژیانیان و خەویان ئارامتر و دەروونیان ئاسوودەترە؟ ئەمانە و چەندین پرسیاری تر جێگای تێڕامان بووە بۆ توێژەران، وای کردووە لەم بابەتانە بکۆڵنەوە بە نموونە لە توێژینەوەکانی ڕابردوو کە لەم توێژینەوەی خوارەوەش ئاماژەی پێکراوە، دەرکەوتووە کە نوێژکردن کاریگەری لەسەر بەشی(Caudate head) هەیە و چالاکی زیاد دەکات بە نوێژکردن و چالاکیە ڕۆحی و عیرفانییەکان.

کە خـۆی لە بنەڕەتـدا ئەم بەشـەی مێشـك بەرپرسـیارە لە زیـادکردنی پەیپێبـردن و هەسـتپێکردن و زانـین زیـاد دەکـات و تێگەیشـتن فراوانتـر و زیـاتر دەکـات، جـگە لە کـاری بنەڕەتـی دەماری خۆی کە کاری بزوێنەرە دەمارییەکان ڕادەپەڕێنێت.

بۆ پشتڕاست کردنەوەی ئەم مـوژدە گەورەیە، لێکـۆڵینەوەیەك کە لە ویـب سـایتی Taylor & Francis دا بڵاوکـراوەتەوە، کە لەم توێژەرانەی خوارەوە پێکهاتوون:

Rachel Holman, Danielle M Giangrasso, Jace B King, Jared A Nielsen, Julie R Korenberg, Jeffrey S Anderson, Michael A. Ferguson

سـەرجەمیان لە زانکـۆی ئوتـاه لە ویـلایەتە یەکگرتووەکـانی ئەمریکا توێژەرن، هەریەکەیان لە بەشـەکانی زانسـتی دەمـاری و ئەنـــدازیاری بـــایۆلۆجی و ڕادیۆلـــۆجی و ســـایکۆلۆجین و تـــوێژینەوەکەش هەر لەوێ ئەنجامـــدراوە و خۆبەخشـــانیش لە کلێسـەی Jesus Christ هەروەهـا Mormon Church یشـی پێـــدەوترێت، پرۆســـەی ڕاهێنـــان و خزمەتگـــوزاری و چاودێریکردنیان بۆ کراوە، هەروەها سپۆنسەری دارایی کراوە لە لایەن پەیمانگای نیشتیمانی بۆ تەندروسـتی دەروونـی National Institute of Mental Health.

ناونیشانی توێژینەوەکەش بەم شێوەیەیە:

Reward, salience, and attentional networks are activated by religious experience in devout Mormons

بەر لە ئەنجامدانی توێژینەوەکە، لێـژنەی تـوێژەران داواکـاری بـۆ چەنـد کەسـێکی خـۆبەخش بڵاوکردبـووەوە و تیایـدا (٤٤) کەس هەڵبژێردران و لە ناویاندا (١٩) کەسیان پشـکنینی تیشـکی

FMRI یان بۆ ئەنجام درا.

سەرجەمی بەشداربووان لە ماوەی یەك ساڵ و نیو تا دوو ساڵ سەرجەم پێویستییەکانی ڕۆحانی بوون و ڕێورەسمە ئاینییەکانیان ئەنجام دەدا، گەرچی خۆشیان هەر کەسانی پابەند بە ئایین بوون.

توێژینەوەکە لە هەڵبژاردنی کەسەکان بنەمای پابەندی بە ئایین و یەکسانی جێندەری پەیڕەو کراوە، تیایدا (٧) حەوت ئافرەت و (١٢) پیاو هەڵبژێردراون، لە وادەی دیاریکراو بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەکە ئەم بابەت و ماددانەی خوارەوەیان بۆ خراوەتە ڕوو:

-نوێژکردن.

-خوێندنەوی کتێبە ئاینییەکان، بە نموونە کتێبی پیرۆز.

-مۆسیقای ئایینی.

-وانە و وتاری ئایینی.

-وتەی ئایینی.

ئەوەی لەم توێژینەوەیەدا توێژەران پێی گەیشتوون ئەوەبوو کە (٤) چوار بەش لە مێشك دا لە ئەنجامی گەیشتنە حاڵەتی ڕۆحانیەت و سۆزداری ئایینی دا چالاك دەبن کە ئەمانەن:

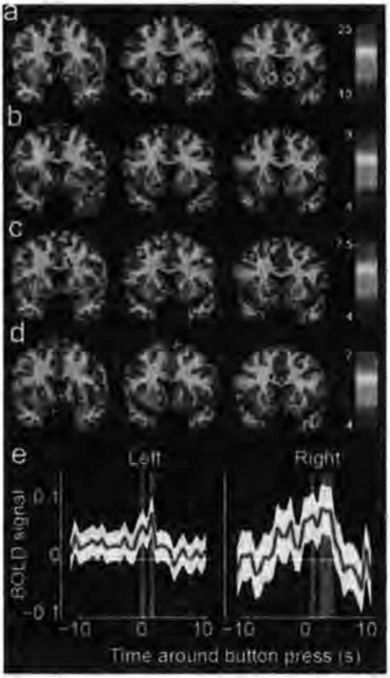
-bilateral nucleus accumbens١

-frontal attentional٢

-ventromedial prefrontal cortical loci٣

-ventral striatum٤

هەروەك لە وێنەکەدا دەردەکەوێ چالاکبوونی بەشەکانی مێشك نیشان دەدات لە کاتی بەکارهێنانی بابەتە جیاوازەکانی تاقیکردنەوەکە، لە خوێندنەوەی کتێبی پیرۆز، یان لە گوێگردن لە وتە ئاینییەکان، یان ...هتد. لای چەپ پێش بەرکەوتنی کەسی تاقیکراوە بە ماددەکانی تاقیکردنەوە ناوەند و لای ڕاست دوای بەرکەوتنی بە ماددەکانی تاقیکردنەوە ڕوون دەکاتەوە.



بڕگەی Aی بەشی تایبەت بە پاداشت دانەوە لە مێشك چالاك دەبێت.

بڕگەی B,Dی چالاکبوونی مێشك دوای گوێگرتن لە وتە و بابەتی ئایینی، خوێندنەوەی کتێبی پیرۆز.

بڕگەی E هەردوو بەشی لای ڕاست و چەپی بەشی nucleus accumbens هێڵە شینەکان چالاکبوونی بەرزی ئەو بەشەیە.

ئەم ٤ بەشەی مێشك نەك هەر لەم توێژینەوەیەدا سەلمێنرابێ کە چالاك دەبن لە کاتی گەیشتن بە حاڵەتی ڕۆحی، بەڵکو پێشتریش لە چەند توێژینەوەیەك دا هەریەك لەم بەشانە

تـوێژینه‌وه‌ی له‌ســه‌ر کـراوه‌ و گه‌واهــی ئه‌وه‌ دراوه‌ که‌ چـالاك ده‌بن.

هه‌روه‌ك له‌ گفتوگـۆی نێـو تـوێژینه‌وه‌که‌دا هــاتووه‌ که‌ به‌ نیســبه‌ت به‌شــی چــواره‌می ئامــاژه‌پێکراو له‌ ســه‌ره‌وه‌ له‌ لایه‌ن Schjodt et al که‌ له‌ ساڵی ۲۰۰۸ دا به‌ ئه‌نجام گه‌یێنـراوه‌، ده‌رکه‌وتووه‌ که‌ نوێژکردن ده‌بێته‌ هۆی چالاککردنی ventral striatum ، هه‌روه‌ها چالاککردنی سه‌رجه‌م به‌شه‌کانی تر له‌ ڕێگه‌ی توێژینه‌وه‌ی جیاواز جیاواز سه‌لمێنراون، که‌ چالاك ده‌بن، ئه‌م ســه‌لماندنانه‌ بـوونه‌ته‌ بنـاغه‌ و مـادده‌ی پشـت پێبه‌سـتراو له‌م توێژینه‌وه‌یه‌دا.

هه‌ر له‌ گفتوگـۆی ئه‌م تـوێژینه‌وه‌یه‌دا هـاتووه‌ که‌ تـوێژه‌ران McNamara, Durso, & Brown ئه‌وه‌یـان سـه‌لماندووه‌ ئه‌و نه‌خۆشـانه‌ی، که‌ نه‌خۆشــی پارکینسـۆنیان هه‌بـووه‌، له‌ ڕێـگه‌ی جێبه‌جێکرنـی ئه‌رك و سـرووته‌ ئاینیه‌کـان بـاری نه‌خۆشـییه‌که‌یان سووکتر بووه‌.

هه‌روه‌هـا ئه‌وه‌ش ســه‌لمێنراوه‌ که‌ nucleus accumbens په‌یوه‌ندی به‌ چالاکی هه‌ریه‌ك له‌مانه‌ی خواره‌وه‌ش هه‌یه‌:

oxytocin

opioid

serotonin

signaling ئاماژه‌دان

oxytocin بۆهێله‌ وه‌رگره‌کانی

که‌ ئه‌مه‌ش سه‌لمێنه‌ری ئه‌وه‌یه‌ که‌ ئایین سـه‌رله‌به‌ری ده‌مـار و

گەیانـدن و مێشـك و دەروون ڕێـك دەخـاتەوە و ڕێڕەوێكـی دەمـاری نەك هاوشـێوەی ڕێـڕەوی دەمـاری پـۆڕن، بگـرە بەهێزتـریش دروسـت دەكـات. ئەوەی جێگـای تێڕامـانە كە بەشێكی زۆر لەو كەسانەی كە سەیری پۆڕنییان كردووە پەنایـان بردۆتە بەر دیندارییەكی توندوتۆڵ، دوای وازهێنانیـان لەو خـوە، یان لە میانی بەرەنگاریان بۆ ئەم ئاڵوودەبوونە.

ئیتـر لەمەودوا ئەتـوانرێ بـابەتی ئـایین وەكـو سـەرچاوەیەكی گرنگ سەیربكرێت، لە چارەسەركردنی ئاڵوودەبوون بە پـۆڕن و ببێـتە ڕكـابەرێكی سـەرەكی لە توانـدنەوە و نەهێشـتنی ڕێـڕەوی دەماری پـۆڕن و بنیاتنـانی ڕێڕەوێكـی بەهێـزی دەمـاری ئـاین و ڕۆحانییەت.

لە كۆتاییـدا دەڵێـین: هیـوادارین ئەم كتێـبە ببێـتە مـایەی دەربـازبوونی گەنجـانی نیشـتیمان لەم تەڵە مەترسـیدارە، وەكـو یەكەمین و تاك كتێب نەمێنێتەوە بەڵكو پزیشـكان و نووسـەران و توێژەران و دەروونـاس و كۆمەڵناسـان زیـاتری لەبـارەوە بـخەنە ڕوو بە زمانی شیرینی كوردی.

هیـــوادارین ســـوودێكمان گەیانـــدبێ و كەلێنێكمـــان لە كتێبخانەی كوردی پڕكردبێتەوە و مشتێك لە خەرواری زانسـت و زانیاریمان خستبێتە سەر فەرهەنگ و ڕۆشنبیری كوردی.

سەرچاوەکان

لینکی سەرچاوەکان:

1- https://rinj.org/porn/?gclid=EAIaIQobChMIq-e2oYqQ6wIVDNd3Ch19Iw7AEAAYASAAEgKFb_D_BwE
2- https://en.wikipedia.org/wiki/Peter_Scully
3- https://rinj.org/porn/?gclid=EAIaIQobChMIq-e2oYqQ6wIVDNd3Ch19Iw7AEAAYASAAEgKFb_D_BwE
4- https://fightthenewdrug.org/5-ways-porn-changes-your-brain-and-body-for-the-worse/
5- https://en.wikipedia.org/wiki/FOSB
6- https://fightthenewdrug.org/how-porn-changes-the-brain/
7- https://www.bbc.com/future/article/20170629-the-hidden-signs-that-can-reveal-if-a-photo-is-fake
8- https://www.foxnews.com/health/5-ways-porn-affects-the-brain
9- https://www.livescience.com/20684-porn-relationships.html
10- https://www.livescience.com/19755-porn-shut-visual-brain.html
11- https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroticism
12- https://www.livescience.com/12832-6-benefits-sex.html
13- https://www.inverse.com/article/31799-brain-on-porn-erotica-neuroscience
14- https://www.reuters.com/article/us-porn-brain-

changes/porn-may-be-messing-with-your-head-idUSKBN0E82BK20140528
15- https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2642712/Does-watching-porn-make-LAZY-X-rated-content-shrink-region-brain-linked-motivation-study-claims.html
16- https://www.dw.com/en/pea-brain-watching-porn-online-will-wear-out-your-brain-and-make-it-shrivel/a-17681654
17- https://en.wikipedia.org/wiki/Hypersexual_disorder
18- https://www.councilonrecovery.org/
19- https://sossafetymagazine.com/drugs-alcohol/how-porn-affects-the-brain-like-a-drug/
20- https://metro.co.uk/2014/05/29/watching-too-much-porn-shrinks-mens-brains-and-makes-them-stupid-apparently-4744289/
21- https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170518085139.htm
22- https://www.statisticbrain.com/
23- https://www.focusonthefamily.com/parenting/how-pornography-affects-a-teen-brain/

24- https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-012-0164-0
25- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22449010/
26- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23577795/
27- https://www.onmanorama.com/lifestyle/news/2019/12/08/watching-porn-damages-brain-makes-juvenile.html
28- https://www.businessinsider.com/15-things-you-need-to-know-about-internet-porn-2011-

8?op=1
29- https://www.britannica.com/topic/pornography
30- https://en.wiktionary.org/wiki/porn-
31- https://worldpopulationreview.com/country-rankings/countries-where-porn-is-illegal
32- https://thenextweb.com/market-intelligence/2015/03/24/who-are-the-biggest-consumers-of-online-porn/
33- https://www.huffpost.com/entry/jeanette-ellis-vhs-porn-door-to-door_n_2829094?utm_hp_ref=weird-news&guccounter=1
34- https://www.womenshealthmag.com/sex-and-love/g19982376/porn-facts/
35- https://www.cosmopolitan.com/sex-love/advice/a3462/wacky-porn-facts/
36- https://www.youtube.com/watch?v=SqbQZT9Glr0
37- https://www.artofmanliness.com/articles/how-to-quit-porn/
38- https://routerlimits.com/
39- https://www.opendns.com/
40- https://www.netnanny.com/
41- http://selfcontrolapp.com/
42- https://getcoldturkey.com/
43- https://www.imore.com/how-block-specific-websites-being-accessed-safari-iphone-and-ipad
44- https://techwiser.com/block-websites-on-android/
45- https://www.bnl.gov/newsroom/
46- https://thechive.com/2018/07/30/adult-film-actors-reveal-dirty-secrets-of-the-industry/

47- https://vocal.media/filthy/10-behind-the-scenes-secrets-of-porn
48- https://www.themorningbulletin.com.au/news/porn-stars-share-industry-dirty-secrets/3478689/
49- https://www.bustle.com/articles/99300-10-secrets-about-porn-stars-according-to-actual-porn-stars-and-editors-because-they-just-spilled
50- https://www.quora.com/What-are-the-secrets-of-the-porn-industry
51- https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=r0q_VGacfNk
52- https://www.redbled.com/dead-pornstars/
53- https://www.buzzfeed.com/caitlinjinks/dont-act-like-youre-not-curious
54- https://www.covenanteyes.com/2016/05/25/4-secrets-the-porn-industry-hopes-you-never-find-out/
55- https://www.askmen.com/sex/sex_tips/why-porn-is-a-terrible-form-of-sex-education.html
56- https://www.rudaw.net/sorani/lifestyle/120520175
57- https://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/
58- https://en.wikipedia.org/wiki/The_Church_of_Jesus_Christ_of_Latter-day_Saints#:~:text=churchofjesuschrist.org,church%20founded%20by%20Jesus%20Christ.

لینکی توێژینەوەکان:

1- https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0011597
2- https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(16)00111-9/fulltext
3- https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1874574?utm_source=Silverchair%20Information%20Systems&utm_medium=email&utm_campaign=JAMAPsychiatry:OnlineFirst05/28/2014#Discussion
4- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11572966/
5- https://www.sciencedaily.com/releases/2013/09/130906102536.htm
6- https://www.apa.org/monitor/2014/04/pornography#
7- https://www.artofmanliness.com/articles/how-to-quit-porn/
8- http://content.time.com/time/nation/article/0,8599,99564,00.html
9- https://gettingstronger.org/wp-content/uploads/2010/10/MacRae-dopamine-receptors-exercise.pdf
10- https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470919.2016.1257437?fbclid=IwAR2rtfFv053uG_EvV2orENcV4S04Kxx1cz0CAIzVT3Q8gLHbpqeubtLAr40
11- https://www.ivpressonline.com/life/stages-of-pornography-addiction/article_cab7748c-2515-50b0-b8c4-fad6f988aef5.html
12- https://www.focusonthefamily.com/marriage/the-stages-of-pornography-addiction/

13- https://www.theinterrobang.ca/article?aID=8689
14- https://www.britannica.com/topic/Venus-of-Willendorf
15- https://en.wikipedia.org/wiki/Venus_of_Willendorf
16- https://www.sutori.com/story/a-brief-history-of-porn--ZTxCmon3jsDKqnuvHxdGAmWv
17- https://en.wikipedia.org/wiki/Turin_Erotic_Papyrus
18- (https://en.wikipedia.org/wiki/Kama_Sutra)
19- https://en.wikipedia.org/wiki/French_postcard
20- https://www.quora.com/When-was-the-word-pornography-first-used-and-who-coined-it
21- https://fightthenewdrug.org/porn-stats-which-country-hosts-most-porn/

22- https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2397058/Internet-porn-map-world-reveals-US-Holland-Britain-largest-providers-world.html
23- https://www.sutori.com/business
24- http://bradostnews.org/life/%D9%87%D9%88%D9%86%DB%95%D8%B1%DB%8C/%D9%87%D9%88%D9%86%DB%95%D8%B1%D9%85%DB%95%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C-%DA%A9%D9%88%D8%B1%D8%AF/%DA%95%DB%8E%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C%DB%8C/%D9%81%DB%8C%D9%84%D9%85-%D9%88-%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%DB%95-%D8%B3%DB%8E%DA%A9%D8%B3%DB%8C%DB%8C%DB%95%DA%A9%D8%A7%D9%86-

%D9%BE%DB%86%D8%B1%D9%86%DB%95
%DA%A9%D8%A7%D9%86/?fbclid=IwAR2dyN
V0cN-
8BNqsVWcN0dgbGx6i5hnqhFetUl178ns5ghMIG
wHpPWa3nJU

لینکی کتێبەکان:

https://www.amazon.com/gp/product/1400069289/re
f=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957
&creativeASIN=1400069289&linkCode=as2&tag=stuco
success-20

پۆڕن PORN

به هۆی بوونی کێشه و باری ناهەمواری زۆر گەورە له جیهان و ناوچەکەمان، لەبەر بوونی مەترسیی گەورەتر و زەقتر له جیهانی ئەمرۆماندا، بە هۆی سەرقاڵیمان بە گرفتی جۆراوجۆری بەرچاوتر، ڕەنگە بابەتی پۆڕن زۆرترین ستەمی لێ کرابێت، کە نەهێنراوەتە پێشی پێشەوەی بابەت و کێشە مەترسیدارە جیهانییەکان، لە کاتێکدا بە ڕاستی یەکێکە لە کێشە مەترسیدارەکان.

هیواداریـن ئەم کتێبە ببێتە مایەی دەربازبوونی گەنجانی نیشتیمان لەم تەڵە مەترسیدارە و وەکو یەکەمین و تاکە کتێب نەمێنێتەوە، بەڵکو پزیشکان و نووسەران و توێژەران و دەروونناس و کۆمەڵناسان زیاتری قسەوباسی لەبارەوە بکەن.

5,000 IQD
9 781361 589342

دەزگای فام
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

FAM PUBLICATION
+964 750 773 71 76
info@fam.pub • www.fam.pub
FAMpublication