



واعي

اكتشف نفسك بدون الحياء

How to stop masturbation

كيف توقف العادة السريّة



المؤلف: أندرو ميشيل

ترجمة

دكتور. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

كيف توقف العادة السرية

تأليف

أندرو ميشيل

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعى)







المحتويات



- مقدمة المترجم ٥
- مقدمة الكتاب ١١
- كيف؟ كيف؟ ١٢
- الآثار السلبية للعادة السرية ١٦
- خمس نصائح مهمة للتوقف عن العادة السرية ٢٣
- تعلم أو ستظل مدمناً للإباحية والعادة السرية ٣٠
- طور أكبر جهاز جنسي لديك وهو دماغك! ٣٢
- صم، فالصيام سيساعدك على التعافي من إدمان الإباحية ٣٥
- لا تحارب الإباحية والعادة السرية! ٣٩
- سامح نفسك ٤٣
- سامح الآخرين، وتفرغ للتعافي ٤٥
- قل: لا للناس الطيبين! ٤٨
- اكتب يوميات ٥١
- اغسل دماغك بنفسك! ٥٥
- تفكر، وإلا ستنجرف بعيداً! ٥٨
- لا توجد حلول سريعة ٦٠
- كن على وعي بخطر النجاح! ٦٣
- هل الزواج حل لإدمان الإباحية؟ ٦٥
- لا تستسلم! ٦٦
- عناوين حسابات واعية ٦٩
- مصادر أخرى ٧١



إلى فريق واعى...

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

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى



مقدمة المترجم

هذا الكتاب الجديد من ضمن كتبنا التي تهدف إلى التوعية بمخاطر الإباحية والاستمنا (العادة السرية)، بالإضافة إلى تقديم حلول عملية لتلك المشكلة التي تؤرق الكثير من الناس، قمتُ بترجمة هذا الكتاب المهم لشخص يُدعى أندرو ميشيل صاحب موقع: «كيف توقف الاستمنا؟» نقلته إليكم متفادياً بعض العبارات التي قد لا تتوافق مع مجتمعا.

يقول أندرو ميشل وفريقه [فريق كيف توقف الاستمنا] في افتتاحية موقعهم: «نريد أن نعمل معكم لتحقيق هدف، وهو مساعدة الناس على زيادة ضبط النفس في حياتهم».

ولكن من هو أندرو ميشيل؟

في سن الستة عشرة عاماً اعتُقل أندرو ميشل من قبل الشرطة بتهمة سبع عمليات خطف و سطو مسلح، وحُكِم عليه بالسجن إلى ما يقرب من ١٣ عاماً في السجن في الفترة ١٩٩٥ - ٢٠٠٨م، قضى منها عامين أوليين في الحبس الانفرادي، عندها أدرك أندرو قيمة أن تعيش حياةً ضابطاً ومتحكماً فيها من تلقاء نفسك.



بعد أن أمضى عشرة أعوام في السجن أفرج عنه في عام ٢٠٠٥، وجد أندرو سعادة كبرى في مساعدة الآخرين منذ إطلاق سراحه، وتطوع في المدارس والسجون ودور الأيتام ومراكز احتجاز الشباب في مختلف البلدان في جميع أنحاء العالم.

الاستمناء أو ما يعرف بالعادة السرية عادة انتشرت بين البشر بصورة كبيرة، وسببت مشكلات خطيرة، خاصة في السنوات الأخيرة بعد ظهور الإنترنت ذي السرعة العالية، والذي وفر مصدرًا لا ينضب من المواد الإباحية؛ فارتبطت تلك العادة بمشاهدة الإباحية، وتحولت إلى إدمان (إدمان الاستمناء)؛ لأنه عادة ما يبدأ الاستمناء بدافع الشهوة ثم التلذذ بها ثم استجلاب الشهوة بها ثم إدمانها ثم إدمان الإباحية المصاحب لها، ويصاب المدمن أيضًا بما يعرف بالتكيف الجنسي، فيربط دماغه بين التهييج الجنسي والانتصاب وبين مشاهدة الإباحية المصحوبة بالتجديد والتنوع مع كل نقرة والاستمناء وموقف المتفرج؛ فيفقد قدرته في الواقع على إتمام العلاقة الحميمة بل ربما يفقد الرغبة في الزواج، كتب مات فراد صاحب الكتاب الشهير «قصص حقيقية لرجال ونساء تركوا الإباحية من أجل العفة» يقول:

«إنني أتكلم في الكثير من المؤتمرات، والعديد من جماهيري من الشباب الصغار في المدرسة الثانوية أو الجامعة، وعندما أتحدث عن التأثير السلبي



للمواد الإباحية وممارسة العادة السرية، فيتساءل الكثير من هؤلاء الحضور عما إذا عدم الاستمناء غير صحي فعلاً؟!!

وبسبب ما أشاعه علماء النفس مثل فرويد وألفريد كينسي فبعض الناس يتصور أن الدافع الجنسي كما لو أنه حالة من الغليان وقوة مضطربة تحتاج متنفساً وإلا سوف تنفجر بطرق مؤذية وضارة».

ماذا أخبرتنا العلوم الطبية بالفعل حول هذا الموضوع؟

لقد أُجريت العديد من الدراسات حول هذا الموضوع، ودائماً ما تأتي بنتائج مختلطة حقاً.

ولكن بعد ذلك وتحديداً في عام ٢٠١٢ تم نشر ورقة علمية مفيدة جداً في مجلة «الطب الجنسي».

الدكتور ستيوارت برودي جمع البحوث من الكثير من الدراسات، ووجد أنه في حين أن القذف يكون مصحوباً بالآثار الصحية الإيجابية، إلا إنه لا يمكن اعتبار جميع أنواع القذف متساوية في ذلك.

وبدأ الباحثون في التمييز بين ممارسة العادة السرية والجماع المهبل، كانت هناك نتائج أكثر اتساقاً بين الدراسات المختلفة.

فقد وجد الباحثون أن الممارسة المتكررة للعادة السرية ليس لديها نفس النوع من الآثار الصحية الإيجابية التي في الجماع.



ففي كثير من الحالات، لا توجد فوائد صحية متعلقة بالاستمناء، وبدلاً من ذلك فإن لها تأثيراتٍ سلبية.

على سبيل المثال، فإن الرجال الذين يستمنون أكثر يكونون عرضة أكثر إلى تشوهات البروستاتا، ويكونون أقل قدرة على التعافي من الضعف الجنسي، وعرضة أكثر إلى الاكتئاب.

باختصار، نستطيع أن نقول:

- ١- لا يوجد أي مشاكل صحية موثقة مرتبطة بعدم الاستمناء.
 - ٢- الاستمناء ليس لديه نفس النوع من الفوائد الصحية التي للجماع.
 - ٣- العادة السرية، في نواحٍ معينة، يمكنها أن تكون غير صحية.
- والحقيقة هي أن الجسم خلق بآليات متعلقة بتراكم الهرمونات في نظامنا الجسدي، فعلى سبيل المثال، السائل المنوي يمكن أن يخرج لا إرادياً ليلاً.
- لذلك دعونا نكون صادقين حقاً، ليس هناك أي رجل يستمني متخيلاً الفوائد الصحية المحتملة، بل إن معظم الرجال يستمنون بسبب الخيال الجنسي.

هناك رسالة قصيرة كتبها لويس العالم بجامعة أكسفورد، حيث عرض بعض النصائح حول الاستمناء، وقال: «إنه تم تصميم الشهية الجنسية للرجل؛ كي تقوده إلى الزواج ومشاركة وحدته مع زوجته، وبعد ذلك



ينجذب منها الأولاد، بينما مع ممارسة العادة السرية فإنها ترسل الرجل مرة أخرى إلى سجن النفس، هناك مع النساء من العرائس الوهميين».

فما هو الضرر في ذلك؟

يقول لويس: «المشكلة مع العادة السرية هي أنها تجعل الرجل يفضل السجن المظلم مع النساء الوهميين على أن يكون زوجاً لامرأة يحبها وتحبه، فيكون الرجل الذي يجب أن يكون». هكذا قال.

فالنساء في الإباحية يمكن للمشاهد أن يصل إليهن دائماً، وفي أي وقت، بدون أي توضيحات أو ترتيبات، اعتماداً على مناطق الجذب المثيرة والنفسية التي لا يمكن للمرأة العادية أن تنافسهن فيه.

وبين تلك العرائس المعدلة بالفوتوشوب وعمليات التجميل، يكون هو المعشوق دائماً، وفي النهاية فإنها تصبح مجرد وسيلة من خلالها يقوم بتغذية الأنانية وحب الذات أكثر وأكثر.

ولأن الهدف الرئيس تقريباً للحياة هو الخروج من سجن مظلم نحن جميعاً ولدنا فيه وهو أنفسنا، فيجب علينا أن نتجنب الاستمئاء، نعم يجب أن نتجنبه مثل كل الأشياء التي ينبغي أن نتجنبها.

ويكمن الخطر في أن نحب ذلك السجن.



ولكن في الواقع، تعافيك سيكون من خلال تدريب عقلك؛
كي لا ينعزل في الخيال أو مع المواد الإباحية، وأيضًا قم بتدريب نفسك على
أن تكون الرجل الذي يجب أن يكون: الشخص الذي يكون له علاقة جنسية
حقيقية من خلال الزواج، علاقة حميمة، علاقة عطاء - حتى ولو بعد حين -
وليس مجرد تجربة منفردة.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

٢٠١٩



مقدمة الكتاب

الهدف من هذا الكتاب هو أن نقدم لك مجموعة من الأفكار والنصائح؛ لتفهم كيفية زيادة ضبط النفس والتوقف عن ممارسة العادة السرية.

فبغض النظر عن الأسباب التي تريد أن تتوقف من أجلها، فهذه النصائح سوف تساعدك إذا قمت بتطبيقها.

وأنت تقرأ هذه المقالات، تذكر أن التحكم بالنفس شعور عظيم، لا شيء يعادل في شعوره الجيد شعورك عندما تسيطر على عقلك وجسمك.

إنه يكسبك زيادة الثقة، والصحة، والسعادة، وإذا عشت حياة متحكماً فيها بنفسك فستكون حياة مُرضية للغاية ومجزية.

كي تتمتع بالحرية من خلال السيطرة على نفسك، يجب أن تقوم ببعض التغييرات المفيدة جداً والإيجابية في حياتك، وهذا الكتاب سيساعدك -إن شاء الله- في الحصول على زيادة التحكم بالنفس التي تريدها.



كيف؟

كيف؟ كيف؟

كثير من الناس يريدون أن يعرفوا كيفية إيقاف ممارسة العادة السرية.

هناك العديد من الأسباب الهامة لوقف هذه العادة، وهذه الأسباب توفر لك الإجابة عن السؤال المهم: لماذا تريد أن تتوقف عن ممارسة العادة السرية؟

إذا كان لديك سبب قوي بما فيه الكفاية فسيكون من السهل كثيرًا قبول كيفية القيام بذلك.

معظم الناس يريدون وقفها؛ بسبب الآثار الجانبية السلبية والأسباب العلمية المؤيدة لذلك.

فإذا كنت تعرف الأسباب التي تجعلك تحتاج إلى حياة مبنية على ضبط النفس، ولكنك لا تعرف كيفية الوصول إليها فأنت إذًا محكوم عليك بحياة من الإحباط واليأس، وتجد نفسك غير قادر على الارتقاء إلى مستوى المعايير الخاصة التي تتمناها لنفسك، والتي يجب أن تتحقق من أجل التمتع بما يرضي احترام الذات.



المطلب الأول من احترام الذات هو أنه يمكنك السيطرة على نفسك، فالأولوية رقم واحد الآن بالنسبة لك هي فهم وممارسة كيفية القيام بذلك. لوقف الاستمنااء أو لوقف أي عادة سيئة أخرى يتطلب ممارسة ضبط النفس.

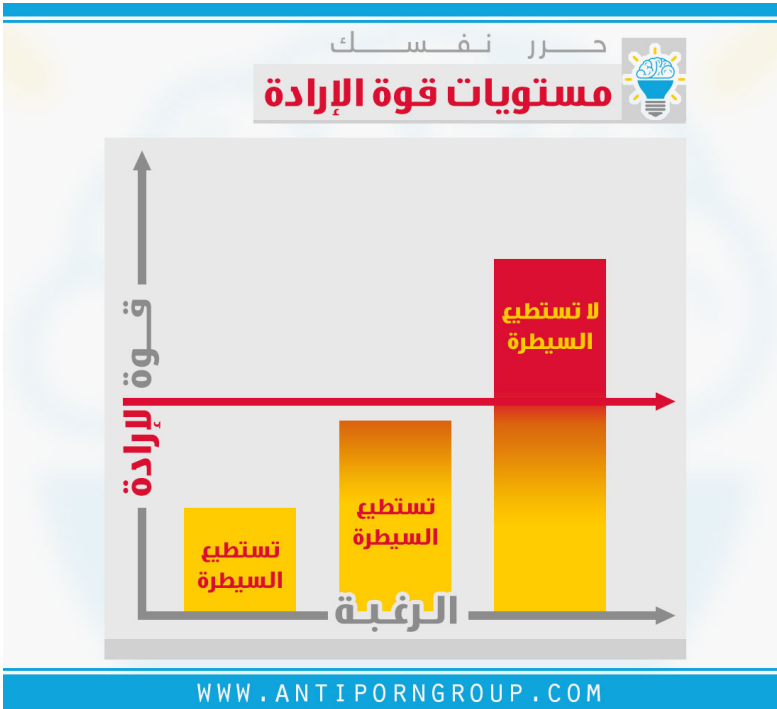
كما هو الحال مع الجري، وركوب الدراجات، أو رفع الأوزان، فإن ممارسة ضبط النفس يتطلب طاقة، ويتطلب قوة، وهذا ما يسمى: قوة الإرادة.

إذا درست الرسم البياني الموضح بالأعلى يمكنك أن ترى أنه إذا كانت كمية الإرادة أكبر من الرغبة في ممارسة العادة السرية، فإنه من الممكن أن تمارس ضبط النفس بنجاح؛ وبالتالي عدم ممارسة العادة السرية.

للأسف معظمنا لا يبدو أن لديه هذا المستوى من قوة الإرادة.

وربما تكون قد تعلمت الآن أنه إذا كانت الرغبة في ممارسة العادة السرية أكبر من مستوى قوة الإرادة فإنك سوف تفقد السيطرة.

كما ترون في الرسم البياني كل شيء يتوقف على مستويات قوة الإرادة التي تملكها، فإذا كانت منخفضة جدًا لا يمكنك السيطرة على نفسك، وسوف تشعر ب«عجز الإرادة» أمام هذا الإدمان أو أي عادة أخرى غير مرغوب فيها.



لا تستسلم، فهناك أخبار رائعة!

في السنوات القليلة الماضية كانت هناك تطورات علمية مذهلة في مجال ضبط النفس. وقد أبرزت الدراسات التي أجريت على أناس حقيقيين فيما يتعلق بقضايا حقيقية خاصة بالتحكم بالنفس، وحددوا عددًا من المبادئ لزيادة قوة الإرادة.

نعم، إن ما تقرأه حقيقي وصحيح! إنها زيادة قوة الإرادة!



نتائج هذه البحوث والبيانات لها آثار غير عادية بالنسبة لأولئك الذين يريدون وقف الاستمنا، وابتاع هذه المبادئ سوف تزيد قوة إرادتك. وفيما يلي المبادئ التي سوف تساعدك على الوصول إلى ضبط النفس، وإذا كنت تريد نتائج، نعم نتائج حقيقية، ليس هناك حيل، ولا توجد أجهزة خاصة، ولا مشورة مكلفة، ولا نصائح غامضة، أو نظريات غير محددة. إن هذه المبادئ رهيبه؛ لأنها عملية، ويمكنك أن تبدأ تطبيقها في حياتك الآن.

إذا عملت بها فإنها سوف تقودك مباشرة إلى النتائج التي تريدها. قم بدراسة كل مبدأ وطبقه الآن.

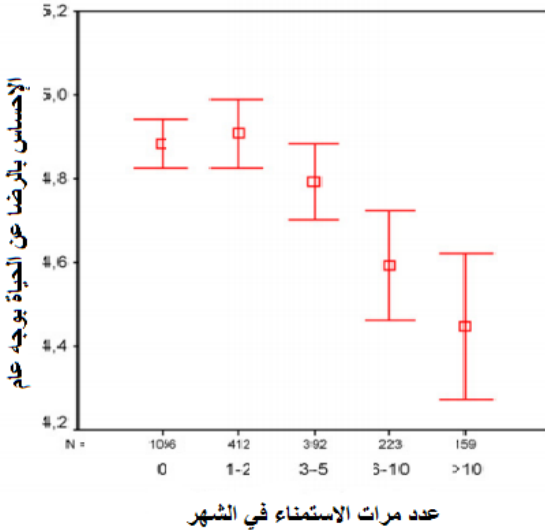




الآثار السلبية للعادة السرية

هل العادة السرية لها آثار سلبية؟

نشر العلماء هذا الرسم البياني الموضح أدناه، [رابط البحث العلمي من هنا] ويمكنك أن تلاحظ من خلاله أن الاستمنااء يزيد من عدم الارتياح في الحياة، فكلما استمنى الشخص صار أكثر استياء، وهذا يؤدي إلى الاكتئاب والتعاسة، وإلى انعدام وجود الحافز، وغيرها من المشاكل.



www.antiporngroup.com

فإذا كان الاستمنااء صحياً كما يدعي الكثيرون، فلماذا الكثير من الناس

يشكون من الألم والآثار السلبية من الاستمنااء؟



في البداية ربما تلاحظ زيادة الراحة لكن كما في كل أنواع الإدمان يبدأ الطريق هكذا، ثم وبفعل الإدمان -كسلوك قهري- يستمر الشخص، ولا يكتفي بل يزيد من الاستخدام، وتبدأ الآثار السلبية في الظهور، ويصعب مع ذلك التوقف عن هذا السلوك القهري المؤذي.

الدين هنا ليس له علاقة بشعور الممارسين للعادة السرية؛ لأن الناس حتى من غير المتدينين يمرون بنفس تجربة الآلام؛ بسبب الجانب السلبي لتلك العادة.

نحن نعيش في عالم حيث يمكنك القول بأن الاستمناء يعطي صاحبه متعة، ويخفف التوتر، ولكن إذا قلت أن الاستمناء يسبب لك شيئاً من الأوجاع والآلام، سيُنظر لك على أنك ضحية واعية أو لا واعية لغسيل ديني للمخ.

منشور واحد على ياهو يوضح هذه النقطة بشكل جيد يقول:
«الناس كثيراً ما يزعمون أن أي انخفاض في التركيز والذاكرة يكون الدافع هو مجرد تأثير نفسي ناجم عن الشعور بالذنب، وهذا يعني أن: كل شيء في دماغك، وبالتالي هو تخيلي بحت».

ومع ذلك، كما قال دمبلدور: «وبطبيعة الحال فإنه يحدث داخل رأسك هاري، ولكن كل ما ليس على وجه الأرض لا يعني ذلك أنه ليس حقيقي».



نعم، وأنا أعلم أن الكلام خارج السياق، ولكن مع ذلك فإن المفهوم صحيح: لماذا ينبغي أن تكون تصوراتنا الذاتية عن الذاكرة، والوعي، والتركيز على أنهم غير حقيقيين لمجرد أنهم أشياء غير مادية؟ فلا تزال هناك تفاعلات عصبية، واتصالات مشبكية في الدماغ والتي تعمل باستمرار نتيجة للتأثيرات البيئية، وتناول المواد الكيميائية، وبطبيعة الحال تتأثر بفعل التفكير.

وحتى لو أنني كنت مدركاً لحدوث ضعف التركيز، وضعف الذاكرة على المدى القصير، وواقعياً يؤثر عليّ على الأقل ليوم واحد أو نحو ذلك ثم تعود مرة أخرى إلى الوضع «الطبيعي»، فبالنسبة لي ليس «كل» هذا يحدث في دماغي فقط (على الرغم من أنه يحدث في ذهني)، ولكنه في الحقيقة يحدث، ولكنني لا أدركه من خلال أي من حواسي الخمسة.

حتى الآن لقد ثبت أن القذف من خلال الاستمنا يمكن أن يسبب آثاراً جانبية سلبية مؤقتة في الدماغ.

حسناً، أليس الدماغ أهم جهاز في الجسم؟

وإذا كان هناك مَنْ يواجه هذه الآثار بعد كل مرة من الاستمنا كل يوم، وإن كان تأثيراً مؤقتاً فيمكنها أن تصبح ضارة جداً.

ما يريد أن يشير إليه هذا الشخص بشكل صحيح هو أن كلاً من اللذة والألم تجريان في الدماغ، فإذا استمنيت من غير دماغك فلن تحصل على أي متعة، وإذا كنت تحرق يدك على موقد ساخن بدون الدماغ فلن تشعر بأي ألم.



فكما أن المتعة ذاتية فكذلك هو الألم، الأطباء والمستشارون والأطباء النفسيون، وغيرهم من المهنيين الصحيين غالبًا ما يتلقون شكاوى من الناس الذين يستمنون، وتشمل شكاواهم القائمة التالية من الآثار الجانبية السلبية:

- * صعوبة في أداء الجماع الحقيقي.
- * تعب، وإعياء.
- * إجهاد.
- * ضعف الانتصاب.
- * صداع.
- * سرعة القذف.
- * تسرب للسائل المنوي.
- * انخفاض النشوة الجنسية.
- * فقدان الدافع الجنسي نحو الجنس الآخر.
- * الاهتمام بالمثلثين والمتحولين جنسيا.
- * ضعف الذاكرة.
- * آلام أسفل الظهر.
- * ضعف جنسي (عنة).
- * قلق.
- * تقلب في المزاج.

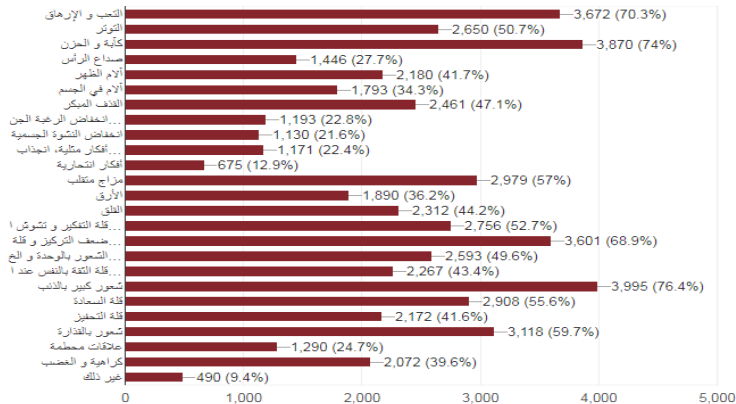


- * أرق.
- * عدم القدرة على التركيز، ضبابية الدماغ.
- * زيادة مشاعر الوحدة، والخجل، والرغبة في العزلة.
- * زيادة الإحساس بالذنب.
- * الاكتئاب، وقلة السعادة.
- * فقدان الدافع والمحفز للإنجاز.
- * أفكار انتحارية.

ونحن بفريق واعي أجرينا استبياناً عن الآثار السلبية للإستمناء، شارك فيه ٥٢٢٧، ٩١٪ منهم ذكور و ٩٪ من الإناث، وجاءت النتائج كالتالي لتؤيد ما يحكي عنه بعض المتخصصين كما يوضحه الشكل البياني:

(ما هي الأعراض الجانبية أو الآثار السلبية التي واجهتك بسبب الإستمناء ؟ (يمكن تحديد عدة إجابات

5,227 responses





والآن هل تعاني من الآثار الجانبية السلبية؟

يمكنك قراءة لائحة من الآثار السلبية في المجالات الطبية العلمية المنشورة؛ لتتحقق بنفسك من كون الاستمناء صحياً أم لا؟ مثل الدراسة التي ذكرتها في المقدمة.

الآثار الجانبية السلبية للاستمناء حقيقية، فهناك قوانين فيزيائية تتحكم بصحة الجسم والدماغ، والجهاز العصبي.

لا يهم إذا كنت من الهندوس، أو مسلماً، أو مسيحياً، أو علمانياً، إذا انتهكت تلك القوانين سوف تنتج نتيجة واحدة مؤكدة.

الناس كل يوم يدلون بشهاداتهم عن كيفية تأثير العادة السرية على حياتهم.

والحقيقة هي أن الاستمناء غير صحي، ولكن الناس تريد أن تسمع أشياء جيدة عن عاداتهم السيئة؛ لذلك هم يحاولون بجد أن يخدروا ضمائرهم بالتبريرات السخيفة مثل: إنها «طبيعية» و«الجميع يفعل ذلك»، فقبل ٧٠ عاماً قالوا نفس الشيء عن السجائر، «ياه، التدخين صحي، انظر، الجميع يفعل ذلك».

يتم تغذية الأطفال الأبرياء الصغار بالبطاطس المقلية في نظام أحرق عام، في الوقت الذي يتم إخفاء جمال وفوائد ضبط النفس، والتنظيم الذاتي.



هناك الآن فتيان وفتيات في سن سبعة، وثمانية، وتسعة أعوام وقد أصبحوا مدمنين على الإباحية وممارسة العادة السرية.

فإذا تم إنشاء تلك المسارات العصبية في الدماغ يكاد يكون من المستحيل إبعادهم عن هذه العادات.

وتماماً كما يعقب الليل النهار تلك العادات تجلب عواقب سيئة لأصحابها، المدمنون يقضون حياتهم يبحثون عن مساعدة في جميع الأماكن الخاطئة، ومع ذلك لا أحد يريد التخلي عن الأمل، النصائح الميئة في كيفية إيقاف الاستمناء والتي سنعرضها في سلسلتنا هذه ستساعد الناس على زيادة الرقابة الذاتية وحل تلك المشكلة.





خمس نصائح مهمة للتوقف عن العادة السرية

1- نوم؛

دكتورة كيلي مك جونيجال، مؤلفة كتاب [غريزة قوة الإرادة] قالت في حديث لها على جوجل، وفي مقابلة لها على راديو سي بي سي عن قوة الإرادة:

«إن أخذ قسطٍ كافٍ من النوم هو العادة الأكثر فعالية لزيادة قوة الإرادة».

د. وليام دميت الذي حدد دورات النوم، وقضى أكثر من أربعين عامًا في بحوث النوم، ويعتبر رائدًا في العالم في علم النوم بدأ كتابه عن النوم واصفًا العمليات الكيميائية المدهشة التي تبدأ في جسمك عند غروب الشمس؛ لأن ذلك هو الوقت الذي يدرك فيه الجسم بأن الوقت قد حان للنوم.

اذهب إلى النوم، واذهب إليه في وقت مبكر.

جميع الرياضيين المحترفين الذين يريدون الشفاء الكامل يقضون أطول فترة ممكنة في النوم.

فبعد هذا العمر الطويل الذي قضاه د. وليام في دراسة النوم، ما الوقت الذي يذهب فيه الدكتور إلى النوم؟



الساعة ٩:٠٠ م على أبعد تقدير.

البقاء حتى وقت متأخر يعتبر «حماقة»، و«إذا كنتم جادين في المحافظة على صحتكم، وتغذيتكم، وليقاتكم البدنية، فعليكم أن تكونوا جادين في نومكم مبكرًا»، «نم في وقت مبكر إذا كنت تريد أن تكون قوي الإرادة».

2 لا تهمل الكربوهيدرات:

عليك أن تحصل على ما يكفيك من الجلوكوز كل يوم، فهناك تريليونات وتريليونات من الخلايا في الجسم، وجميعها تعمل بالجلوكوز، نتائج البحوث التي نشرتها دكتورة روي باومستير وغيرها رائعة تمامًا؛ لأن الدراسات تشير إلى أن قوة إرادتك يغذيها الجلوكوز، فلكي تكتسب أقصى قدر من قوة الإرادة والقدرة على مقاومة الإغراءات يجب تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات النظيفة.

وأفضل مصادر الكربوهيدرات عالية الجودة لتأجيل قوة الإرادة الخاصة بك، الفواكه والخضروات الناضجة الطازجة، والحبوب الكاملة.

فإذا كنت ترغب في التوقف عن ممارسة العادة السرية يجب عليك أكل الطعام المغذي والطبيعي.

دوّن ذلك في ملاحظتك الخاصة.

فإن الدراسات تظهر أن الحرمان من النوم وأيضًا الجلوكوز يدمران قوة



الإرادة، لذلك اذهب إلى النوم في وقت مبكر، وتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

تعليق: الكربوهيدرات هي الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز أو سكر في أجسامنا بعد هضمها، الجلوكوز هو المصدر الرئيس للطاقة في جسمنا، وهو مهم بشكل خاص للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون أو البروتينات) بسهولة.

إذاً ما هو تعريف الكربوهيدرات التي يجب أن تتناولها؟

- * تحطّ عصير الفواكه، واذهب مباشرة إلى الفواكه، تناول فواكه وخضروات متنوعة كل يوم.
- * قلل من كمية السكريات المكررة مثل السكر الأبيض والبنّي، وتتوفر هذه عادة في الكعك والمخبوزات والحلويات، وهي قليلة المواد الغذائية ومرتفعة السعرات الحرارية.
- * اختر الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان وباستا القمح الكامل وخبز القمح الكامل، ولكي تضمن أنك تشتري منتجاً كامل الحبوب، افحص قائمة المكونات، ابحث عن الكلمات «حبوب كاملة ١٠٠٪». إذا رأيت كلمة كاملة أو حبوب كاملة موجودة كأول مكون، فغالباً ما سيكون المنتج كامل الحبوب.



3 كن نباتياً؛

جهاز الإرادة يتم تشغيله من خلال قشرة الفص الجبهي الخاصة بك في الدماغ، وتبين البحوث أن تناول نظام غذائي نباتي أساسي يزيد من قدرتك على السيطرة على النفس، وهذا لم يكن مفاجئاً؛ لأن الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة توفر أعلى جودة من المواد الغذائية لوظيفة الدماغ المثلى. فإذا كنت تأكل طعاماً غير مرغوب فيه (*JUNK FOOD*) أي: لا يأتي من الطبيعة سيقوم باختطاف دماغك، وسوف تفقد السيطرة عليه. كبرت وأنا أكل شرائح لحم الخنزير، والبطاطس المقلية، والصدودا. الآن أنا أكل الفواكه المختلفة، والخضروات، والحبوب، وأشرب الماء فقط، والعصائر الطازجة.

لماذا؟

لأن النتائج ممتازة، صديقي، تذكر أنك مثلما تأكل، فأنت حرفياً لا تهتم بما أكلته بالأمس والعام الماضي.

فإذا كنت ترغب غداً أن تكون نظيفاً وحيويًا ومعبأً بالإرادة يجب أن تكون صداقات مع الموز والأرز والبقول وغيرها من المواد الغذائية الجيدة.



يمكنك فعلها!

بيل كلينتون ومايك تايسون هم من النباتيين! الرياضيون لانس أرمسترونغ، مايكل أرنشتاين، وموراي روز وفرانك كلاينسورج وبافو نورمي وغيرهم الكثير يؤدون أداء أفضل عند اتباع نظام غذائي نباتي.

ألا تريد أعلى مستويات لضبط النفس؟

إذا كنت ترغب في التوقف عن ممارسة العادة السرية توقف عن أكل المزيد من اللحوم.

4 أشبع نفسك بالماء:

الماء هو صديقك، اشرب الماء وكن مشبعًا بالماء، أول شيء يجب عليك القيام به كل صباح هو تطوير عادة الشرب لديك فتشرب ما لا يقل عن لتر من الماء.

عند فتح عينيك في الصباح اشرب الماء، والهدف من ذلك هو أن تتبول بولاً نقيًا طوال اليوم.

عندما يتحول البول إلى اللون الأصفر أو البرتقالي فهذا يعني أنك محتاج إلى المياه، فاذهب واشرب المياه، وإذا كنت تنتظر حتى تشعر بالعطش فقد انتظرت وقتًا طويلًا.



حافظ على شرب الماء لأكثر من ستة أسابيع ثم عد واقرأ هذا مرة أخرى، فسوف تدرك ما أقوله جيداً، والأفضل أن تذهب لتشرب الماء الآن قبل الانتهاء من قراءة هذا المقال. صديقي، هناك الكثير من الأشياء الجيدة لقراءتها هنا، وأنا لا أريدك أن تفوت أيًا من هذه النصائح، فبعد شرب الماء سيسهل عليك التفكير بصورة كبيرة.

5 مارس الرياضة:

هل لاحظت أن أهم الطرق لبناء قوة الإرادة كلها مادية؟ النوم، المياه، الجلوكوز، والكثير من الطعام الجيد، والتمارين الرياضية بالطبع منافس آخر لبناء قوة الإرادة من الدرجة الأولى. الجميع يعلم أن الرياضة ممارسة جيدة، ولكن عدد قليل جداً من يفعل ذلك؛ لأنه عمل روتيني، ومهمة أخرى. هؤلاء الذين ليس لديهم الرغبة الحقيقية في الخروج لممارسة الرياضة، لماذا؟

لأن طعامهم من الدهون، ومن الطعام غير المرغوب فيه؛ مما يؤدي إلى انسداد التروس.

هذا هو السبب في جعل الرياضة في المرتبة الخامسة، والنوم وتناول الجلوكوز في المرتبتين الأولى والثانية.



إذا كنت تأكل الكثير من الطعام النباتي النظيف، وتشرب ما يكفي من الماء، وتنام نومًا كافيًا فسيكون لديك الكثير من الطاقة التي تجعلك ترغب في الخروج واللعب.

سترغب في تحريك جسمك، وسيكون هذا العمل طبيعيًا وليس قسريًا، وسيكون لديك محرك داخلي يحرك إرادتك ليعطيك أوامر للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

مع كل هذه الطاقة سوف تلعب رياضة أكثر، وتفرز في دماغك جميع المواد الكيميائية الجيدة والتي ستشعرك بأنك على نحو جيد طوال اليوم. وهذا سبب آخر لأهمية ممارسة الرياضة في الصباح الباكر، فأنا أتبع خطة إذا استعنت بالله فإن الله سيعينني.

إنني أستيقظ في ٤:٠٠ صباحًا كل يوم، وأقضي وقتي في الصلاة، ثم أذهب لممارسة رياضة رفع الأوزان والجري والسباحة وركوب الدراجات. فإذا كنت ترغب في التوقف عن ممارسة العادة السرية فهذا يعني أنك تريد السيطرة على جسمك، يجب عليك أن تمارس الرياضة إذا كنت تريد السيطرة على الجسم..



تعلم أو ستظل مدمناً للإباحية والعادة السرية

إذا كنت تعرف ما يجب عليك فعله فقد لا تحتاج إلى قراءة هذا الكلام.

لكي تتعلم يلزمنا ثلاث خطوات:

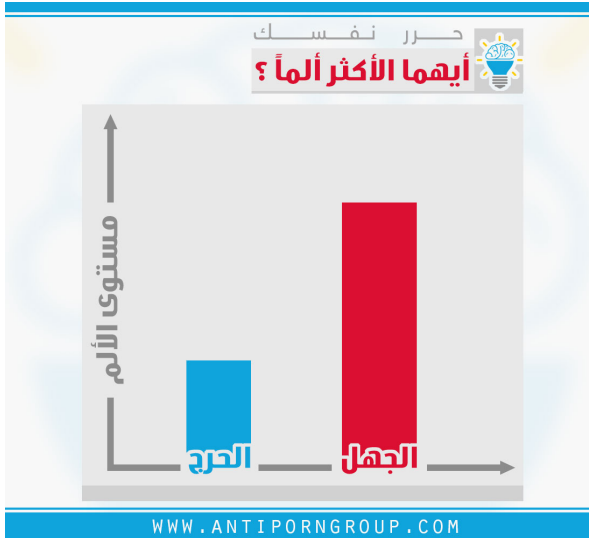
١- **الخطوة الأولى:** إننا ندرك أننا لا نعرف.

٢- **الخطوة الثانية:** هي زراعة الجوع بداخلنا؛ لاكتساب الفهم والمعرفة

بأي ثمن.

٣- **الخطوة الثالثة:** هي الاعتراف بأن ألم الجهل هو الآن أسوأ بكثير

جدًّا من ألم الحرج والخجل.





عد وقرأ الخطوة الثالثة مرة أخرى ببطء، ضع نفسك جانباً، واطرح الأسئلة، اقرأ كل ما تستطيع، ولكن فقط ما يساعدك. لسنوات كنت أريد أن أعرف كيفية وقف الاستمناء وكسر إدمان المواد الإباحية، ولكن لم أتمكن من العثور على إجابات. قرأت الكتب والنشرات، وتصفحنا المواقع، وشاهدنا لقطات الفيديو، واستمعت إلى دروس، سألت عدة أسئلة، على الرغم من أنها كانت محرجة. ما ساعدني أخيراً أكثر هو نهج [STD]:

Search. Try. Discard

ابحث، وحاول، وتجاهل

ولقد بحثت في المعلومات المتاحة، ثم حاولت تطبيق هذه المعلومات على حياتي، وما وجدته مساعداً لي أبقىته، وإذا لم يكن هناك أي تحسن من خلالها تجاهلته. أنا لا أريد أن أراك تقضي سنوات من البحث كما فعلت.

ملاحظة: تطبيقاً للكلام أندرو ونصيحته فقد قمنا بترجمة مقالات متخصصة جداً، ولم تكن متاحة باللغة العربية من قبل، ونشرناها على موقعنا موقع واعى فرجو أن تنتفعوا بها، وتساهم في تعافيكم ووصولكم إلى بر الأمان وتعيشوا سعداء.

نظم وقتك، خذ قراراتك، وابدأ في التعلم، ونعدكم -بفضل الله- أنكم ستستفيدون جداً وستغير حياتكم إلى الأفضل.



طور أكبر جهاز جنسي لديك وهو دماغك!

إن أكبر جهاز جنسي هو دماغك، والكلام حول هذا الموضوع يشبه الكلام حول النقطة الأخيرة الخاصة بالتعلم والتي ناقشناها سابقاً، ولكن هناك نقطة أخرى وهي استخدام الدماغ الذي يعتبر ضرورياً للهروب من الإدمان على الاستمناء.

من المهم أن يكون لدينا القدرة على إدراك الأشياء في علاقاتها المتبادلة الفعلية أو من خلال المقارنة.

هل سمعت عن شخص لديه إدمان الانفلونزا، ونزلات البرد، والسرطان، أو الإسهال؟

هل سبق لك استخدام قوة الإرادة لمقاومة الصداع أو سيلان الأنف؟ لا، بالطبع لا.

هذا يبدو سخيفاً، ولكننا تعلمنا بالفعل من خلال جميع العلوم والبحوث أن أكثر الطرق فعالية لزيادة قوة إرادتك هي من خلال التدخلات البدنية، مثل الحصول على قسط كافٍ من النوم، والماء، والسكريات من كل الأطعمة النباتية.



لماذا؟

لأن الاستمناء مرض جسدي، انظر إلى كلمة مرض باللغة الإنجليزية *disease* أي *dis- ease* وتعني بالعربية ليس مرتاحاً أو ليس هادئاً، فهو غير مستقر مع ذلك الطعام غير المرغوب فيه (*junk food*) بداخلك.

هل ترغب في أكل ما يسمى بقمامة الطعام (*junk food*)؟
ولكنك سوف تأكل الوجبات السريعة.

تفكر في هذا: تخيل أنك الأمعاء، وشخص ما ملأك بتلك الأطعمة غير المفيدة والتي يشبهونها بالقمامة، هل ستكون سعيداً بذلك؟ هل ستشعر بالراحة؟

انقل لكم ملاحظة: وهي أن الطعام غير المرغوب فيه أو القمامة (*junk food*) هو الطعام الذي يحتوي على سرعات حرارية عالية أو دهون مع قليل من الألياف والبروتين والفيتامينات والأملاح، فهو ذو قيمة غذائية قليلة، أو أحياناً يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الطعام عالي البروتين، ولكنه معد بالدهون المشبعة والتي يعتقد البعض أنها غير صحية.

الأمراض ومختلف أنواع الإدمان يرجع منشؤها إلى أسلوب العادات في حياتنا، إنها مثل البكتيريا التي لا يمكن أن تنمو إلا في ظروف معينة.

فلا استمناء وضعف الإرادة ينشآن عندما تنهياً البيئة المناسبة لهما كي

يظهرا وينموا.



عندما نزدري أو نتجاهل قوانين الصحة التي تحكم عقولنا وأجسامنا فإننا نخلق الظروف المناسبة لنمو للبكتيريا إذا جاز التعبير.

الآن يمكنك رؤية أهمية الحفاظ على جسمك نظيفاً وصحياً بوضوح من خلال تناول الأطعمة النباتية، ونقاء البول، والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.

هكذا وباختصار علينا أن نتذكر أن ممارسة الاستمناء أو العادة السرية، والمواد الإباحية، والعادات الأخرى هي بدنية وأسبابها مادية وحلولهم أيضاً مادية.

لدوام السيطرة على النفس من المهم أن نعالج العوامل العاطفية والعقلية والروحية، ولكن إذا أهملت الجانب البدني فهذا سيجعلك تفشل.





صم، فالصيام سيساعدك على التعافي من إدمان الإباحية

لماذا يذهب الناس في إجازات؟

نفس الأسباب التي تجعل الناس يأخذون عطلة هي نفس الأسباب لإعطاء جسمك عطلة بالصيام.

منذ متى وأنت تتناول الطعام على أي حال؟

منذ كنت طفلاً وجهازك الهضمي يعمل دون توقف كل يوم على مدى عقود.

امنحه راحة، الصيام يعطي الجسم وقتاً للراحة والشفاء تماماً مثل العضلات الأخرى.

وغالباً ما يُوصى بالصيام لجميع أنواع الإدمان؛ لأن الإدمان يفقد قوته إذا صمت لفترات طويلة بالدرجة الكافية.

إنه لا يمكنك أن تصوم إلى الأبد، عليك أن تعود إلى كوكب الأرض، وتأكل في وقت ما.

كيف يمكن للصوم أن يساعدك على تناول الطعام بشكل أفضل؟

من فوائد الصيام هو أنه يجعل من الأسهل بكثير أن تستمتع بتناول الأطعمة النظيفة الطبيعية، عندما توقفت عن استخدام المخدرات، وشرب



الخمر، وأكل الطعام غير المرغوب فيه (*junk food*) كرهت فاكهة البابايا، اعتقدت أنها كانت أكثر الفواكه المثيرة للاشمئزاز. وبعد أن جعلت الصيام عادة في حياتي بدأت حقاً أحب الفواكه الطازجة.

الآن أنا أحب البابايا!

ويمكنني الجلوس وتناول وجبة كاملة من البابايا حتى أملأ بطني وأنا راضٍ، وخصوصاً بعد تدريب جيد.

كعادتي الآن أنا أصوم فقط لبضعة أيام في الشهر، وفي بعض الأحيان لا أصوم على الإطلاق.

ولا توجد سياسية معينة تحدد أيام الصيام، فأنا أصوم وقتما أريد. بعض الأيام عن الماء فقط، في بعض الأيام عن العصير فقط، في بعض الأيام جميع الفواكه.

أكرر، الصوم سيساعدك على التمتع بتناول الأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة بوفرة.

الصيام: هو أداة لمساعدتك في الحصول على النتائج التي تريدها^(١).

(١) النبي ﷺ أوصى به لمن لم يستطع الزواج، فروى البخاري (٥٠٦٦) ومسلم (١٤٠٠) عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ شَبَابًا لَا نَجِدُ شَيْئًا فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ».



ماذا لو صلينا ونحن نتعافى من إدمان الإباحية؟!؟

عندما كنت في سن المراهقة كنت أستخدم المخدرات، والمسكرات، وكنت في مشاكل مع الشرطة، لقد طُرِدْتُ من كل مدرسة التحقت بها، ولقد هددت والدي بالقتل.

لم أكن أشعر بشيء سوى الغضب والكراهية والرغبة في الانتحار. وفي يوم من الأيام جاء أحد الجيران وأعطاني كتابا، ولأنني لم أكن في المدرسة جلست وبدأت القراءة.

قرأت فيه أن الله يجيب دعاء المصلين؛ فاعتقدت أنه بإمكانني محاولة الصلاة، فجثوت على ركبتي، وسألت الله أن يساعدني، ومنذ تلك اللحظة شعرت بالسلام والفرح، عندما واصلت القراءة وجدت الأمل.

وأدركت أن لدي سبباً وجيهاً كي أسعى إليه، وهو أن أكون أفضل شخص بغرض مساعدة الآخرين.

ماذا يمكننا أن نفعل هذا في هذه الحياة، الجلوس وممارسة العادة السرية؟!؟

كنت أعلم أن الله هو الذي يجيب دعاء المخلصين الذين يتوقون إلى معرفة الحقيقة. أفضل استخدام لطاقتك هو أن تكون بصحة جيدة!



صديقي، إذا كنت لا تصلي فإن الصلاة حقيقة بسيطة، فقط سل الله أن يساعدك على ذلك، واطلب المساعدة لفعل ما هو صحيح، تحدث معه وفضفض له، وهو سوف يساعدك^(١).



(١) ولقد لاحظت أنا شخصياً من رسائل الأصدقاء التي ترد إلينا عن طريق الموقع أو عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بفريق واعبي أن كثيرا من الذين اتخذوا قرار التعافي يقولون أنهم انتظموا في صلاتهم، وبدءوا يحافظون عليها أو بدءوا يصلون بعدما كانوا منقطعين تماما، وكان ذلك بعد قرارهم بالابتعاد عن الإباحية والعادة السرية، ومنهم من كان ينصح غيره بأن أفضل الوسائل التي ساعدته على التعافي وقهر الرغبة الملحة للعودة إلى الإباحية هي الصلاة. قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾



لا تحارب الإباحية والعادة السرية!

لا تحارب الاستمناء، فإنها معركة خاسرة، فإنك لا يمكنك تغيير قوانين علم وظائف الأعضاء، وقوانين جسمك.

إنها مثل أن تشرب المياه وتحاول محاربا أن تمنع الرغبة في التبول، وهذه لن تكون فكرة ذكية.

وإذا قرأت الكتب، وأجريت بحوثك الخاصة عن قوة الإرادة، فسوف تقرأ عن الدراسات التي تظهر أن محاولة المقاومة تستنزف الجلو كوز وقوة الإرادة لديك وفقط، ثم تترك من غير إرادة.

قوة الإرادة محدودة وأنت ليس لديك مدد لا حصر له منها، غير أنه لن يكون لديك القدرة على ضبط النفس.

ولو تعلمت المزيد عن ممارسة الرياضة فسوف تمر على عبارة: «تدريب أكثر ذكاء، وليس أكثر صعوبة».

الرياضيون المحترفون حريصون جداً على كيفية استخدام طاقاتهم؛ لأنهم يريدون الحصول على أقصى قدر من التقدم دون أي إفراط أو تفريط.

فهم يوجهون وقتهم وطاقاتهم للتدريب واكتساب عادات جيدة للحصول على أفضل النتائج.



إذا كنتم تقاتلون الاستمناة فسوف تحرقون كل ما تبذلونه من الوقت والطاقة، وليس لديكم شيء تفعلونه من أجل تحقيق ذلك.

استخدم طاقتك بدلاً من ذلك في تثبيت عادات جيدة في حياتك لبناء قوة الإرادة مثل: النوم في وقت مبكر، والرياضة، وتناول ما يكفي من السعرات الحرارية، ومن اتباع نظام غذائي نباتي، وشرب كمية كافية من الماء يومياً، وكتابة اليوميات، والتفكير بشكل إيجابي، وتطوير علاقات مجزية.

عندما تحارب الاستمناة فإنه حتماً سيأخذ اهتمامك، وأي شيء يأخذ انتباهك فسيكون له سلطة عليك.

وأفضل استخدام لطاقتك هو أن تكون بصحة جيدة متبعاً التعليمات السابقة، وليس أن تحاول مقاومة المرض.

على سبيل المثال: الثمار والجذور، فلا تضيع وقتك في قطف الثمار الرديئة (فالاستمناة هو مثل الثمرة الرديئة) لأنه لا نهاية لها، كن ذكياً وتتبع الثمار إلى جذرها، ثم قص الجذور وهي (العادات السيئة التي تنتج ثماراً رديئة).

ملاحظة: أندرو يقصد أنك لا تجعل اهتمامك ينصب على محاربة العادة السرية، ولا تضيع طاقتك في التفكير في وقف أو محاربة العادة السرية، بأن تقول مثلاً أنا لا بد أن أتوقف، أنا لا بد أن أتوقف... دون عمل حقيقي لتقوية إرادتك وتغيير فعلي لحياتك من صلاة، ونوم كافٍ، وأكل صحي



كافٍ، وشرب مياه بكميات وفيرة، وممارسة الرياضة، وتفكير ايجابي، وكتابة يومياتك، واكتساب عادات صحية جيدة جديدة، وممارسة هوايات تحبها. مثل الذي يريد أن ينقص وزنه إذا قال لنفسه: أنا أريد أن أنقص وزني، ثم جعل اهتمامه على القول دون الفعل.

ماذا سيحدث؟

سيبقى متبعًا تعليمات النظام الغذائي أسبوعين مثلًا ثم يتكاسل ويفقد الهدف.

لكن إن جعل هدفه أن يقول أنا لن أكل الشيكولاته التي أحبها، وسأكل بدلًا منها الخضراوات مثلًا، ويجعل تركيزه على تنفيذ ذلك فترة ثم حينما يعتاد على ذلك، ينتقل لتغيير سلوك آخر من السلوكيات الخاطئة، كأن يترك الدعة والكسل ويبدأ في ممارسة الرياضة، وهكذا، فإنه حتمًا سيتقدم، ولن يفقد الهدف، ولن يفقد طاقته وإرادته.

العمل الجاد، العمل الجاد.

يجب أن نقيس تقدمنا في طريق التعافي من خلال ما فعلناه، وما اكتسبناه، وما نفذناه من خطة التعافي، هذا هو النجاح الحقيقي.

لكن إن ركزنا اهتمامنا، وصرفنا طاقاتنا على أن يمر اليوم مثلًا بلا إباحية، أو عادة سرية فهذا ليس تقدمًا حقيقيًا في الواقع.



لماذا؟

لأنك وبكل بساطة لم تفعل شيئاً تقوي به إرادتك، وتغير حياتك به إلى الأفضل باكتساب عادات صحية جديدة غنية بمسارات جديدة في الدماغ تنسيك مسارات الدماغ المرتبطة بالإباحية والعادة السرية. أرجو أن أكون قد استطعت أن أوضح لك المعلومة وما قصده آندرو.





سامح نفسك

تشير الأبحاث إلى أنك إذا سامحت نفسك، فسوف تكون أقوى في المرة القادمة.

إذا لاحظت علم النفس الحالي ستجد أن أصحابه يقولون للناس: إن الاستمناء أو [العادة السرية] جيدة، وأنه لا ينبغي أن تشعروا بالسوء عند القيام بذلك.

وإذا كان الاستمناء جيداً جداً كما يقولون فلماذا نشعر بذلك الشعور السيء بعدها؟

لم أشعر أبداً بالذنب بعد تناول السلطة أو الموز، ولا شعرت بالذنب بعد السباحة أو التزلج على الجليد.

بعض المستشارين يخبروننا أن لا نشعر بالذنب إذا كنا نمارس العادة السرية.

نعم، هم يقولون هذا!

فقط ما عليك إلا أن توقف قلبك، حتى تستريح من ذلك الشعور!

وإذا كان ضميرك يضايقك فعليك بتجاهله!!!!

ما هذا العالم الذي نعيش فيه والمقلوب رأساً على عقب؟



نحن نصف الذي يقومون بالقتل الجماعي بأنهم ليس لهم ضمير، إذا علينا أن نغلق ضمائرنا.

يمكنك تخيل الذهاب إلى مستشار، ثم اطلب منه الإجابة عن السؤال

التالي:

«أنا أفعل شيئاً يجعلني أشعر بالذنب، وأنا أريد منك أن تعلمني كيف لي أن أكوي ضميري بمكواة ساخنة؛ حتى أستطيع أن أفعل هذا الشيء دون الشعور بالذنب بعد الآن، قل لي كيف أوقف ضميري؟؟!!».

أينما كنت في تقدمك لتحسين ضبط نفسك، فاستفد من الغفران والمسامحة. العادات عادة لا يتم تغييرها بين عشية وضحاها، فقد يستغرق الأمر سنوات لجعل هذه العادات راسخة، ونحتاج إلى الوقت الكافي لتعلم عادات أفضل. معاقبة نفسك مع حديث النفس السلبي سيجعل الأمر أكثر صعوبة، هذا لا يبرر سلوكك الخاطيء، ولكن لتخفف عن نفسك عبء الشعور بالذنب.

كل حرب ولها مستشار: «مرحباً، كيف يمكنني مساعدتك اليوم؟».

الحسائر مقبولة إذا كنت ستستمر، فهل واجهت الفشل؟

ليس أنت فقط، والجميع كذلك واجهوا الفشل مثلك.

انهض، وحاول مرة أخرى.



سامح الآخرين، وتضرغ للتعافي

لا تضحي بطاقتك هباء!!!

فإن المشاحنات، والضغائن، والقلق، واللوم، كل هذا يضيّع وقتك وطاقتك.

سامح الآخرين، واعف عنهم.

سامح الناس؛ لتحافظ على طاقتك، فإن ضبط النفس هو أكثر قيمة من أي شعور سيء لديك تجاه شخص ما.

لاحظ هذه العبارة: إن عدم العفو والصفح يفقدك قوة الإرادة التي

تحتاجها في الحصول على ما تريد.

ضبط النفس يولد المكاسب، ويمنحك مكافآت كبيرة.

إن مشاعر الغضب والاستياء تخلق بالوعة تستنزف كل طاقتك.

مجموعات الدعم:

إذا كان بإمكانك العثور على مجموعات الدعم فانضم إليها.

إن المجموعات التي تساعد على التعافي من الإدمان مفيدة، وأيضًا المجموعات

التي تساعدك على تناول الطعام بشكل أفضل، وممارسة الرياضة أكثر، والنوم في

وقت مبكر، وتعينك على أن تحيا حياة بطاقة عالية لها فائدة كبيرة.



يمكنك من خلال تلك المجموعات الاستفادة من إخفاقات الآخرين، والاستماع إلى ما تعلمه الآخرون طوال رحلتهم في التعافي، والتقاط النصائح الجيدة.

هناك سوف يجتمع الناس ليتابعوا قصتك، ويستمعوا لشكاوك ثم يساعدوك، لا تتردد.

أنا لست طيباً، وأنت لست بحاجة إلى شهادة لتشجيع شخص ما. فقط أنصت، وابقَ هناك من أجل الناس، فحينما تحدث لهم فوضى يحتاجون للمساعدة، فإذا سقطوا ألف مرة، ساعدهم ألف مرة، فإن هذا سوف يقوي إرادتك وإرادتهم.

مساعدة الآخرين:

عندما تشارك الآخرين في حل مشاكلهم فإن مشاكلك ستقل، لقد نشأت أناانياً، ولقد كرهت الجميع، والجميع قد كرهني، كنتُ إذا أردتُ شيئاً أقوم بسرقة، وأنا الآن أقضي حياتي متطوعاً في المدارس ودور الأيتام، وفي السجون والمعتقلات، ومع الشباب الذي يعاني.

ذهبتُ مؤخراً لزيارة المحكوم عليهم بالإعدام في السجن، وكان السجناء سعداء؛ لأن شخصاً أتى ليسأل عنهم، ويستمع إلى التحديات التي تواجههم.



عندما كنتُ أفضي بعض الوقت هناك كنت أشعر بالامتنان، وأتذكر من أين أنا أتيت.

إنها تحافظ على تركيزي في حالة توازن.

خذ في بالك: ستجد القدرة على ضبط النفس حينما تقدم خدمة تطوعية.

انتهى هنا كلام أندرو.

ملاحظة: يمكن الانضمام إلى جروبات الدعم الخاصة بالشباب أو الفتيات من خلال مراسلة فريق (واعي) على أي من حساباته التي في نهاية الكتاب.

هناك أيضاً ستجد ما تحدث عنه أندرو في مقاله، ستجد من يشاركك معاناتك، ويفرح لانتصاراتك، بل ويحتفل معك، يواسيك إذا سقطت، ويعلمك كيف تنهض وتواصل، هناك أيضاً ستكتسب الخبرات، وتتعلم المزيد عن كيفية سير هذا الطريق، وكيفية اجتياز العقبات.





قل: لا للناس الطيبين!

وأنت في طريقك لتحقيق قوة الإرادة والتحرر من الإدمان، هناك بعض العقبات الخطيرة جداً.

إنهم الناس الودودون القريبون إلى نفسك! هؤلاء هم الناس الذين لديهم نوايا طيبة بقلوبهم تجاهك، سوف يطلبون منك أن تفعل أشياء من شأنها أن تضعف قوة إرادتك، وتضعف دفاعاتك، والتنازل عن التقدم الذي أحرزته.

هم أكثر مكرًا وفعالية في التسبب في سقوطك.

لماذا؟

لأنه من السهل أن تقول: لا، لتاجر المخدرات المتواجد على زاوية الشارع حين يعرض عليك الهيروين، ولكن من الصعب جداً أن تقول: لا، لأمك، أو زوجتك، أو طفلك، أو صديقك، أو زميلك في العمل وما إلى ذلك.

لن يطلبوا منك ارتكاب جريمة، ولكنهم سوف يطلبون منك أن تفعل أشياء «جيدة»، ولكنها ستكون سبباً في تخريب إرادتك التي تسعى لاكتسابها أو تكون قد اكتسبتها.



مثلاً سيطلبون منك أن تسهر على الهاتف؛ لأنهم يعلمون أنك تحبهم. وسيطلبون منك أكل الكعك، والفطائر، احتفالاً بشيء ما (تذكر أن تتناول الكثير من الكربوهيدرات النظيفة التي تكلمنا عنها سابقاً قبل أن تتعرض لهذا الإغراء من الكعك والفطائر، لا أحد سيغريك بكوب ضخّم من عصير المانجو أو الفاصوليا والأرز).

سيطلبون منك البقاء حتى وقت متأخر للعب، أو الأكل خارج المنزل في المطعم والذي لن تجد فيه ذلك الطعام من الكربوهيدرات النظيفة والطعام النباتي.

إذا انتهكت القوانين الخاصة بك، فالقوانين لا يمكن أن تُنتهك من دون عواقب.

الناس الودودون القريبون من قلبك هؤلاء مخلصون، لكنهم مخطئون بصدق.

إذا كنت تريد ضبط نفسك يجب أن لا تجعل هناك حلاً وسطاً. الفائدة هي أنه كلما كنت أكثر انضباطاً ستصبح في صحة جيدة وأكثر جاذبية.

عندما يرى الآخرون الفوائد التي اكتسبتها سيرغبون أن يتعلموا منك. فكر في هذا الأمر.



إذا كنتَ حقاً تحب الناس من حولك فلا بد أن تقدم لهم نموذجاً أفضل، عليك أن ترفض أكل الطعام غير المفيد (*junk food*)، وترفض البقاء مستيقظاً حتى وقت متأخر.

قد لا ترغب في ذلك، وقد يُساء فهمك من قبل الآخرين، ولكن في النهاية النتائج ستتحدث عن نفسها.

الناس الذي يطلبون منك البقاء حتى وقت متأخر، وأكل البيتزا المليئة بالدهون، ومشاهدة الأفلام التي تخدر عقلك، سيعجبون بك في وقت لاحق للياقتك البدنية وكنموذج رائع عن الصحة.

عندما يقدم لك الناس شيئاً تعرف أنه لا ينبغي له أن تدخله في جسمك، فقط بأدب ارفض وافعل ذلك مع ابتسامة.

تذكر دائماً أن تبسّم؛ لأننا نريد أن نريح الناس، نريد لهم أن يشعروا بشعور جيد كما نشعر نحن.

كن قدوة، ولكن كن مثلاً جذاباً أيضاً، أظهر لهم أن نمط حياتك الذي اخترته لا يُقاوم.





اكتب يوميات

لا شيء يظهر للوجود حتى يُكْتَب، ولوقف الاستمراء عليك أن تتحمل المسؤولية عن حياتك بنسبة ١٠٠٪، توقف عن أن تثق بذاكرتك وقدراتك الخاصة، وابدأ في أن تكون عالماً بنفسك، لا تسمح لمشاعرك بأن تتداخل مع حقائق الواقع.

كيف لك أن تعرف أسباب وأنماط إدمانك إلا إذا كان لديك بيانات موضوعية بين يديك؟

أنا ناضلتُ لسنوات؛ كي أفهم كيفية التحرر من العادة السرية، ولم أستطع حتى وصلت إلى هذه النقطة وهي أنني يجب علي أن أكتسب ضبط النفس وبأي ثمن، ولذلك أصبحت مهتمًا بدراسة نفسي، فبدأت بكتابة يومياتي وتدوين كل شيء.

ومع مرور الوقت وجدت أن هناك ثلاث مجموعات من البيانات التي كانت قيمة للغاية، فما هي تلك البيانات الأكثر قيمة؟



يوميّات الطعام:

تتبع كل ما تأكله وما تشربه كل يوم، اكتب ما تأكله في كل مرة وسجل السعرات الحرارية لطعامك، وكذلك نسبة الكربوهيدرات، الدهون، البروتين.

ويجب أن يكون هدفك غذاء بنسبة عالية من الكربوهيدرات النظيفة، ونسبة قليلة من الدسم.

فتكون بنسب مئوية ٨٠٪ كربوهيدرات، ١٠٪ دهون، ١٠٪ بروتينات، فربما كنت تعتقد أن نظامك الغذائي على ما يرام، ولكن إذا كنت تأكل ٣٠٪ من السعرات الحرارية من الدهون فإن هذا من شأنه أن يضعف ضبطك لنفسك وأنت لا تدري.

يوميّات النوم:

اجعل لنفسك جدولاً توضح فيه وقت استيقاظك كل صباح، والوقت الذي تذهب فيه إلى النوم كل ليلة، حافظ عليه قرب سريرك بحيث يكون من السهل عليك أن تؤشر عليه.

لقد لاحظتُ أنني عندما أذهب إلى الفراش في وقت مبكر من ٧:٣٠ - ٨:٣٠ م فأشعر بالسعادة،





وبكم هائل من القدرة على ضبط النفس في اليوم التالي، إذا بقيت حتى بعد ٩:٠٠ م فيكون هذا مؤشراً ثابتاً ومؤكداً على الفشل في ضبط النفس.

يوميات تحليل الاستمناء:

وكان هذا النوع من كتابة اليوميات هو الأكثر فائدة لي، بالإضافة إلى يوميات الطعام والنوم فهي توفر لي معلومات قيمة.

ففي كل مرة تشاهد فيها الإباحية أو تمارس العادة السرية (أو أي عادة أخرى سيئة لديك) حافظ على كتابة يومياتك حول الحادث بالتفصيل، أين كنت وقت وقوع الحادث؟ ماذا حدث في الساعات التي سبقت وقوع الحادث؟ ماذا كنت تشاهد، وتفعل، وماذا كنت تتناول من طعام، أو تستمع إليه؟ وفي أي وقت من اليوم؟

مع مرور الوقت رأيت نفس المتغيرات تظهر مرارًا وتكرارًا.

الآن أنت على بينة بهذه العوامل فما هي قد ظهرت أمامك بكتابة اليوميات، ضع خطة للهروب من سيطرتها عليك.

وبدلاً من محاولة استخدام كل ما عندي من قوة إرادة في لحظة الإغراء، بدأت في تسخير كل طاقتي لخلق بيئات وحالات وظروف تحول دون حدوث تلك العوامل.



فعلى سبيل المثال، إذا كنت أعرف أنه سيكون هناك اجتماع أو موعد في وقت متأخر من ٧-٧٧:٣٠ مساءً فيمكنني الاتصال بالأشخاص المسؤولين في وقت سابق وأخبرهم أن الوقت المناسب بالنسبة لي هو السابعة، لأنني أعلم أنه إذا بقيت حتى وقت متأخر فإن ضبط النفس سيكون ضعيفاً في اليوم التالي.

كل هذا الكلام لخلق مستقبل مضيء لك، ولتصبح شخصاً أفضل.

حسناً ابدأ اليوم.

نصيحة: ربما لا تريد أن يقرأ الآخرون هذه اليوميات، اجعلها في معزل عن الناس بملف محمي بكلمة سر، بحيث يمكنك كتابة اليوميات بحرية دون تحفظات.

تحيل أن مجموعة من العلماء يتابعونك كل يوم لبعض الوقت، يحسبون ويسجلون كل ثانية من حياتك، وبعد ذلك يجمعون البيانات ويبنون لك: ما هي الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها للحصول على منافع قيمة، تحيل مدى قيمة ذلك بالنسبة لك!

هذا هو بالضبط ما تفعله اليوميات.



اغسل دماغك بنفسك!

ربما تكون قد درست مرحلة الطفولة بأكملها وكذلك سنوات المراهقة في نظام أحمق عام، وربما كنت تضيع الكثير من وقتك في مشاهدة الرسوم المتحركة والتلفزيون والأفلام التي تم تصميمها علمياً لخداعك، والكبار في حياتك ربما علموك أيضاً عادات غذائية سيئة وخاطئة والتي ثبت الآن أنها جميعاً تسبب السرطان وأمراض القلب، وهذا المرض، وذاك المرض، وطوال الوقت تظل بدينًا وتعاني.

وربما تحتفل بمرور كل عام من حياتك بالتهام كميات من السكر المكرر، والزيوت المهدرجة، والمزيد من الأغذية غير النافعة.

وبعد أن تمرض تُؤخذ إلى «الطبيب» الذي يقدم لك بعض الأقراص للعلاج، وتبقى كما أنت في الحقيقة مريضًا.

لقد أعطيت لعبًا من البلاستيك كي تلعب بها، والمدرسون يعطونك نجماً ذهبية لاصقة دون أن يفهموك الغاية من هذه الحياة، لقد نشأت وكبرت دون أن ترى الموتى، ودون أن تفكر في الموت؛ لأن ذلك ليس مناسبًا أو طبيعيًا.

لقد أُخبرت أن أي شخص يستطيع أن يقرر: ما هي الغاية، وما هو الهدف من حياته؟ وأنا يجب أن لا نحكم عليه ونقاضيهِ على اختياره!!



فعندما قال ولدا في الفصل أنه يريد أن يكون ممثلاً للإباحية، أو سارقاً للبنوك، فقال المدرس له: إنه لا يمكنه فعل ذلك؛ لأن هذا سيجعله غير راضٍ عن نفسه، وسيجعله يعيش حياة مملوءة بالأنانية.

وعندما تسأل: «ولكن هذا هو هدفه في حياته التي يريد بها، وعلينا أن لا نحكم عليه ونقاضيه»، فيقوم المعلم بأخذ نجمتك الذهبية لافتاً نظرك إلى ذلك الخلل في مفهوم وجودك في الحياة بدون تحديد مصدر موضوعي للأخلاق.

كنتُ كثيرًا ما أفكر في أننا ينبغي لنا أن يكون لدينا هدف موضوعي للحياة.

توماس كارليل يقول:

«الرجل بدون هدف مثل سفينة بدون دفة - وهو شخص لقيط، وهو لا شيء، وليس برجل، هل لديك هدف في الحياة، حدده، واستعمل هذه القوى العقلية والعضلية التي وهب الله إياها في تحقيق ذلك الهدف».

للأسف، التلفزيون أصبح كأنه إله، وأنت وعائلتك تظنون تقبلون في «قنواته»، «وأخباره» كل يوم حتى لا تنزعجون فلا تذهبون إلى أي مكان.

الاستمناء صار جيدًا تمامًا وصحياً «بشرط عدم الإسراف» ما هذا الغش، والخيال، والحماقة!



تعلم كيفية السيطرة على نفسك، وكيفية التحكم بعقلك وجسمك.
إنه عقلك وجسمك، ويجب أن تسيطر عليه أو سوف يسيطر عليه
الآخرون.

تحمل المسؤولية الآن عن هذا التراب الذي غطى عقلك، واعلم أنه
يحتاج إلى أن تغسله.

ابدأ في التفكير، ابدأ في إعادة تقييم ما تعتقده، ولماذا؟
اغسل دماغك بفعل ما يؤثر فيك إيجابياً، واستمع فقط إلى ما يعطيك
النتائج التي ترغبها، واقراً، واسأل أسئلة، وفكر في نفسك.
دع الفيسبوك واستغل ذلك الوقت في تنمية ذاتك.
اكتسب عادات صحية مفيدة وجديدة، بدلاً من العادات السيئة
القديمة.

إن الأفكار والخلايا العصبية في الدماغ تشبه المسارات والطرق العشبية،
إذا توقفت عن المشي على المسارات أو الطرق القديمة فإن العشب سينمو
وتختفي تلك المسارات، وإذا بدأت تمشي في طرق جديدة فإن مسارات
جديدة سوف تظهر وتصبح قوية.





تفكر، ولا ستنجرف بعيداً!

التأمل = التفكير = الدراسة والبحث.

التأمل هو العثور على مكان هادئ؛ حيث يمكنك أن تأخذ وقتاً للتفكير.

هذا هو!

الطريقة الوحيدة للحصول على النتائج التي تريدها هي أن تجعل تلك النتائج واضحة جداً.

اقض بعض الوقت في التفكير فيما تريد، لماذا تريد هذا الشيء؟

وإذا حصلت عليه ففكر كيف سيبدو؟ وكيف سيكون؟

اجعل وقتاً خصيصاً للتفكير فيما تريد، اكتسب رؤية لحياتك، واجعلها واضحة.

لا يجب عليك أن تذهب إلى كهف أو أن تكون راهباً، أنا أخصص مدة ١٠ دقائق للاسترخاء بضع مرات كل أسبوع أو في بعض الأحيان كل يوم، وأبدأ في التفكير فيما أريده الآن، وغداً، وفي مستقبلي.

والسبب في أن تفعل هذا هو نفس السبب الذي يجعلك تنظر إلى الخطوط التي على الطريق عند قيادتك للسيارة، إنها للتأكد من أنك تسير في الاتجاه



الصحيح، ثم تفعل الآن ما يجب عليك القيام به للحصول على ما تريده في وقت لاحق.

هذا الوقت للتفكر من الأهمية بمكان بحيث يجب عليك أن تجعل له موعداً.

أنا أقول للناس أنا مشغول عندما يريدون رؤيتي.

لماذا؟ هم يسألون.

فأجيبهم: لأن لدي موعداً، إنه موعد مع وقت التفكير والصفاء.

إذا لم تتأمل وتتفكر، فسوف تنجرف بعيداً عن المسار.





لا توجد حلول سريعة

إذا كان هناك حل دائم لوقف الاستمنااء فمن الممكن أن يكون متاحًا منذ فترة طويلة، ولكنه لن يكون متاحًا أبدًا!

لماذا؟ لأن هذا مثل أن تقول: «أريد أن أشرب الماء، ولكن لن أتبول».

لن نستطيع قمع رغباتنا الجنسية الخاصة؛ لأنها جزء من بنائنا، وواحدة من نسيج وجودنا؛ فلن نستطيع إخمادها.

ولكننا نستطيع التحكم فيها من خلال كم الفوائد التي سنجنيها من وراء السيطرة عليها عبر نمط من الحياة عالية الطاقة!

الشيء الوحيد الذي يمكنك ويمكنني القيام به الآن هو: تعلم زيادة قوة الإرادة لدينا؛ حتى تتمكن من السيطرة على هذه الرغبة.

ليس هناك حل دائم ولمدة ١٠ سنوات من الآن فرضًا، فجسمك سيظل يتفاعل بنفس الطريقة تجاه الحرمان من النوم، والوجبات السريعة، والوجبات الغذائية عالية الدهون... الخ.

طبيعتك التي فطرت عليها لن تتغير:

وهنا مثال جيد: لنفترض أن بعض مدمني الخمر توقفوا عن الشرب لمدة ٣ سنوات، فإن أسرهم وأصدقائهم، وزملاءهم بالعمل، كلهم سيثنون



عليه، وسيكونون سعداء به؛ لأنه لم يعد مدمناً على الكحول مما يضر أسرته، والمجتمع، ونفسه.

ولكن لنفترض أن يوماً ما فقد قوة الإرادة التي كانت لديه، فسحب زجاجة، وبدأ في الشرب، هل سيسكر؟ نعم، لأن هذه الـ ٣ سنوات الماضية لم تجعله في مناعة من التفاعل الكيميائي والعمليات الفسيولوجية التي تحدث عندما يدخل الكحول إلى جسده.

فالكبد وخلايا الدم لا يهتمون بقرارته فيما يتعلق بأسلوب حياته، والمعدة والرئتان لا يهتمها ما كنت تعتقده، وردُّ فعل هذه الأعضاء سيكون فقط كيميائياً وميكانيكياً لقرارات نمط حياتك.

إذا كنت تريد قوة الإرادة في حياتك، فيجب أن تعيش نمطاً من الحياة بناؤها قوة الإرادة، ويومياً.

فلا توجد حلول سريعة، من الأقراص، والمراهم، أو حتى اختصارات سرية.

هذا العالم لديه وسائل إعلام وبرامج في كل مكان لسرقة حيويتك وطاقتك، وسرقة احترامك لذاتك، وعليك أن تكون على أهبة الاستعداد لحربها.



وكما شرحت سابقاً فإن أفضل طريقة لمحاربته هو الوقوع في حب شيء أفضل: عادات صحية، وأسلوب حياة صحي.

والخبر السار هو أنه سيصبح من السهل عليك جداً بمرور الوقت تحقيق هذا النصر، وسوف يسهل عليك العودة إلى وضعك الطبيعي، وبمجرد أن تتذوق طعم الحياة الجديدة بعيداً عن الإباحية والعادة السرية، وترى كيف أن تلك الحياة جذرائعة فلن يكون من السهل عليك التخلي عنها.





كن على وعي بخطر النجاح!

ألقِ الغنائم جانباً ولا تشغل نفسك بها، النجاح لا يمكن أبداً أن يتم طالما كنت بشراً، فيجب الالتزام بهذه القوانين حتى الموت.
 لن تستطيع أن تنجح في كسر القانون الذي يمنع الانحراف.
 الخطر كامن في الاعتقاد بأنك قد نجحت، أو أنك قد وصلت إلى ضبط النفس بصورة كاملة الآن وإلى الأبد؛ لأن هذا سيجعلك تتخلى عن حرسك الخاص، وتفقد الدافع والحافز للحفاظ على جني الثمار.

تحذير: كما أنك تستمتع بفوائد العيش في حياتك الجديدة التي تتسم بضبط النفس، فسوف تسمع ثناء من الناس عليك، هذا الثناء بمثابة صوت صفارات الإنذار، تنذرك بأنك على حافة السقوط!

هؤلاء هم الناس الطيبون يعودون مرة أخرى، وعليك أن تقول لهم: لا، ما أفعله عادة هو: أن أعود وأطلب منهم فعل ما يحصلون به على تلك الفوائد، ونحن قد نميل إلى التفاخر بنجاحنا في أن نكون أحراراً، ولكن بدلاً من الافتخار يجب أن نفكر في تقوية وتمكين أسئلة من قبيل:

إلى متى أريد أن أجرب هذه الفوائد؟

ماذا أفعل لضمان ألا أفقد هذه الفوائد؟



ما هي النظم والأساليب التي ثبتها في حياتي للحفاظ على هذه الفوائد؟
ما هي القوالب التي صغتها لجعل هذا النمط من الحياة أكثر سهولة؟
هذه هي الأسئلة التي عليك أن تسألها لنفسك.

إلى جانب ذلك، أظهرت العلوم مرارا وتكرارا أن أولئك الذين يعتقدون
أنهم ناجحون هم الأكثر عرضة للسقوط.





هل الزواج حل لإدمان الإباحية؟

الزواج هو إجابة جادة لتوقف ممارسة العادة السرية، ومن الغريب جدًا أن الزواج لا يُوصى به في كثير من الأحيان! الزواج هو الجواب الطبيعي والأكثر وضوحًا لتحقيق الرغبة الجنسية. الزواج ليس دائمًا مثاليًا، وكثيرًا ما يواجه العديد من المشاكل، ولكن هذه المشاكل ليست سيئة كمشاكل الإدمان والاستمنااء.

وكما قيل: «زواج غير سعيد أفضل من عزوبة غير سعيدة». نعم، كثير من الناس الذين يستمنون وهم صغار جدًا، وفقراء جدًا، أو غير ناضجين كي يتزوجوا، ولكن يبقى الزواج هو أفضل وسيلة لإشباع الجنس. فلقد خلق الله عزَّجَلَّ الرجل ليعاشر زوجته، وخلق المرأة لمعاشرة زوجها.

بعض الناس يمكنهم السيطرة على أنفسهم والتوقف عن ممارسة العادة السرية، ولكن البعض الآخر أفضل حلُّ لهم هو الزواج.





لا تستسلم!

استغرق الأمر مني سنوات من البحث، والنضال، والألم، والمقابلات، والقراءة، والسفر، والسخرية، والتشكيك، والصلاة، والخرج؛ لتعلم هذه المفاهيم التي تؤثر وتغير.

لماذا؟

لأن الاستمناء له سلطة كبيرة، فهو يبقى في الظلام، وتحيط به الخرافات، والغموض، وسوء الفهم.

ضبط النفس هو شيء يستحق الحصول عليه بأي ثمن، فأنا لم أعط نفسي أي خيار للتراجع، وأنت يا صديقي عليك أن تفعل الشيء نفسه.

العادة السرية هي قضية نمط حياة، ولإجراء التغييرات على نمطك الذي تحياه تحتاج إلى إجراء تغييرات تستغرق وقتاً وجهداً، ولكن يمكنك أن تفعل ذلك.

في بعض الأحيان سوف تميل إلى القول: «حاولتُ وهذه المحاولات لم تفدني». ولكن هذا مثل قولك: أنك حاولت بيع بعض أجهزة الكمبيوتر، ولم تكن غنياً مثل بيل غيتس، أو أنك ركبت دراجتك عدة مرات وكنت مستاء؛ لأنه لا يمكنك الفوز بسباق فرنسا للدراجات.



ويمكنك أيضًا أن تغضب وتلوم كل الناس والمعلمين الذين غدوا جسمك وعقلك بالقمامة التي أدت بك إلى أن تكون من أنت اليوم، اللوم والسخط لن يزيد رصيدك المالي، ولن يسهل الوصول إلى أهدافك.

اغفر لهم، وامض قدمًا، تقبل وضعك في الحياة الآن، وامض قدمًا في الاتجاه الأفضل، وإذا واجهت الفشل تذكر أن الفشل هو كنز من ردود الأفعال والمعلومات القيمة، الفشل لا يحدث عن طريق الصدفة، وهو يحدث بأسباب معينة.

اعرف الأسباب وعالجها، واستخدم هذا الفشل؛ لتصبح ذكيًا، وابن التزامًا لا هوادة فيه بأقصى قدر من ضبط النفس.

أي نوع من الالتزام يجب عليك أن تهدف إليه؟

في القرن الثامن قبل الميلاد قهر البابليون المالك والشعوب المختلفة لتوسيع إمبراطوريتهم، وكان هناك واحدٌ من العبيد أخذوه معهم إلى بابل وكان شابًا، وكعبد أمر أن يأكل طعام العبيد لكنه عرف قيمة ضبط النفس، ورفض أن يأكل طعام العبيد؛ لأن فيه خطر على حياته، لم يكن هناك أحد يعصي البابليين إلا وقتلوه قتلة قاسية، ولكن ذلك الشاب كان حكيمًا، واقترح اتباع نظام غذائي نباتي لإثبات فوائده المتفوقة.



ونتيجة لالتزامه بأسلوب حياة وفيرة بالطاقة العالية كان مذهلاً لدرجة أنه أصبح في وقت لاحق حاكمًا على بابل، وهي واحدة من أقوى الإمبراطوريات في العالم والتي لم تعرف مثلها في أي وقت مضى.

ليس ذلك فحسب ولكن عندما غزا الميديون والفرس بابل في ٥٣٩ قبل الميلاد، فقد بقي شخص على قيد الحياة، فجعلوه رئيسًا على الميديين والفرس كذلك. خمن من هو؟

إنه ذلك الشاب!

يجب أن يكون التزامكم صلبًا ولا يلين مثل ما فعل ذلك الشاب، فقد كان على استعداد للموت بدلًا من تناول طعام العيد، وقال: إنه مستعد أن يخسر حياته قبل أن يفقد سيطرته على نفسه.

التعافي من الإدمان

التوقعات

الواقع

www.facebook.com/antiporngroup صفحتنا على الفيس بوك www.antiporngroup.com عنوان الموقع



عناوين حسابات واعي

عنوان الموقع على شبكة الإنترنت: ✓

www.antiporngroup.com

عنوان صفحتنا على الفيس بوك: ✓

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

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

صفحة «AWARE» على الفيس بوك باللغة الإنجليزية: ✓

www.facebook.com/awareAU

عنوان قناتنا على اليوتيوب: ✓

www.youtube.com/antiporngroup

عنوان حسابنا على تويتر: ✓

www.twitter.com/antiporngroup

عنوان حسابنا على الإنستغرام: ✓

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

كيف توقف العادة السرية؟



عنوان قناتنا على التليجرام: ✓

www.telegram.me/antiporngroup

عنوان حسابنا على الساوند كلود: ✓

www.soundcloud.com/antiporngroup

حسابنا على آسك: ✓

www.ask.fm/antiporn2014

حسابنا على آسك للفتيات: ✓

www.ask.fm/tafieforgirls

عنوان حسابنا على بنتريست: ✓

www.pinterest.com/wa3i

عنوان حسابنا على تشاينو: ✓

www.chaino.com//antiporngroup





مصادر أخرى

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

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

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

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

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

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

[متعافٍ-1-.pdf](#)

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

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

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



«هوايات وعادات.. كيف نحارب الإباحية بتغيير نمط حياتنا» ترجمة
د محمد عبد الجواد يمكنك تحميله من هنا:



<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>
[pdf-هوايات-وعادات-1](#)

«إحصائيات الإباحية» ترجمة المهندس خالد يعقوب الجودة رئيس
قسم التعليم المستمر بفريق واعى يمكنك تحميله من هنا:



<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>
[pdf-إحصائيات-الإباحية](#)

«دليل الوالدين لحماية الأطفال من خطر الإباحية» ترجمة دكتور محمد
عبد الجواد يمكن تحميل الكتاب من هنا:



<https://www.antiporngroup.com/wp-content/uploads/>
[دليل-والالدين-لحماية-الأبناء-من-خطر-الإباحية](#)

