



# هوايات و عادات

كيف نحارب الإباحية  
بتغيير نمط حياتنا؟

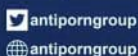


تأليف : ليذا إلدريد

ترجمة

دكتور محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي



# هوايات وعادات

كيف نحارب الإباحية  
بتغيير نمط حياتنا؟

المؤلفة: ليزا إلدير

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

 CovenantEyes®



هذا الكتاب الإلكتروني تم نشره في الأصل

باللغة الإنجليزية على موقع مؤسسة:



[www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com)

وتمت ترجمته بإذن منهم

وهذه الترجمة لم يتم مراجعتها من جهتهم



## المحتويات



٥	شكر خاص
٦	المقدمة
٨	الجزء الأول: فهم القفص
٩	الفصل الأول: أهلاً بكم في متنزه الفئران
١٣	الفصل الثاني: لماذا نتجه إلى الإباحية؟
١٩	الفصل الثالث: سرُّ الحرية
٢٧	الجزء الثاني: الخطوات الأولى للأمام
٢٨	الفصل الرابع: من تريد أن تكون؟
٣٢	الفصل الخامس: استغلال قوة المجتمع
٤٠	الفصل السادس: إعادة تشكيل أقصائنا
٤٨	الفصل السابع: أنت ما تستهلكه
٥٣	الجزء الثالث: ملء أوقاتنا بشيء ما أفضل
٥٤	الفصل الثامن: لماذا نحن لا نحتاج إرادة؛ كي نحارب الإباحية؟



٦١	الفصل التاسع: مكافحة الألم العاطفي بهوايات مبدعة
٦٩	الفصل العاشر: ترميم الجسم بهوايات الجسدية
٧٦	الفصل الحادي عشر: إعادة بناء الثقة بالعادات العملية
٨٣	الفصل الثاني عشر: إعادة إثارة الفضول بهوايات الفكرية
٩٠	الفصل الثالث عشر: إيجاد تنوع حقيقي من خلال هوايات تجريبية
٩٥	الفصل الرابع عشر: مجابهة الأنانية بهوايات السخية
١٠١	الفصل الخامس عشر: مجابهة الخيال الكاذب بهوايات الاجتماعية
١٠٧	احكِ لنا قصتك
١٠٨	أتعلمون من هو أتعس مدمن للإباحية؟!!
١١٣	حكاية واعي



# شكر خاص

## إلى فريق واعى...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميز والأفكار النيرة .. أزكى التحيات وأجملها وأنداءها 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 تُنير دروب الحائرين.

**د محمد عبد الجواد**

مؤسس فريق واعى



## مقدمة



بداية أود أن أوجه الشكر للسيدة / **ليزا إلدريد** وهي أخصائية التواصل الرقمي في مؤسسة عيون العهد *covenant eyes*، وهي مؤلفة لعدة كتب أبرزها هذا الكتاب الذي بين أيدينا والذي اعتبره من الكتب الرائعة والفريدة التي أُلِّفَتْ لعلاج إدمان الإباحية لأنها ناقشت بصورة مركزة أهم محور وخطوة للتعافي من الإدمان بصورة عامة وإدمان الإباحية بصورة خاصة حيث تكلمت بعمق حول كيفية تغيير نمط الحياة الذي يعيشه المدمن عبر تغيير عاداته السيئة بأخرى صحية جيدة وممارسة هوايات ونشاطات تعيد تشكيل نمط الحياة إلى الأفضل وبالتالي يحدث التعافي.

وتأكيداً لهذا الكلام يقول أندرو ميشيل في كتابه «كيف توقف العادة السرية؟» متحدثاً عن أثر تغيير نمط الحياة في التعافي من إدمان الاستمنااء والإباحية:

[استخدم طاقتك في تثبيت عادات جيدة في حياتك لبناء قوة الإرادة مثل النوم في وقت مبكر، والرياضة، وتناول ما يكفي من السعرات الحرارية من اتباع نظام غذائي نباتي، وشرب كمية كافية من الماء يومياً، وكتابة اليوميات، والتفكير بشكل إيجابي، وتطوير علاقات مجزية. عندما تحارب الاستمنااء فإنه حتماً سيأخذ اهتمامك، وأي شيء يأخذ انتباهك فسيكون له سلطة عليك.



وأفضل استخدام لطاقتك هو أن تكون بصحة جيدة متبعًا التعليمات السابقة، وليس أن تحاول مقاومة المرض. فعلى سبيل المثال: الفواكه والجذور، لا تضع وقتك في قطف الفاكهة (فالاستمنا هو الثمرة) لأنه لا نهاية لها، كن ذكيًا وتتبع الفاكهة إلى جذرها، ثم قص الجذور وهي (العادات السيئة التي تنتج ثمارًا رديئة).

ومن منطلق الدور الذي يقوم به فريق واعى منذ ما يزيد عن أربع سنوات حتى الآن لتحقيق رؤيته وهي إنشاء مجتمع خالٍ من الإباحية وإيصال رسالته إلى المجتمع من تعزيز المسؤولية الفردية والمجتمعية والحكومية لمنع والحد من استخدام الإباحية، وذلك عن طريق التوعية، ومساعدة مستخدميها على التعافي. قمت بترجمة هذا الكتاب المنشور هذا العام ٢٠١٨ وإعداده وتقديمه بلغة عربية سهلة للقارئ العربي ليتنفع به كل من يحتاج إلى مساعدة لحل مشكلة الإدمان بصفة عامة وإدمان الإباحية بصورة خاصة، أو يساعد شخصًا يحبه في حاجة إلى مساعدة. أو حتى للاستفادة منه لحماية أنفسنا من خطر الإدمان وخطر الإباحية وتطوير أنفسنا بتغيير حياتنا إلى الأفضل من خلال الهوايات والعادات.

## د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعى

طبيب بشري وأخصائي علاج إدمان التبغ

٥ نوفمبر ٢٠١٨