



## 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 الممالك 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.

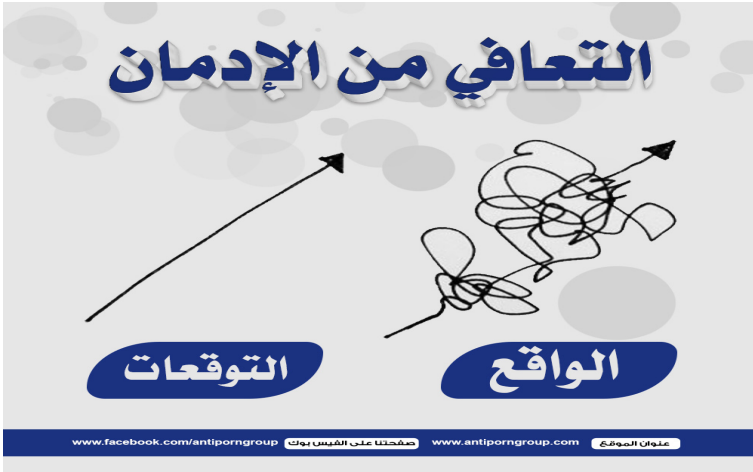


ونتيجة لالتزامه بأسلوب حياة وفيرة بالطاقة العالية كان مذهلاً لدرجة أنه أصبح في وقت لاحق حاكماً على بابل، وهي واحدة من أقوى الإمبراطوريات في العالم والتي لم تعرف مثلها في أي وقت مضى.

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

### إنه ذلك الشاب!

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





## عناوين حسابات واعي

عنوان الموقع على شبكة الإنترنت: ✓

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

عنوان صفحتنا على الفيس بوك: ✓

صفحة (علاج إدمان الإباحية) [www.facebook.com/antiporngroup](https://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](https://www.facebook.com/awareAU)

عنوان قناتنا على اليوتيوب: ✓

[www.youtube.com/antiporngroup](http://www.youtube.com/antiporngroup)

عنوان حسابنا على تويتر: ✓

[www.twitter.com/antiporngroup](https://www.twitter.com/antiporngroup)

عنوان حسابنا على الإنستغرام: ✓

[www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p](https://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](http://www.telegram.me/antiporngroup)

عنوان حسابنا على الساوند كلود: ✓

[www.soundcloud.com/antiporngroup](http://www.soundcloud.com/antiporngroup)

حسابنا على آسك: ✓

[www.ask.fm/antiporn2014](http://www.ask.fm/antiporn2014)

حسابنا على آسك للفتيات: ✓

[www.ask.fm/tafieforgirls](http://www.ask.fm/tafieforgirls)

عنوان حسابنا على بنتريست: ✓

[www.pinterest.com/wa3i](http://www.pinterest.com/wa3i)

عنوان حسابنا على تشاينو: ✓

[www.chaino.com//antiporngroup](http://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/>

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

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

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

[pdf-متعافٍ-1-](#)

✓ «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/>

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



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



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

«إحصائيات الإباحية» ترجمة المهندس خالد يعقوب الجيدة 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-](#)  
[pdf](#) [الوالدين-لحماية-الأبناء-من-خطر-الإباحية](#)

