



تعلم أو ستظل مدمناً للإباحية والعادة السرية

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

لكي نتعلم يلزمنا ثلاث خطوات:

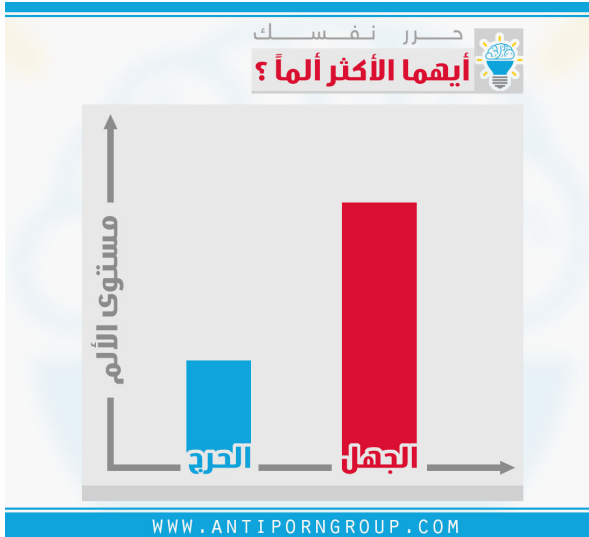
١- الخطوة الأولى: إننا ندرك أننا لا نعرف.

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

بأي ثمن.

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

جداً 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، وتصفح المواقع، وشاهدت 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 أبقيته، 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 واعي 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.