

How to stop masturbation

# كيف توقف العادة السرية



المؤلف : أندرو ميشيل

ترجمة

دكتور. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق وعي

# كيف توقف العادة السرية

تأليف

أندرو ميشيل

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعى)







# المحتويات



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



### إلى فريق واعى...

شركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميز والأفكار النيرة.. أذكى التحيات وأجملها وأندأها 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 تُثير دروب الحائرين.

**د. محمد عبد الجواد**

مؤسس فريق واعى



## مقدمة المترجم

هذا الكتاب الجديد من ضمن كتبنا التي تهدف إلى التوعية بمخاطر الإباحية والاستمناء (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 الاستمناء؟» نقلته إليكم متفادياً بعض العبارات التي قد لا تتوافق مع مجتمعنا.

يقول أندرو ميشل وفريقه [فريق كيف توقف الاستمناء] 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 عامًا اعتُقل أندرو ميشل من قِبل الشرطة بتهمة سبع عمليات خطف وسطو مسلح، وحُكِمَ عليه بالسجن إلى ما يقرب من ١٣ عامًا 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 أتحديث 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 الاستمنا، 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، وأيضاً 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 متحكم 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.