



خطة التعافي من الإدمان - جيل الوعي

مرحباً بك في مشروع "جيل الوعي"، هذه خطة التعافي الشاملة لكل من يعاني من إدمان الإباحية، العادة السرية، أو أي شكل من أشكال التشتت والضعف النفسي. هي خارطة طريق نحو النقاء الذهني، الصفاء الروحي، والتحكم في النفس.

اعداد رفيقك في الرحلة: جيل الوعي معك خطوة بخطوة.



١ التوبة والنية الصادقة



إغلاق الأبواب

راجع حياتك بدقة وأغلق كل الأبواب والنواذن التي قد توصلك إلى الحرام. هذا يشمل تجنب الأماكن المشبوهة، الابتعاد عن رفة السوء، وتغيير العادات التي تقودك نحو الانتكاسة. كن يقظاً لكل ما قد يفسد عليك نيتك الصادقة وطهارتكم.



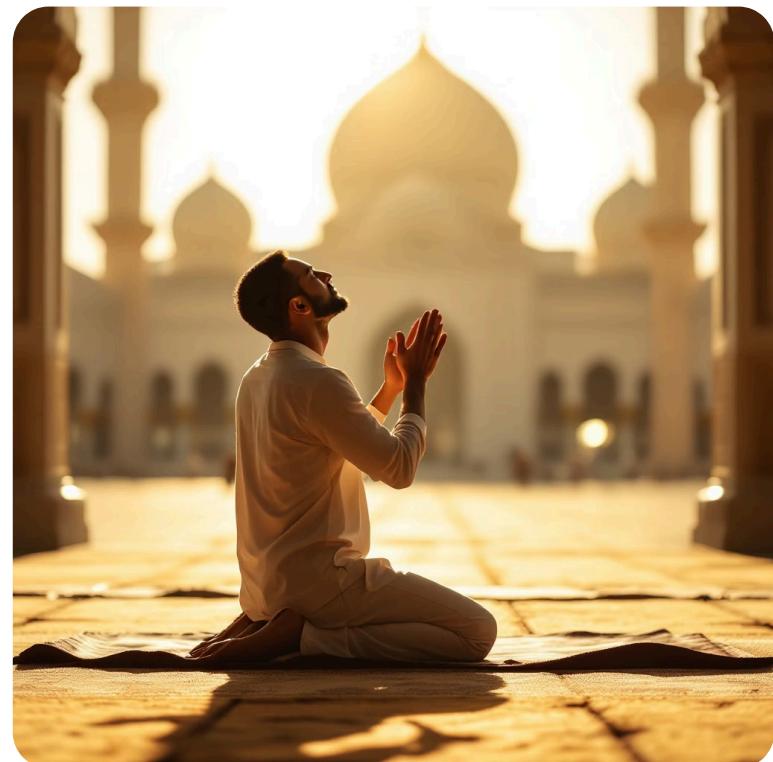
التخلص من المحرمات

تخلص من كل ما يغضب الله، خاصة المواد الإباحية والأدوات التي تسهل الوصول إليها. قم بحذف جميع الصور والفيديوهات والاشتراكات، وأزل أي تطبيقات أو مواقع مشبوهة من أجهزتك. تطهير البيئة المحيطة بك هو خطوة حاسمة لتنقية إرادتك.



تجديد النية

اجعل نيتك صافية بترك الذنوب ابتقاء وجه الله تعالى، واعلم أن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين. النية الصادقة هي المفتاح الأول لكل تحول إيجابي في حياتك. استحضر عظمة الله وكرمه، وأنه هو القادر على أن يغير حالك إلى أفضل حال.



تذكير: "النية بداية التحول، ومع الله لا تخيب البداءيات."

الالتزام الديني والروحي 2

تقوية الجانب الروحي هو صلب التعافي، فالقرب من الله يمنحك الطمأنينة والقدرة الازمة لمواجهة الصعاب.



الرقية الشرعية

قم بالرقية الشرعية لنفسك يومياً. يمكنك الاستماع إليها أو قراءتها بنفسك. هي وسيلة قوية لتطهير الروح والجسد من أي تأثيرات سلبية أو عيون حاسدة.

الأذكار

التزم بالأذكار الصباحية والمسائية دون تفريط. هذه الأذكار درع يحميك من وساوس الشيطان ويقوى صلتك بالله طوال اليوم. اجعلها عادة لا تتخل عنك أبداً.

قراءة سورة البقرة

داوم على قراءة سورة البقرة يومياً، أو على الأقل كل ثلاثة أيام. فهي حصن من الشياطين وتجلب البركة والشفاء الروحي، وتطرد الطاقة السلبية من المنزل والروح.

صلوة الجمعة

احرص على أداء الصلوات الخمس في المسجد مع الجماعة. الصلاة في المسجد تقوى الروابط الإيمانية وتزيد من الخشوع والالتزام.



الاستغفار

أكثر من الاستغفار، من 100 إلى 30,000 مرة يومياً. الاستغفار يمحو الذنوب، ويظهر القلب، ويجلب الرزق، ويفتح أبواب الخير والرحمة، ويخفف من ضغوط الحياة.

تعلم التوحيد والسنّة

خصص وقتاً لتعلم أساسيات التوحيد والسنّة النبوية. فهمك الدين يزيدك يقيناً وثباتاً، ويساعدك على تمييز الحق من الباطل، ويعطيك نوراً في طريقك.



٢ تذكير: "كل استغفار يزيل غبار القلب."

الانضباط الذاتي

3

إدارة المثيرات:

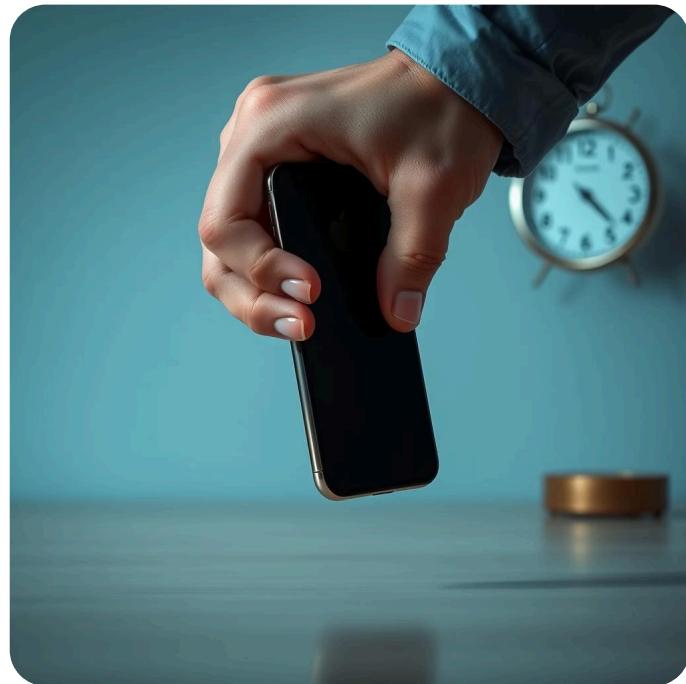
تجنب المثيرات التي قد تؤدي إلى الانهكامة بشكل قاطع. هذا يشمل الابتعاد عن أي محتوى مرئي أو مسموع يثير الغرائز، وكذلك تجنب الأماكن والأشخاص الذين قد يعرضونك للخطر. كن حازماً مع نفسك في هذا الجانب، فالوقاية خير من العلاج.

تنظيف الجهاز:

قم بتنظيف هاتفك الذكي وجميع أجهزتك الإلكترونية من أي تطبيقات أو مواقع أو ملفات مشبوهة قد تكون سبباً في الانهكام. اعتبر هذه الخطوة جزءاً أساسياً من عملية التطهير، وضع حواجز تمنعك من الوصول إليها مجدداً.

تحديد وقت استخدام الهاتف:

ضع حدأً صارماً لوقت استخدام الهاتف، بحيث لا يتعدى ساعة واحدة يومياً إلا للضرورة القصوى. قلل من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الترفيهية التي تستهلك وقتك وتزيد من احتمالية تعرضك للمثيرات. استخدم تطبيقات المراقبة إذا لزم الأمر.



تذكير: "ما تسيطرش على هاتفك؟ إذاً هو اللي يسيطر عليك."

الدعم الجماعي 4

التعافي من الإدمان رحلة لا ينبغي أن تخوضها بمفردك. الدعم الجماعي يوفر لك بيئة آمنة ومحفزة، حيث تجد من يفهمك ويدعمك في كل خطوة.



الحفظ على السرية

لا تعلن عن مدة تعافيتك أو تفاصيل رحلتك لأحد خارج المجموعة، واجعل سرك بينك وبين ربك. النوايا الخالصة لا تحتاج إلى إعلان، وحمايتك لنفسك من العجب والرياء أهم من أي إطار بشري.

مجموعة التعافي - جيل الوعي

انضم إلى مجموعة التعافي "جيل الوعي" المجانية. هذه المجموعة توفر لك مساحة آمنة للمشاركة، الاستماع، وتبادل الخبرات مع إخوة لك يخوضون نفس التجربة. الدعم المتبادل يلعب دوراً حاسماً في تعزيز العزيمة والصمود.



تذكير: "اليد الواحدة لا تصفق... تعافي مع الجماعة أقوى."

5 التعامل مع الأعراض الانسحابية

عند بدء رحلة التعافي، قد تواجه بعض الأعراض الانسحابية التي هي رد فعل طبيعي لجسمك وعقلك على التغيير. من المهم أن تفهم هذه الأعراض ولا تدعها تثبط عزيمتك.



الانفعالات وتقلبات المزاج

قد تصبح أكثر عرضة للغضب أو الحزن أو الإحباط. هذه المشاعر عابرة، حاول أن تتعامل معها بهدوء ولا تدعها تسيطر عليك.



التوتر والقلق

شعور عام بالضيق وعدم الارتياح. هذا طبيعي، حاول تهدئة نفسك بالذكر أو المشي أو أي نشاط مريح.



الوسواس

أفكار متكررة وملحة تدفعك للعودة إلى الإدمان. تذكر أنها مجرد وساوس وليس حقيقة. حاربها بالاستغفار واللجوء إلى الله.



التعب الجسدي

شعور بالإرهاق والخمول. امنح جسدك الراحة الكافية ومارسة الرياضة الخفيفة للمساعدة في استعادة النشاط.



الأرق أو اضطرابات النوم

صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر. حافظ على روتين نوم منتظم ومارس الأنشطة المهدئة قبل النوم.



هذه ليست انتكasa... هذا جسدك يتطهر! هذه الأعراض دليل على أن جسدك بدأ في التخلص من السموم واستعادة توازنه الطبيعي. إنها علامة على الشفاء، وليس على الفشل. كن صبوراً على نفسك، وتذكر أن هذه الفترة ستتمر، وستخرج منها أقوى وأطهر بإذن الله.



تذكير: "كل ألم بداية شفاء... لا تستسلم."

التوازن النفسي 6



التأمل والفضفضة

مارس التأمل العميق وفضفاض على الورق. خصص وقتاً يومياً للتأمل في خلق الله، أو الجلوس في هدوء، أو حتى الاستماع للقرآن. التأمل يهدئ الروح ويصفي الذهن، والفضفاضة على الورق تساعد في التخلص من الأعباء النفسية.



التخلص من العلاقات السامة

قيم علاقاتك وتخلص من العلاقات السامة التي تستنزف طاقتك أو تدفعك نحو الانتكاسة. احاط نفسك بأشخاص إيجابيين وداعمين، الذين يشجعونك على الخير والتقدم في حياتك.

دون مشاعرك وأفكارك اليومية في دفتر خاص. الكتابة تساعدك على فهم ما يدور في ذهنك، وتفريغ المشاعر السلبية، وتتبع تقدمك في رحلة التعافي. كن صريحاً مع نفسك على الورق.



بناء شخصية متوازنة

اعمل على بناء شخصية قوية ومتوازنة. هذا يشمل تطوير مهاراتك، اكتشاف هوايات جديدة، والبحث عن اهتمامات تثري حياتك. كلما كنت مشغولاً بما هو مفيد ونافع، كلما ابتعدت عن الملهيات.



تذكير: "أنت نتاج أفكارك وعلاقاتك. كون بيئة تدفعك للارتقاء."

العناية بالجسم

7



نوم

احرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم، من 6 إلى 8 ساعات يومياً. النوم الجيد يعزز الصحة العقلية والجسدية، ويساعد على استعادة الطاقة، ويقلل من التوتر. اجعل لنفسك روتيناً ثابتاً للنوم.

استحمام بالماء البارد

ابداً يومك بالاستحمام اليومي بالماء البارد. للماء البارد فوائد عديدة؛ فهو ينشط الدورة الدموية، ويعزز المناعة، ويزيل المزاج، ويساعد على اليقظة والتركيز. ابدأ به تدريجياً إن كنت غير معتاد عليه.

نشاط بدني

مارس المشي لمدة 20 دقيقة يومياً أو قم بتمارين رياضية بسيطة في المنزل. النشاط البدني يقلل من التوتر، ويزيل المزاج، ويعزز الصحة العامة، كما يساعد على التخلص من الطاقة السلبية وتفرغ الشحنات العصبية. جعلها جزءاً لا يتجزأ من روتينك اليومي.



تذكير: "جسمك مركبة روحك... اعتنى به".

العادات الصحية

8

شرب الماء والعصائر الطبيعية

اشرب كميات كافية من الماء يومياً، واحرص على تناول العصائر الطبيعية الطازجة. الماء ضروري لوظائف الجسم الحيوية، والعصائر الطبيعية تمد جسمك بالفيتامينات والمعادن الضرورية، وتساعد على التخلص من السموم.

تجنب المنبهات

تجنب القهوة، الشاي، ومشروبات الطاقة. هذه المشروبات تحتوي على منبهات تزيد من التوتر والقلق، وقد تؤثر سلباً على نومك وتوازنك النفسي. حاول استبدالها ببدائل صحية وطبيعية.

التغذية النظيفة

تبني نظام تغذية نظيفاً. قلل من استهلاك السكر والحلويات المصنعة. السكر يؤثر سلباً على مستويات الطاقة والمزاج، ويزيد من الرغبة في تناول المزيد من الأطعمة غير الصحية. استبدلها بالفاكهة والخضروات الطازجة.



٤ تذكير: "المعدة بيت الداء... صحتك تبدأ مما تأكل."

الصيام 9

الصيام ليس مجرد الامتناع عن الطعام والشراب، بل هو تدريب روحي ونفسي عميق على السيطرة على النفس والشهوات. يعتبر الصيام أداة قوية في رحلة التعافي لأنه يعزز الانضباط الذاتي ويقوى الإرادة.

الصيام ليس جوعاً... هو تدريب على السيطرة على النفس. من خلال الصيام، تتعلم كيفية التحكم في رغباتك الجسدية، وهذا ينعكس إيجاباً على قدرتك على مقاومة الإدمان. إنه يذكرك بأنك أقوى من شهواتك، وأن لديك القدرة على التحكم في نفسك.

لتعزيز هذه الفائدة، ننصح بـ:

- **صيام التطوع:** احرص على صيام يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع، أو على الأقل صيام يوم واحد في الأسبوع. هذه الأيام لها فضل كبير في الإسلام، وتساعد على تقوية الجانب الروحي.
- **التركيز على النية:** عند الصيام، جدد نيتك بأنه تقرب إلى الله، ووسيلة لتقوية نفسك وتطهيرها من الذنوب. هذا يزيد من الأثر الروحي للصيام.
- **الامتناع عن كل ما يفسد الصيام:** لا يقتصر الصيام على الامتناع عن الطعام والشراب، بل يشمل أيضاً الامتناع عن اللغو، الفحش، وكل ما يغضب الله. أجعل صيامك فرصة لتطهير حواسك وعقلك وروحك.



💡 **تذكير:** "الصيام مش جوع... هو تدريب على السيطرة على النفس."



الروتين الصباحي

ابدأ يومك بوعي وإيجابية لتعزيز تعافيك وتحقيق أهدافك. الروتين الصباحي المنتظم هو أساس بناء الانضباط الذاتي والهدوء النفسي.



قراءة القرآن

خصص وقتاً يومياً لقراءة بضع صفحات من كتاب الله. نور في قلبك، وهداية لروحك، وببركة في وقتك.



شرب كوب ماء

روي جسدك بالماء النقي فور استيقاظك. يساعد على تنشيط الدورة الدموية، وتطهير الجسم، وبدء عملية الأيض.



أذكار الصباح

حصن نفسك بالأذكار المأثورة. هي درعك الواقي، وتزيد من بركة يومك، وتحميك من وساوس الشيطان.



صلوة الفجر

ابدأ يومك بالاتصال الروحي. صلاة الفجر تمنحك الطمأنينة والسكينة، وتجدد نيتك لله في بداية كل يوم.



تخطيط اليوم

راجع خططك وحدد أولوياتك. التنظيم الجيد يقلل من الضغوط، ويساعدك على استغلال وقتك بفعالية.



مشي أو تمرين

مارس المشي أو تمارين بسيطة لمدة 10-20 دقيقة. النشاط البدني يجدد طاقتك، ويحسن مزاجك، ويفرغ التوتر.



تدوين الأهداف

اكتب 3 أهداف رئيسية ت يريد تحقيقها خلال اليوم. تحديد الأهداف يمنحك تركيزاً ويوجه طاقتكم نحو الإنجاز.



تذكير: "ابدأ صباحك صحيحاً... يومك كامل يختلف."



الاحتلام نعمة من الله افرح به

لا تقلق إذا حدث الاحتلام أثناء رحلة تعافيك. إنه علامة صحية وطبيعية على أن جسدك يعيد توازنه الفسيولوجي. هذه العملية جزء من تطهير الجسم وتتجديده، ولا تعني انتكاسة على الإطلاق.

تذكر أن جسدك يمر بمرحلة إعادة ضبط، وأن هذه الظواهر هي جزء من طريقته في استعادة حاليته الطبيعية. ثق في قدرة جسدك على الشفاء الذاتي، وركز على استمرارية التزامك بالخطة.



تذكير: "الجسد يعيد التوازن... فقط استمر."



المتابعة والتحقيق ➔



في رحلة التعافي، الدعم المستمر والتحقيق الذاتي هما مفتاحان أساسيان للحفاظ على التقدم وتجنب الانتكاسات. احرص على البقاء على تواصل مع مصادر المعرفة والإلهام التي تعزز وعيك.



قناة يوتيوب "وعي"

تيل توك "جيل الوعي"

قناة واعي على اليوتيوب

تابع البث المباشر اليومي الساعة 22:00 للحصول على الدعم والتوجيه المباشر والتفاعل مع المجتمع.

generation.of.awareness@

اكتشف محتوى تعليمي وبصري أعمق حول التعافي والتوازن النفسي، ومقاطع فيديو ملهمة تساعدك في رحلتك.

صفحتي على تيل توك



تذكير: "العلم نور... والبصيرة قوة."





هل تعيش هذا الإحساس؟

تشعر بالضياع؟ مدمن على الهاتف، الإباحية، أو العادة السرّية؟

تحاول تبدأ من جديد، لكن تنهار بعد يومين؟

تعيش في بيت خانق، وتشعر أن لا أحد يفهمك؟

صدّقني... أنا عشت كل هذا.

ولهذا السبب، صمّمت جلسة صوتية خاصة على واتساب - مدتها لا تقل عن ساعة ونصف تصل حتى الى 4 ساعات، نشتغل فيها سوا:

بهدوء، بوعي، وبدون أي احكام او انتقادات.

الجلسة موجهة لـ:

ضحايا البيئة السامة

الذين يعيشون وسط بيئه عائلية سلبية.

الضائعين

أو من يشعرون بقلة الحافز.

المتشتتين

والذين يعانون من فقدان التركيز.

المدمنين

على الهاتف، الإباحية، أو العادة السرّية.

الباحثين عن التغيير

الذين يودون تغيير حياتهم لكنهم لا يجدون السبيل.

الجلسة فيها:

صدقني بعد الجلسة ستغير نظرتك لنفسك وللحياة ولن تندم عليها. هذا ليس كلامي بل كلام من جازوا بهذه الجلسة.



فهم عميق لحالتك

فهم عميق لحالتك النفسية والعاطفية لتحديد جذور المشكلة.



تحديد الأهداف وتحقيقها

أعلمك كيف تحدد أهدافك وتعمل على تطبيقها لتصبح على أرض الواقع.



خطة تعافي مخصصة

أعطيك خطة خاصة بك أنت، فيها حلول لكل ما تعانيه من مشاكل وصدمات.



خطوات عملية للصدمات

أعطيك خطوات لتطبيقها من أجل الصدمات التي تعرضت لها في طفولتك والتي كانت سبباً في دخولك للإدمان.



أذن صاغية بدون حكم صوت يسمعك بدون حكم، ولا تسفيه، ولا أوامر.

دعم مستمر بعد الجلسة

ردود مباشرة وبثوث يومية لمتابعة تقدمك وضمان استمرارتك.

خطة بسيطة وقابلة للتطبيق

خطة بسيطة وواضحة يمكنك البدء بتطبيقها من أول يوم بعد الجلسة.

السعر الرمزي للجلسات: اختر ما يناسبك حسب حالتك 💰

- ساعة ونصف ← 2000 دج
- ساعتين ← 2700 دج
- ساعتين ونصف ← 3300 دج
- ٣ ساعات ← 4000 دج



ماذا تنتظر؟ اتخاذ خطوة من أجل نفسك!

وأرسل الآن "جاهز" لتحديد موعد الجلسة:



WhatsApp.com

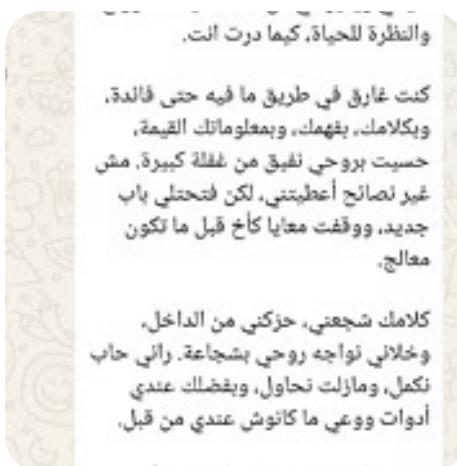
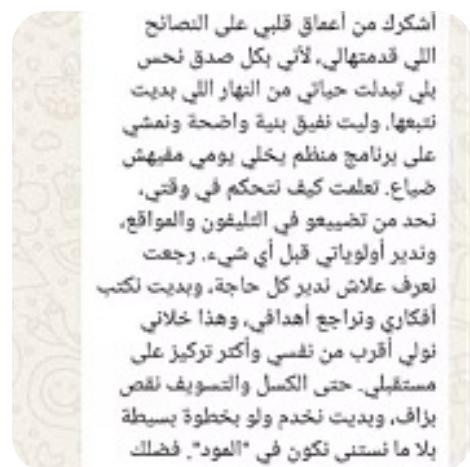
[Share on WhatsApp](#)

WhatsApp Messenger: More than 2 billion people in over 180 countries use WhatsApp to stay in touch with friends and family, anytime and...



تذكير: "التغيير يبدأ بخطوة... خطوتوك الآن."

الناس وش قالت بعد الجلسة؟ ✨



الخبر السار قادم!

بفضل الله، قريباً سنفتح مجموعة تعافي VIP لمتابعة شخصية يومية معك، لضمان دعمك المستمر في رحلتك نحو التعافي الكامل.



فرصة لا تفوّت

هذه الفرصة هي بواستك نحو التغيير الحقيقي والتعافي الدائم. لا تتردد في استغلالها الآن.



خصومات خاصة

استفد من عروض وتخفيضات حصرية للمنتسبين الأوائل، لتكون جزءاً من هذه المبادرة المميزة.



متابعة شخصية يومية

أكون معك خطوة بخطوة، يومياً، لتقديم التوجيه والدعم المباشر حتى تتعافي وتستعيد حياتك.

أنت مختلف!

إذا وصلت إلى هنا، فاعلم أنك لست كأي شخص آخر. ليس الجميع يمتلك الشجاعة للبحث عن النور وسط هذا الظلام، وليس الجميع يسعى للتغيير.

أنت لست هنا صدفة. في داخلك شرارة عظيمة تريد أن تشتعل، شرارة كفيلة بأن تغيّر كل شيء في حياتك للأفضل. في "جيل الوعي"، نحن لا نبيعك وهمماً أو وعداً فارغاً. نحن هنا لنرافقك في هذه المعركة الشرسة، كل يوم، كل لحظة. **أنت لست وحدك بعد الآن.**

قد تقرر أن تمضي في طريق التعافي وحدك، وهذا ممكن. لكن معنا، الطريق سيكون أسرع، أوضح، وأقوى، بفضل الدعم والخبرة والمجتمع.

"داخلك شيء عظيم... دعنا نوّقه معاً."

هيا... قم من مكانك، نظّف قلبك من كل ما يعيقك، وجهز عقلك للتحديات. ينتظرك طريق طويل، لكن النهايات السعيدة هي للأقوى والعازمين فقط.



تذكر: "التغيير يحتاج قرار... هل تتخذ القرار اليوم؟"