

# كيف توقف العادة السرية ؟

السلام عليكم أحبتي أصدقاء الموقع

هذه سلسلة جديدة من المقالات ضمن سلاسلنا التي تهدف إلى التوعية ضد خطر الإباحية والعادة السرية ، وإلى تقديم حلول عملية لتلك المشكلة التي تؤرق الكثير من الناس ، في هذه السلسلة قمت بترجمة كتاب مهم لشخص يدعى أندرو ميشيل نقلته مترجماً إليكم في صورة مقالات ليسهل قراءتها والاستفادة منها ، متفادياً نقل بعض العبارات والجمل التي تخالف عقيدتنا الإسلامية بصفة خاصة ، وشريعتنا بصفة عامة ، وكانت نادرة .

يقول أندرو ميشل وفريقه [فريق كيف توقف العادة السرية ] في افتتاحية موقعهم : “ نريد أن نعمل معكم لتحقيق هدف وهو مساعدة الناس على زيادة ضبط النفس في حياتهم ” .

من هو أندرو ميشيل ؟

في سن الـ 16 عام ، أُعتقل أندرو ميشل من قبل الشرطة بتهمة سبع عمليات خطف وسطو مسلح ، و دُكِّم عليه بالسجن إلى ما يقرب من 13 عاماً في السجن في الفترة 1995-2008.

قضى منهم عامين أوليين في الحبس الانفرادي ، عندها أندرو أدرك قيمة أن تعيش حياةً ضابطاً ومتحكماً فيها من نفسك .

بعد أن أمضى 10 أعوام في السجن أفرج عنه من السجن في عام 2005 ، 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.

## مقدمة الكتاب

هذه مقدمة لمجموعة من المقالات التي نشرت في موقع [HowToStopMasturbation](http://HowToStopMasturbation) .

والهدف من هذه المقالات 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 بالذفس شعور عظيم ، لا شيء يعادل في شعوره الجيد شعورك عندما تسيطر على عقلك وجسمك .

إنه يكسبك زيادة الثقة ، والصحة ، والسعادة ، وإذا عشت حياة متحكما فيها بنفسك فستكون حياة مُرضية للغاية ومجزية .

كي تتمتع بالحرية من خلال السيطرة على نفسك ، يجب أن تقوم ببعض التغييرات المفيدة جدا والإيجابية في حياتك ، وهذه المجموعة من المقالات التي سأقوم بنشرها تباعا إن شاء الله والتي ستساعدك إن شاء الله على الحصول على زيادة التحكم بالذفس التي تريدها .

## المقالات

### 1- كيف ؟

### 2- الآثار السلبية للعادة السرية .

### 3- خمس نصائح مهمة لتتوقف عن العادة السرية !

### 4- تعلم أو ستظل مدمنا للإباحية والعادة السرية

### 5-!طور أكبر جهاز جنسي لديك وهو دماغك

### 6-صم فالصيام سيساعدك على التعافي من إدمان الإباحية

### 7-ماذا لو صلينا ونحن نتعافي من إدمان الإباحية ؟!

### 8-لا تحارب الإباحية والعادة السرية !

### 9-سامح نفسك

### 10-سامح الآخرين وتفرغ للتعافي

### 11- قل لا للناس الطيبين

### 12- اكتب يوميا تك

13- اغسل دماغك بنفسك

14- تفكر وإلا ستنجرف بعيدا

15- لا توجد حلول سريعة

16- كن على وعي بخطر النجاح

17- هل الزواج حل لإدمان الإباحية؟!

18- لا تستسلم!