

# 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 دُكِم 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.com) .

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 بالذات 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 بالذات 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 نتعافى 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!