

# الفرق بين قوة الإرادة وقوة المهارات

نتحدث كثيراً عن قوة الإرادة. ونثني عليها في كثير من الأحيان لحاجتنا الشديدة لها في رحلة تعافينا. ومع ذلك، هناك مشكلة واحدة مع فكرة قوة الإرادة، معظم الناس يرون أنها سمة شخصية يمكن أن تتواجد داخلك ويمكن أن لا تتواجد.

ولكن هذه يمكن أن تكون وجهة نظر قاسية جداً للناس الذين يصارعون الإدمان. نحن نعلم أنه ليس لدينا شيءٌ يذكر في حياتنا لولا قوة الإرادة. ولكن هذا ليس معياراً و ليس شيئاً دائماً. لذا سنساعدك على تغيير وجهة النظر هذه والقيام بفعالها ، وسنتحدث معك حول تطوير قوة المهارات لديك بدلاً من ذلك.

## خطوات الطفل

ارجع بذاكرتك قليلاً ، هل يمكنك أن تتذكر خطواتك الأولى؟

ربما لا ، ولكن لا تزال تعلم أن هذا حدث وهو نقطة مهمة في حياتك، لم تستطع المشي وقتها. لا يهم مدى السوء الذي كنت عليه عندما كنت طفلاً ، أنت فقط لم تكن قادر على تحقيق ذلك لفترة من الوقت.

لو كانت إرادتك الذاتية أقوى وأفضل هل كنت ستستطيع إرتداء الحفاضات بنفسك؟ بالطبع لا.

سيكون من الظلم تماماً اتهام طفل بالكسل لأنه لم يقم بذلك!

ما يهم في رحلتك هي الممارسة والخبرة ، السقوط والوقوف من جديد وهذا مشابه جداً لحياتك الآن.

## الأكاذيب التي نخبر بها أنفسنا

في بعض الأحيان ولسبب غريباً ، نقنع أنفسنا أننا لا نستطيع أن نفعل شيئاً .

على سبيل المثال، قد يحصل طفل على درجة سيئة ويفشل في اختبار الإملاء والتهجئة فيعلن لنفسه وللعالم: "لا أستطيع التهجئة" نحن نفعل ذلك دائماً .

نحن نستخدم أمثلة من فشل شخصي لنثبت أننا غير قادرين على نوع معين من النجاح. ثم نجعل الأمور أكثر سوءاً من خلال إقناع أنفسنا بأنه لو كان لدينا إرادة أقوى ، سيمكننا التغلب على العقبات التي تواجهنا.

إذا صدقنا هذا، حينها سنقضي على إعتقادنا بأن العيب فينا وسنقنع أنفسنا بأننا وصلنا إلى مستوى لا يمكننا السيطرة عليه وأن العيب ليس فينا.

ليس في هذا مستقبل مثمر .

بالتأكيد، ربما لم تكن جيداً في فعل شيء ما ، ولكن هذا يعني فقط أنك لست جيداً بما فيه الكفاية لفعل ذلك الشيء حتى الآن أي ليس لديك المهارة لفعله .

## الإرادة القوية والمهارة العالية

التغيير هو أول قانون في الطبيعة. من اليوم الأول الذي اتخذنا فيه القرار للتغلب على إدماننا، وأصبحنا معنيين بالتغيير. ومستوى قوة الإرادة لدينا يمكن أن يتغير أيضاً .

وقوة الإرادة مثل العضلات يمكن تمرينها وتطويرها وتعزيزها. هذا هو السبب في أننا نفضل أن نسميها قوة المهارة .

والمهارة ليست ملموسة أبداً ، ويمكن تطويرها. بالتأكيد هناك أناس موهوبون بشكل طبيعي، وربما حصلوا على بداية متقدمة عن غيرهم ، ولكن أنت الشخص الذي يجب أن يذهب ويعبر بنفسه خط النهاية .

وعند النظر إلى قوة الإرادة الخاصة بنا ومعاناتنا مع الإدمان، علينا أن نتذكر دائماً أن هذا "نهج".

وعلينا أن نتذكر أن إرادتنا مرتبطة بالثبات، وليست بنتيجة أعمالنا.

إذا دخلت صالة رياضية لأول مرة في حياتك وذهبت لتحاول رفع أثقل وزن هناك، هل ستقدم لنفسك معروف وفضل من خلال هذا التصرف؟

كلا أبداً .

عليك أن تفهم أن لديك قيود. أنت في مستوى معين من رحلتك،

وأنت على ما يرام. وإذا كنت تتدرب وكنت صبوراً بالقدر الكافي،  
سيمكنك حينها تطوير المهارات التي تحتاجها للنمو. سيستغرق هذا  
وقتاً طويلاً ولكن هذه العملية تؤدي إلى نتائج حقيقية عندما  
يتعلق الأمر بالتعافي، ولكن عندما تحاول القفز إلى الأمام بسرعة  
هذا سيزيد من فرصة تضرر نفسك عقلياً.

## هذا ليس عذراً

عليك أن تبدأ ببطء وتكون ثابتاً على طريقك ولكن هذا لا يعني أن  
تستخدم الإباحية هنا وهناك حتى تصبح أقوى قليلاً.

هذا يعني معرفة ما تحتاجه لمساعدتك على طول الطريق. على سبيل  
المثال شركاء المساءلة، والبرمجيات وفلاتر الانترنت وتقييد  
استخدام وسائل التواصل الاجتماعية، وأخذ المشورة.

كل هذا يمكن فعله. أدرك أنك ستحصل على حياة خالية من الإباحية  
إذا عملت على إيجاد طرق لدعم نفسك في طريقك للتعافي حتى تصبح  
أقوى. تذكر أن التعافي هو ماراثون، وليس عدو سريع. نحن كبشر  
يوجد لدينا رغبة بفعل الأمور بسرعة عالية، ولكن التعافي لا يعمل  
بهذه الطريقة. تماماً مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة  
التمارين الرياضية بانتظام هي الطرق الوحيدة الحقيقية لإنقاص  
الوزن، والتعافي من الإدمان يحتاج أيضاً إلى رصانة وثبات  
على الطريق.

---

مراجعة: محمود كارم

---

## عدمُ مُشاهدتك للإباحية ! تطيلُ العمرَ

مُصمِّمةُ ألعابٍ أمضتْ حياتَها في دراسةِ (Jane McGonigal)  
أمرٍ تجعلُ الألعابَ جيِّدةً ومُثيرةً للاهتمامِ وصحيَّةً

أيضاً ، ومن خلال هذا البحثِ وبعضِ تجاربِ حياتِها المُؤلمةِ جدّاً توصّلتْ لَإكتشافِ بعضِ المبادئِ البسيطةِ جدّاً والتي من شأنِها أن تجعلَ حياتَكَ سعيدةً وطويلةً .  
الإدمانُ يُركِّزُ كلَّ طاقاتِنَا في مجالٍ واحدٍ مُضرٍّ بالصحةِ ، ويتجاهلُ بقيَّةَ مجالاتِ الحياةِ ؛ حيثُ نبدأُ في التركيزِ على نشاطٍ واحدٍ فقط (هو الإدمانُ) ، ممَّا يُؤدِّي إلى تَلاشيِ بقيَّةِ النشاطاتِ والاتصالاتِ المُهمَّةِ في حياتِنَا ، وأبسطُ طريقةٍ لشرحِ التعافِي من الإدمانِ ليستْ الامتناعُ عن مُمارسةِ الجنسِ ، ولكنْ عن طريقِ إعادةِ بناءِ النشاطاتِ والاتصالاتِ إلى العالمِ الجميلِ الكبيرِ من حولِنَا ، وهذه هي حَقّاً هذه هي الغايةُ ، Janee ، طبيعةُ اللعبةِ ، وذلك كما وصفتْ من لعبةِ الحياةِ : أنْ تعيشَ وتكونَ سعيداً وتتواصلَ مع الآخرينِ .

رفعُ الطاقةِ :  
غالبًا ما تبدأُ المُحسِناتُ بفعلِ ذلكَ بشكلٍ طبيعيٍّ ، ولكنْ هي الأمثلُ في معركةِ شفائِكْ ؛ فهي وضعتْ Janee إستراتيجيَّةَ غايةَ النظامِ في تطبيقِها ، وهذه هي الوسيلةُ الأنسبُ والأبسطُ لمُحاولةِ بناءِ علاقاتٍ إيجابيّةٍ وصحيَّةٍ كلَّ يومٍ ، فكَّرْ بهذه الإستراتيجيةِ كأزٍّ لها إحصائياتٌ لحياتِكْ ، كالذهابِ لمُمارسةِ رياضةِ الجريِ كنوعٍ من الاتصالِ الجسديِّ ، وكذلك اتَّصلْ بجدِّتِكَ التي لم تتواصلَ معها ولم تُكلِّمها منذُ وقتٍ طويلٍ كنوعٍ من الاتصالِ الاجتماعيِّ .  
وإذا أدرجتِ نشاطاً واحداً لكلِّ فئةٍ من هذه الفئاتِ إلى رُوتينِكَ اليوميِّ سوفَ تكونُ جديداً وتسيرُ بخطى ثابتةٍ على طريقِ التعافِي ، وفي الواقعِ ستكونُ أيضاً مُستمتعةً طوالَ الطريقِ ، وهذا أمرٌ مُهمٌّ ؛ لأنَّه يُضيفُ التنوُّعَ إلى حياتِكَ كما قلنا سابقاً ، فالإدمانُ أساساً يعني أنْ يُصبحَ كلُّ تركيزِكَ على شيءٍ واحدٍ غيرِ صحيٍّ ؛ لذا فأنتِ بحاجةٌ إلى بناءِ جميعِ الجوانبِ الإيجابيّةِ في حياتِكَ لخلقِ جوٍّ من التعافِي الحقيقيِّ ، وبناءِ سلسلةٍ أطولٍ وأطولٍ من الانتصاراتِ اليوميَّةِ على إدمانِكَ ، وهذا يستبدلُ بإدمانِكَ جوّاً من الإيجابيّةِ ؛ ممَّا يجعلُ حياتَكَ بهيئةً

# أربعة أنواع من الناس تحتاج أن تخبرهم بحقيقة إدمانك

أي أحد حاول أن يتوقف عن مشاهدة الإباحية يعرف أنه من الصعب القيام بذلك مفردا هذا لأن الإباحية تتغذى على العزلة وتجعل من الصعب الحصول على المساعدة لذا فإن إشراك أشخاص مهمين في رحلة التعافي يعد خطوة عظيمة لأي مناضل

ولكن يظل السؤال المزعج: من الذي ينبغي أن أخبره تحديداً ؟ هل ينبغي أن أخبرهم جميعاً ، أم فقط اثنين؟ ماذا إذا لم يتفهموا الأمر أو حكموا علي؟ وأكثر من ذلك، كيف سيتصرفوا حيال ذلك الشعور بالذنب، الخجل والحرج الذي أشعر به حيال إدماني؟

لن يوجد شخصان يصارعون إدمان الإباحية سيعطون نفس الإجابة عندما يتعاملون مع هذه الأسئلة ولكن هناك أشخاص يمكنهم مساعدتك

القائمة التالية ستحدث عن الأصناف المختلفة من الناس الذين تحتاج أن تتحدث معهم عن صراعك ، ستتداخل بعض هذه الأصناف ولكن لا مشكلة

ليس هناك حدود على الذين ينبغي أن تخبرهم، بما أنه سيساعد

إفصاح سرك لأحد الأشخاص عن رحلتك في التعافي هو اختيار شخصي يجب أن تفكر فيه بعناية، ولكن لا يجب أن يمثل هذا عبئاً صعباً لأنه يمكن أن ينتفع معظمنا بكل المساعدات التي سنحصل عليها ( ستستفيد من الجميع )

## الأشخاص الذين يهتمون بك -1

قد يعني هذا شيئاً مختلفاً تماماً للكثير من الناس ولكنها بداية جيدة أن تثق بالأشخاص الذين تحترمهم، تبجلهم، ولديهم المؤهلات التي تحتاجها لتطور من نفسك قد يكون هذا الشخص هو الأب، القرين (الزوج أو الزوجة) أو أحد الأقارب القدامى ولكن بالنسبة لآخرين، قد يكون الذي يهتم بك من خارج العائلة حيث قد يتحدث بعض الأشخاص للمستشارين أو المدرسين أو القادة

الدينيين حينما يحتاجون إلى نصيحة أو إرشاد مهما كان موقفك، المفتاح هنا هو أن تبحث عن شخص تعرف جيداً أن له مكانة في قلبك .ولديه القدرة على المساهمة في تعافيك

## الأشخاص الذين تحبهم -2

الأشخاص في هذا التصنيف يقعون أيضاً ضمن الأشخاص في الفئة السابقة ولكن هذه الفئة لديها اختلافات قليلة لدي البعض أيا كانت علاقتك ، فهذه العلاقات هي التي تعتمد بشكل كامل على الأمانة والتواصل

الانفتاح على الأشخاص المقربين منك يمنحك القدرة على الاستقواء (النمو) سويًا من خلال الضعف أن تكون منفتحاً مع هؤلاء الناس .سيكون مجزي جداً وسيعلمك الثقة بالنفس

## الأشخاص الذين تثق بهم -3

نحن نفهم جيداً أن جميع الأشخاص ليس لديهم عائلات أو حياة اجتماعية ومثالية. ففي حالات عديدة قد يكون صعباً جداً على بعض الناس أن يجدوا شخصاً يمثل حرجاً زاوية في رحلة تعافيتهم حينما تبحث بين أصدقائك وأحبائك تأكد من اختيارك لشخص تستطيع أن تثق به شريك مسئول يتفهم جيداً ما تواجهه وعلى استعداد أن يساعدك على تحقيق أهدافك .

تحتوي تلك المجموعة على الأصدقاء الذين تعلم أنهم دائماً سيكونون سنداً لك صادقاً ومنفتحاً معهم

وسيكافئك دائماً بدعمهم الذي لا ينفد

## الأشخاص الذين يحتاجون مساعدتك -4

بينما تبدأ في الانفتاح والمشاركة مع من حولك، فإنه من المحتمل أن تقابل آخرين يمرون بما تمر به يمكن أن يكون هذا فرصة عظيمة لكما تعمل مجموعة دعم مع هؤلاء الذين في رحلتهم للتعافي لهُو شئ عظيم [\(كتلك المجموعتان التي أنشأهما موقعنا موقع علاج إدمان الإباحية علي التيلجرام واحدة للرجال والأخرى للفتيات\)](#) . إنه شئ لا يجب أن تحارب عليه أو تأخذه بالقوة، ولكن إذا أتحت لك الفرصة، اعتبرها فرصة ثمينة واقتنصها البحث عن التغيير مع صديق .عازم على التعافي سيشد من أزركما بشكل لا يصدق

□

## كيف تبدأ محادثة

القاعدة الأولى في الحديث عن إدمانك هي الأمانة والصدق لا تحتاج □

إلى الانخراط في التفاصيل ولكنك تحتاجك إلى الصدق المطلق  
أن تكون جاداً مع هذا الشخص الذي تتعامل معه في التعبير عن  
احتياجك للمساعدة منه ورغبتك في التغيير

لا توجد معادلة محددة لما قد تقوله ولكن إذا احتجت للإلهام  
حاول أن تقول شيئاً مثل: مرحباً، هل أستطيع أن أتحدث إليك لدقيقة؟  
أنا أثق فيك كثيراً ولهذا أتحدث إليك الآن، أعتقد أنني بحاجة إلى  
مساعدتك في شيء أواجهه، أريدك أن تعلم أنني حاولت أن أتعامل  
معه منفرداً لمدة ولكن لرغبتني في أن أتغلب عليه، أحتاج إلى  
مساعدتك وأيضاً مساعدة الآخرين، أنا أتصارع مع الإباحية، وعندما  
تعلمت أولاً مدى ضراوة إدمانها واستعبادها أدركت أنني لا أستطيع  
مواجهتها وحدي

لذا فقد التحقت ببرنامج لمواجهة الإباحية وقد ساعدني كثيراً  
على فهم مدى أهمية أن أنال المساعدة من شخص مثلك، أشعر بأنني  
أحتاج أن أكون مسئول عند شخص ما، وأتمنى أن ترحب بأن تكون ذلك  
الشخص، هل تكون شريكى المسئول؟ سيساعدني كثيراً إذا اجتمعنا  
سويًا على الأقل مرة في الأسبوع لمناقشة تحدياتي وتقديمي وكذلك  
مشاركة الأفكار حول كيفية استكمالي هذا الطريق وفي النهاية قد  
أدعو أناس آخرين لمؤازرتي ودعمي للتعافي

هذه قضية شخصية جداً وكلني ثقة أنك ستدقني هذا سراً بيننا،  
حتى أكون مستعداً لإخبار بعض الأشخاص الآخرين، شكراً لإنصائك  
وتفهمك هذا يعني الكثير لي وأنا بالفعل أشعر بثقة أكثر في  
”قدرتي على التغلب على الإباحية بمساعدتك

إذا كنت ما زلت محتاراً، تستطيع أن تواجه مخاوفك وتشارك هذا  
المقال وغيره من مقالات الموقع مع شركائك و التي لن تساعدهم فقط  
على فهم طبيعة صراعك ولكنها ستقدم أيضاً شرحاً موجزاً عن طبيعة  
إدمان الإباحية

---

مراجعة محمد عبد المحسن

---

# دليلك في رحلة التعافي من إدمان الإباحية

السلام عليكم

♥ مرحبا بك ♥  
♥ وأهلا وسهلا ♥

سعدنا جدا جدا بزيارتك ، وأحييك على اتخاذك هذا القرار ، لأنه من الممكن أن يكون هذا القرار أهم قرار قد اتخذته أو ستتخذه في حياتك كلها ، وأتمنى أن يكون اتخاذك لقرار التغيير هذا نابع عن نية صادقة وخالصة لله ، وإرادة قوية ، وعزيمة قاهرة . فالذي يعاني من الإباحية يبدأ في ملاحظة أن المواد الإباحية قد بدأت تؤثر على حياته تأثيرا ملحوظا و يدرك أنه بحاجة إلى التغيير، و هناك أسباب كثيرة تدفع متخذ القرار للبحث عن طريق للنجاة بالتعافي من هذا المرض ، فأرجو أن تكون قد حددتها فتسأل نفسك

## لماذا أنا أريد أن أقلع عن الإباحية؟؟

فهذه الأسباب ستكون هي الوقود الذي سيدفعك في كل مرة تخور فيها عزيمة عافاك الله .  
وسألخص لك ما الذي يجب عليك فعله في نقاط يمكنك الرجوع إليها في أي وقت

أولا هذا فيديو يوضح رسالتنا وهدفنا ورؤيتنا يمكنك مشاهدته 1-  
[من هنا](#)

لابد من أن تقرأ وتتعلم ، فالتعلم بالقراءة هو مفتاح الطريق 2-  
، ثم التطبيق ، ثم العمل الجاد .  
وللعلم مقالاتنا حصرية بالفعل فإن كنت قد بحثت قبل ذلك للتعافي من إدمانك هذا فنعدك بفضل الله أنك ستجد لدينا كل ما هو جديد . في هذا المجال

بداية عليك تحديد أولا إذا ما كنت تحتاج إلى مساعدة أم لا من 3-  
خلال الخضوع لهذا الإختبار ، لمعرفة مدى تأثير المواد الإباحية عليك ، وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة قبل بدء رحلة التعافي ،ومن خلال هذا [الرابط](#) يمكنك معرفة ذلك



والآن وبعد معرفة ما إذا كنت حقا تحتاج إلى المساعدة ، وبعد 4- أن صحت بعض المفاهيم الخاطئة والتي ربما كانت لديك ، وتأكدت من خطوة الإباحية .

يمكنك تقييم آثار الإباحية على نفسك من خلال قراءة هذا المقال  
[ [كيف تقييم آثار إدمان الإباحية على نفسك؟](#) ]

ولتزداد يقينا في أن الإباحية بالفعل مخدر العصر الحديث 5- وأنها كالمخدرات في تأثيرها على الدماغ ، فهي " كوكايين البصر "

( راجع هذا المقال ) [الإباحية كوكايين العصر](#)

أنت جاهز الآن لبدء رحلة التعافي ، اشترك الآن بدورة التعافي 6- من إدمان الإباحية من خلال هذا [الرابط](#)

إذا وجدت صعوبة للبدء في دورة التعافي الآن لطولها مثلا رغم 7- أهميتها ، فإليك البديل الميسر لخطة بديلة تستطيع البدء بها حتى إذا يتيسر لك الاشتراك بدورتنا المجانية السابقة ، وهذه هي خطة بديلة ومصغرة

[ [خطتك في الـ 90 يوما القادمة للتحرر من الإباحية](#) ]

ولا تنس أيضا قراءة المقال الذي سيدلك على [مفتاح التعافي من إدمان الإباحية](#)

ولابد ان تعرف أن الطريق ليس سهلا ، وأنا أقول هذا لك ليس من 8- أجل أن يصيبك اليأس ، لا ، بل لتكون جاهزا ومستعدا له أتم . استعداد ، فلا تتراجع إن وجدت صعوبات تمنعك من إكمال السير .

عمل خطة للتعافي خاصة بك مهم جدا بل هي الأساس الذي ستتهدي 9- به إن أصابك الفتور وأحسست بالتوهان، و يمكنك تعلم عمل ذلك من خلال الرابط التالي

[ [كيف أصنع خطة شخصية للتعافي من إدمان الإباحية ؟](#) ]

وكذلك هذا المقال لاستكمال الخطة

[ [الحماس للأهداف اليومية](#) ]

إذا لم تكن من هواة القراءة - مع التأكيد على أهمية 10- القراءة - فيمكنك الاستماع إلى دروسنا عبر السوند كلود من خلال [إذاعاتنا](#)

وأيضا على [قناتنا باليوتيوب](#)

وهذه قائمة بحساباتنا على مواقع التواصل الاجتماعي

[عنوان صفحتنا على الفيس بوك](#)  
[عنوان حسابنا على تويتر](#)  
[عنوان حسابنا على الأنستجرام](#)  
[عنوان قناتنا على التليجرام](#)  
[حسابنا على آسك](#)

و يمكنك التواصل معنا من خلالهم للاستفسار عن أي شيء ونحن في خدمتك .

المنتدى من الأقسام المهمة التي ستحتاج إليها لتكوين صداقات -11  
للمساعدة ، وكتابة يومياتك ، وتبادل الخبرات .  
يمكنك الاشتراك به الآن . من خلال هذا [الرابط](#)

كتابة اليوميات شيء مهم أيضا تعلم أهميتها وكيفية كتابتها -12  
من خلال هذا [الرابط](#)

ستحتاج لمعرفة المزيد والمزيد عن مخاطر الإباحية ، ومعرفة -13  
كيف أنها تؤدي إلى تدمير الدماغ والعلاقات والمجتمع من خلال  
قسمنا [حقائق عن الإباحية](#)

ومن أمثلة تلك المقالات  
آثار الإباحية على العلاقات  
[الاباحية أضعفتني كزوج](#)

[!الإباحية جعلتني وحيدا](#)

[الإباحية تقتل الحب](#)

[خدع الإباحية](#)

يلزمك بعض الأدوات المساعدة في رحلتك للتحرر من الإباحية -14  
تجدها على هذا [الرابط](#)

ليس لدينا عيادات على أرض الواقع بل نقدم النصح والمشورة -15  
أون لاين فقط.

16- لدينا مجموعات علاجية للدعم على التليجرام إذا رغبت في ذلك  
فراسلنا لضمك إليها . وللانضمام يمكنكم التواصل عبر

للذكور : هذا هو [رابط جروب التعافي](#) حرر نفسك على التليجرام ( للرجال فقط ) من أحب الانضمام إلينا يضغط عليه سيجد نفسه بالجروب

و للإناث : على من ترغب الانضمام إلى جروب الفتيات تتواصل مع @om3othman المديرية عبر حسابها بالتليجرام

\_ نذكرك بأن موقعنا هو موقع [علاج إدمان الإباحية](#) -17

مع خالص تحياتنا نحن فريق عمل موقع علاج إدمان الإباحية  
♥♥  
♥♥  
=====

لا شهوة تدوم

## [كيف تغير الإباحية الدماغ؟](#)

الأمر لم يعد سرًا بعد الآن - الإباحية إدمانٌ

. يوجد طنٌ من الأبحاث العلمية التي تثبت هذا الاستنتاج

وكل هؤلاء الذين تعلّقوا في هذه الدائرة الفارغة يعلمون ذلك جيداً .

إنّهم يعرفون كم يبدو الأمر صعبًا للابتعاد عن الإباحية بعدما أصبحت كما يبدو أمامهم الشيء الوحيد الذي يُشعرهم بالراحة .

يعرفون كم هي مدمرة للعلاقات , وأنها تعطيهم سلوكًا انعزاليًا , حتى ولو كانوا محاطين بأقرب الناس لقلوبهم والذين يحبونهم . البعض يظن أنه لا يوجد أمل لمستقبل أفضل , ويظن أن الإباحية قد سببت ضررًا دائمًا و مستحيل التحرر منه والتعافي . ولكن ببساطة ... هذا غير صحيح .

هنا في مهمتنا هي مساعدة الناس الذين بالفعل يكافحون وأن نخبرهم أن هناك أمل .

إدمان الإباحية "يمكن التغلب عليه وللأبد , وهذا لأن دماغك

بلاستيكي :

“بلاستيك” هي كلمة لها اصل يوناني “بلاستوس”، وتعني قابلاً للتشكل.

إذا كان هناك شيء من البلاستيك فيمكنه أن يتشكل .  
العلماء اعتادوا على الاعتقاد بأنه بمجرد بلوغ الدماغ البشري مرحلة معينة من النمو فإنه يتوقف عن النمو مجدداً ويتوقف عن التغيير.

يؤمنون بالمثل الذي يقول “لا يمكنك تعليم الكلب العجوز خدعاً جديدة”

وكما اتضح أن من الممكن للدماغ البشري التغيير والنمو بغض النظر إطلاقاً عن مدى تقدمك في العمر طبقاً لبحث علمي في جامعة “هارفرد”.

الدماغ البشري هو شيء قابل للتغيير دائماً وأبداً، عقلك خُلِق ليتغير.

تفحص هذه الدراسة للتأكد من كمال:

“العلماء الباحثون اختاروا مجموعة من الناس العاديين وعلموهم لعب البيانو بخمسة أصابع ليجعلوا بعض المهارات الحركية تنمو مستخدمين أجزاء مختلفة من الدماغ، وكان يجب عليهم أن يؤديوا هذا التمرين بإتقان وبنفس الإيقاع والسرعة، وبعد نهاية كل تمرين يتم اختبارهم.

قبل وبعد كل تمرين يومياً، العلماء يضعون ملفات كهرومغناطيسية أمام جباههم ليحفزوا أماكن في أدمغتهم بإشارات كهربية، وأصابعهم تستجيب طبيعياً لهذه الإشارات الكهربائية بعمل حركات بسيطة .

وبينما يتمرن الأفراد على البيانو ويطورون هذا الجزء من أدمغتهم تطلب الأمر تحفيزاً كهربياً أقل وأيضاً أصابعهم استجابت بدرجة أكبر بالرغم من تخفيض نسبة التحفيز الكهربى .

بصورة أساسية لقد تغيرت أدمغتهم، فبالاستمرار على فعل شيء معين (مثل اللعب على البيانو كما في هذه الحالة) تنشط مناطق جديدة في أدمغتهم

وتكونت مسارات جديدة .

شيء جميل أليس كذلك ؟

ولكن الذى ليس جميلاً هو أن الإباحية أيضاً تغير دماغك بطريقة سلبية

الاستمرار بمشاهدة الإباحية سيجعلك ترغب في المزيد، وسوف تعتمد عليها فيما بعد، وستحتاج الى المزيد.

ستحتاج إلى مشاهد عنيفة منها، وعقلك سيشجعك للعودة لها لأنه

يعلم أنها تشعرك بالراحة .  
كل هذه الأشياء حدثت لأن دماغك قد تغير بسبب مشاهدة الإباحية .  
وقبل أن تعلم هذا فأنت تواجه صعوبة في التوقف.  
ولكن العقل يمكن أن يتغير.  
من خلال الجهدِ والمثابرةِ يمكنك أن تعيدَ عقلكَ إلى ما كان  
عليه وأيضًا يمكنُ أن يكونَ تغيرًا دائمًا وهذا بسبب "المرونة  
العصبية"  
الأثارُ الضارَّةُ من الإباحيةِ سوف تتلاشى بعد التعافي وستختفى  
نهائيًا .  
إنها عمليةٌ -تحتاج الى التزام- ولكن يمكن أن تتمَّ .  
ملاحظة: عقلك يمكنه التعافي والشفاء بغض النظر عن الضرر الذي  
يبدو عليه  
. إننا ندعمكم استمروا

---

مراجعة محمد عزت