

تدوينة لمحارب بطل من السعودية يكتب فيها تجربته مع التعافي على تويتر

أرسل إلي هذا البطل بتدوينة قام بكتابتها يشرح فيها بأسلوب علمي عملي كيف استطاع أن يتخلص من إدمان الإباحية كتب فيها

كيف تتخلص من إدمان الإباحية؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، كما وعدتكم سابقاً ، هذا موضوع متكامل أتحدث فيه عن ترك الإباحية وجامعاً فيه خبراتي بعد ،مضي أكثر من ٦٠ يوماً من تركي للإباحية

أسأل الله أن ينفعكم ويساعد من ابتلى بهذه الآفة استتعرف بإذن الله في نهايته على

١- الإباحية وآلية عملها في الدماغ

٢- الأعراض الإنسحابية ولماذا تأتينا؟ "مثال: لماذا نصاب بالقلق بعد تركها؟"

٣- الخطوات الأساسية في ترك الإباحية

٤- علاقة العادة السرية بالتوتر والقلق "من أهم النقاط ولا تخرج من الموضوع قبل قراءتها مهما كان" *كل هذه النقاط ستكون "متداخلة لتسهيل الربط بينها ولإدراك أكبر وأوضح

٥- حسابات ومواقع مميزة تساعدك بشكل أكبر في مكافحتها

أعلم أن الموضوع طويل، بس لازم تصير دافور هالمره، ساعة هنا

أفضل بالتأكيد من الإباحية

ملاحظة: قبل ذلك إقرأ قصتي في ترك الإباحية فهي موجودة في ستتعرف علي" بعدها بشكل @arabcaser قائمة الإعجابات في حسابي أكبر وسيسهل عليك قراءة هذا الموضوع وفهمه

□ الإباحية وآلية عملها في الدماغ

لكي تتعرف على ذلك أنصحك أولاً بقراءة [التغريدة](#) من حساب □
، فالمدونتين فيها أفضل ما قد تقرأه في هذا الشأن @moaziz77

فمن @Antipornngroup أيضا أنصح بقراءة [التغريدة](#) بعدها من حساب □
□ خلالها تتعلم من أين تبدأ رحلة العلاج من الإباحية

وكل ما سبق في التغريدتين يحتاج جهد ووقت طويلين □، لذلك بعد □
أن تفرغ من ذلك ارجع للمعلومات التي سأذكرها فهي أبسط وأسهل
وستأخذ منك حوالي ٢٠ دقيقة فقط بإذن الله وحاولت فيها أن أبتعد
ما استطعت عن الكلام العلمي لأن البعض قد يستمل بسرعة أو لا
يفهمه؛ وبسبب ذلك معلوماً تشبه ما يحدث في الواقع ولكن ليست
تطابقه بالضرورة

□١

أسفل هذا سأبدأ بالعامية لنفس السبب الذي ذكرته في قصتي “
سابقاً “شكراً لك يا من أهديتيني هذه النصيحة ومرة أخرى أوجه لك
التحية”، أيضاً ستكون صيغة المخاطب للذكر فذلك أسهل، آسف يا
”معشر النساء بس أعرفكم طيبات وبتسامحوني أكيد

الإباحية وآلية عملها في الدماغ □□□□ أمور كثيرة لازم تتعلمها عن
الإباحية وكيفية عملها على الدماغ، لأن عملها مثل الدائرة اللي
تروح وتجي □□ وبمساعدة العقل اللاوعي تنتكس مرة بعد مرة لو حاولت
تقطعها أما إذا تعلمت عنها راح تقدر تكسر هذه الحلقة المتكررة
بإذن الله □□□

في مراكز في العقل مختصة بأمور جبلها الله فينا ينتج عنها
“إدماننا” في بعض الممارسات المحمودة كالأكل والشرب والجنس
وعلاقة الأم بطفلها؛ هدف ذلك تعزيز البقاء للجنس البشري
واستمراره، لكذا حنا مدمنين عليها بالفطرة □□، أما العادة
السرية فهي مختلطة في المسارات العصبية مع الجنس، عشان كذا
العقل يحفزك على أنك تسويها إلى لما تجي الإباحية “أقصد بداية
مشاهدتها” ويصبح لها مركزاً في الدماغ ومساحة لا بأس بها من
أعصابه، واحنا نعرف أن الأعصاب عددها محدود، لذلك الإباحية إن

دخلت "زي ما قلنا صار لها مركز" فهي ستكون تطفلية على باقي المراكز في الدماغ، وكلما سويتها أكثر وأكثر كلما سيطرت على مساحة أكبر من الدماغ أو هذه الأعصاب، بعد مدة عادي تشوف صاحبها يهمل نفسه ودراسته وأكله حتى لو كان في أمس الحاجة لها، مثلا عادي تشوفه في قمة الجوع ولا يروح يأكل ويمارس العادة أو الإباحية!!، هذا الشيء يفسر ولو بشكل جزئي الإهمال اللي يحصل في الدراسة أو العمل أو باقي شؤون الحياة.

—□□

□□ ٢

الممارسات المحمودة اللي ذكرناها "الأكل والشرب والجنس الخ..." بعد وأثناء ممارستها راح يفرز في العقل هرمونات، من ضمنها وغيرها كثير، هذه الهرمونات serotonin الدوبامين وأيضا ال، لما تفرز تخليك تشعر بالسعادة وتزيل التوتر أو القلق

اللي يصير في العادة السرية نفس الشيء، بس بكميات تبدأ عادية وبعدها تزيد وتزيد كل ما زاد إدمانك عليها، بالذات لو كنت تعمل العادة السرية لساعات متواصلة عن طريق حركة تسمى وهي أنك كلما وصلت لمرحلة القذف توقف إلى edging بالإنجليزي لما تهدأ نفسك وتروح وبعدها تواصل العادة السرية وتكرر هذا الفعل أكثر من مرة عشان تزيد مدة العادة السرية بدلا من دقائق إلى ساعات، وفي كل هذا الوقت الدوبامين يفرز في العقل وما يوقف ويوصل لمستويات عالية فيه، بعد فترة من تكرار هذه الممارسة المستقبلات للدوبامين في العقل تقل حساسيتها وما تستجيب فتلاقي نفسك نفس المقطع الإباحي اللي قذفت عليه قبل كمن يوم الآن ما تقذف عليه، لأن المستقبلات زي ما ذكرت قلت حساسيتها وتحتاج جرعة أكبر من الدوبامين عشان تفتح وتستجيب، طبعا الأنشطة الباقي في الحياة بعد سيطرة الإباحية على جزء كبير من الدماغ لما تعملها فالتأثير في السعادة الناتجة منها قليل، لأن المساحة المخصصة لها في الدماغ صارت صغيرة وبالتالي الدوبامين اللي ينتج من خلالها قليل، والمشكلة المستقبلات للدوبامين زي ما عرفنا تغيرت حساسيتها بسبب الإباحية، لذلك هذه الكمية القليلة نسبيا مقارنة بالإباحية ما تكفيها لكي تنشط وتشعرك بنفس السعادة اللي كنت تحصلها منها قبل ما تدمن الإباحية.

هذا جانب يفسر لك ليش ممكن أن كثير من الأنشطة اللي كنت تحبها بعد فترة صارت ما تسعدك زي قبل، بعد فترة من الزمن قد تصل لمرحلة ما يسعد بها عقلك إلا بالإباحية، وجميع الأنشطة الباقي لا تسعدك وقد تدخل إلى مرحلة الإكتئاب أو الإحباط الشديدين

٣

ليه تصير عند الرجال المدمنين بعد فترة مشاكل في الإنتصاب أو عند النساء عدم الوصول لهزة الجماع "أكبر مشكلتين شائعتين عند المدمنين/ات بعد الزواج" ؟

توضيح أكثر لكيف تسرق الإباحية منك حب الأشياء؟+

طبعاً الإباحية تسرق منك حب أشياء كثيرة أو تقلل من أهميتها من غير وعيك؛ فالإرتباطات العصبية تتوجه ناحية الإباحية وتسبب النواحي الأخرى مثل الجنس أو الأكل وغيرها، أشيها بخريطة في عقلك في عدة دول يتحاربون ودولة الإباحية هي اللي انت تعززها وتقويها كل يوم* وقاعدة تكبر مساحتها* على حساب الدول الأخرى وتستحوذ على النصيب الأكبر من الدماغ إلى لما تخلي دولة الجنس أو غيرها صغيرة جداً قدامها*، وكلما قلت مساحة الدول الباقي كلما قل اهتمامك بها وكلما قل إفراز الدوبامين عن طريقها من كذا تقل السعادة شيئاً فشيئاً منها، ولما تمارس هذه الأنشطة المحببة إليك سابقاً تصبح بلا سعادة أو أقل سعادة من السابق،

أما بالنسبة لانتصاب القضيب "وقس عليه مشكلة عدم الوصول لهزة الجماع عند النساء المدمنات أو المشاكل الأخرى" فهو بدوره كان ينتصب ويستجيب لدولة الجنس في البداية، بس لأنها دولة خاملة وما مرة عطته أو امر طول هالسنين "لأنه ما يمارس الجنس" صار القضيب يستجيب للإباحية ولمدة سنوات كثيرة إلى أن تبرمجت خلايا المخ والعقل اللاواعي أن هذا السبب الأساسي اللي المفروض يخليه ينتصب، فتلاقي الأعصاب اللي تربط بين الإنتصاب والإباحية كثييرة أما الجنس قلييلة قد"امه بشكل كبير، إذا فهمنا هذه النقطة نقدر نتوقع ليش الرجال اللي أدمنوا الإباحية يعانون من مشاكل الإنتصاب بس في الجنس الحقيقي، فتلاقيه يتفاجأ لما يقابل مرأة "أثناء محاولة ممارسة الجنس" في الواقع أن قضيبه ما ينتصب أو ينتصب جزئياً! مع أن هو صحيح وده يمارس الجنس ويبيغيه بس عقله

ما يستجيب، القضيب تعود لسنوات يأخذ الأوامر من الإباحية مو من الجنس فتشوفه ينحرج في أول لقاء مع المرأة حقيقي ويتفاجأ لما يرجع للإباحية أن قضيبه بعده عدل وينتصب أثناء ممارستها؛ طبعاً مثل هذا حتى الفياجرا "دواء لعلاج مشاكل الإنتصاب" ما تنفع معاه لأن السبب نفسي أو عقلي مو عضوي مثل اللي يصير عند كبار السن.

□□□ "Porn Induced Erectile Dysfunction" للإستزادة ابحت عن

□□ "واحد يسأل" افا زين وش الحل؟

□ هو أنك تعود وتفكر وش اللي خلاه يصير كذا؟ إنها طريقة ارتباط الأعصاب □، ويكفيك أنك تضعف الدولة الإباحية وبالتالي تضعف ارتباطها بانتصاب القضيب □ وفي نفس الوقت الجنس ارتباطه بيرجع لوضعه الطبيعي تدريجياً ، "زين كيف أضعف الإباحية بالحبيب؟ وضح" بأنك تقطعها نهائياً □ وما تشاهدها وعقلك به خاصية المرونة يعني عقلك "neuroplasticity" العصبية تسمى علمياً وهي مثبتة يتشكل باللي انت تسويه فإذا قطعت الإباحية راح يرجع لوضعه الطبيعي ولكن يحتاج وقت ليصلح ما أفسده الدهر بالتأكد

□ بسبب الإباحية أكبر مشكلة تواجه الذكور الغربيين هي مشاكل □□ الإنتصاب فتلاقيه عمره في العشرينيات ولا يقدر يمارس الجنس وتعرف يا عزيزي القارئ أن الجنس من أساسيات ربطك في الزوجة خاصة في البداية □ فتخيل أن هذا الجانب ما تشبعه في نفسك أو نفسها ، بتنجر لمشاكل لا سمح الله لأن مشكلة كبيرة مثل هذه في بداية الزواج تعتبر كارثة □ وبعدها يمكن يكون في كره لنفسك واشوي اشوي للطرف الآخر لأنه في كل مرة يذكرك بأنك ضعيف وكم كنت خاطئ في فترتك الماضية في ممارسة الإباحية فتلاقي نفسك وبدون لا تعي أنك تغضب عليها على أتفه الأشياء وهي نفس الشيء ويمكن أكثر لأن ما لها ذنب ولأنك ما قاعد تشبع رغبة كبيرة عندها ولو كان الحب ضعيف ممكن يؤدي إلى الانفصال أو أقلها العيش مع بعض بدون حب حقيقي، بس أبشرك عزيزي القارئ لو كان الحب هو الرابط الحقيقي وعلاقتها بمشاكلتك راح تتلقى أقوى دعم ممكن تحصله في حياتك لمكافحة هالآفة فلا تفوت هالفرصة

□————□

□□ع

في شيء لازم تتعلمه وهو الأعراض الإنسحابية اللي قلنا أنها سبب

رئيسي لهذا الإدمان

تعريف لها "من راسي مو علمي يعني" هي أعراض جسدية أو نفسية
تظهر عند المدمن بعد محاولة ترك المدمن عليه ، تختلف من شخص
لآخر في متى تظهر وعدد مرات حدوثها وفيما تحتويه

الأعراض هذه غير مختصة بمدمني الإباحية فهي قد تظهر عند مدمني
التدخين أو المخدرات أو غيرها وتختلف شدتها فيهم عن
الإباحية عموما الأعراض الإنسحابية متعددة ولكن الأغلب هي كالاتي
:عند مدمن الإباحية

١- رغبة شديدة في العودة لممارسة العادة

٢- صداع

٣- قلق وتوتر

٤- اكتئاب

٥- الأفكار بشأن الإباحية تصبح شديدة ولا تغادر عقلك بسهولة

٦- أبسط شيء قد يثيرك جنسياً

٧- أعراض أخرى غير محددة أو نادرة قد تظهر لشخص دون آخر "خمول"
"أرق الخ"

عدد مرات حدوثها أو تكرارها "في العادة" أكثر شدة في أول
أسبوعين من الترك بعدها حدوثها يصبح أقل بشكل تدريجي وسيتعلم
الشخص تدريجيا إن وفق في البداية الصحيحة كيف يواجهها ويقلل
منها بإذن الله

٥

شغلنا بهذرتك عن الأعراض الإنسحابية وما علمتنا كيف نتخلص منها"
"للحين

كلام في نفسي بس لا أحد يدري عنه "وش هالجمهور اللي ما ينتظر
ويعصب بسرعة، عطوني فرصة يرحم والديكم، وترى في واحد بينكم هذا
"يومه ال ٢١ يعني راح يكمل ٣ أسابيع، ألف مبروووك

حافظ على ابتسامتك وكمّل "الأعراض زي ما ذكرت قبل هي موجودة في" أغلب أنواع الإدمان، وهي السبب الرئيسي للعودة لممارسة العادة، زين نقدر نمنعها؟ الجواب اي بس يحتاج لوقت طويل، لأن المستقبلات على الاباحية وكل ما DeltaFosB العصبية تعودت واستحكمت بالمركب يؤدي إلى ممارستها ويبطل عقلك يبيها ما دامت هاإرتباطات العصبية موجودة، كل اللي نقدر عليه أن ننتظر بدون تحفيز هذي الأعصاب بعدم ممارسة الإباحية فترة الشفاء منها إلى لما تتحلل هذه الإرتباطات وتعيد ترتيب نفسها بشكل آخر نحو الممارسات الطبيعية وتزول الآثار السابقة من الإباحية وإذا زالت زالت معاها الرغبة في ممارستها وكل الأعراض الإنسحابية بشكل كبير جداً بس مو شرط بشكل نهائي.

وفي كل مرة تجيك الأعراض اللي يجب عليك أنك ما تستسلم لها لأنك زي ما تعلمت مع الوقت كل اللي تعاني منه راح يزول

في قصتي عن ترك الإباحية "موجودة في قائمة الإعجابات في حسابي" تكلمت عن اللي يجيني من أعراض إنسحابية بس ما فصلت كيف تعاملت معاها، اختصاراً طول ما شغلت نفسك وقت الأعراض ما بتجيك وعندك حلين لهذه المشكلة؛

الحل الأول أنك في وقتها تطلع من مكانك وتسوي أي نشاط تحبه، أو تمارس هواية تحبها، مثلاً تطلع مع الشباب أو تروح جنب أهلك وهذا حل مضمون أنه بيزيل الأعراض

الحل ثاني؛ وهو أهم برأبي ويستلزم أنك تجهز نفسك قبل ظهور الأعراض "جهز الدواء قبل الفلعه؛ مثل شعبي إن شاء الله عجبكم؟ لا ما عجبنا، ههه" هذا الحل الأفضل بس يحتاج له تتعرف على نفسك أكثر، أنا شخصياً تعرفت على نفسي من هذا الجانب عن طريق كتابة ملاحظات يومية "ما زلت مستمر إلى الآن" لكن جانب الأعراض الإنسحابية احتجت للتعرف عليه إلى أسبوعين، في الدفتر أكتب المحفزات اللي تخليني أفكر في الإباحية ومتى طلعت لي الأعراض ووش اللي سويت علشان أتجنبها، مثلاً؛ لاحظت أن يوم السبت الظهر دائماً تجيني الأعراض وتستمر نص ساعة إلى ساعة لو ظلمت في مكاني، بس لو رحت جنب أهلي "لأنهم يجتمعوا في نفس اليوم" تروح الأعراض بسهولة، فألحين كل يوم سبت الظهر وقبل لا تطلع الأعراض أروح جنب أهلي وخلص ما تجيني وأرتاح وأفتك، "النقطة القادمة" راح أفصل أكثر في طريقتي في كتابة الملاحظات اليومية

□□ "وأخيراً خلصنا هالنقطة، شغلنا"

صحيح تذكرت في حل ثالث نسيت ما ذكرته "والله وراكم وراكم لازم أجرب شعور مدرس الرياضيات اللي ما يطلع الطلاب إلا بعد نهاية "الحصه، ها ها ها"

الحل الثالث "شكراً لمن ذكرني في الخاص على هذا الحل وإلا كدت □□ أنسى كتابته، أوجه لك التحية، ودائماً أقولها لك أنا أثق بنجاحك" وهو التفكير أو التخيل المفصل والممل في اللي بتسويه اليوم، مثلاً بتروح العمل تخيل هذا الشيء من البداية وتذكر وش يصير لك في كل يوم مثله؛ تطلع من البيت يلحقك أخوك الصغير الغثة ويعطيك نظرة البراءة "عتني عترة ليال" "في نفسك؛ روح انقلع لا أشوتك أنا في عمرك ريالين ما أحصل" بس انت قبلك طيب ♥ وتستسلم لبراءته وتعطيهو بعدها تركب السيارة اللي ما غيرت زيتها من شهرين الخ... "خل نسكت ما نبي نطلع الفضايح" بهذا الشيء راح تتخلص من الأفكار بالذات اللي هي أساس الأعراض الإنسحابية لأنك بتشوف نفسك تتذكر المواقف وتخيل وتشغل تفكيرك بالكامل عن الإباحية □□

وبس خلصنا من هذه النقطة "عط الجمهور ابتسامه زي هذي وفي نفسك"

□□ ٦

الهدف من الخطوة الثانية "أوه متى دخلنا في هالخطوة ما في ترتيب" هو أنك تتعرف على نفسك من ناحية الإباحية "يا ليل رجعنا للفلسفة"، يعني وش اللي يحفز الأفكار عنها "صور تويتر مثلاً" ووش نقاط القوة اللي في شخصيتك "الرياضة" لعب السوني الرسمالقراءة العمل الخ... "عشان تتغلب عليها" □□

طريقتي في كتابة الملاحظات اليومية ابتدأت فيها بكتابة اللي يصير لي يومياً وأوضح فيها اليوم والتاريخ وكل ما يتعلق في جانب الأعراض الإنسحابية أو اللي يذكرني بالإباحية من حيث؛ وش اللي حفز ظهورها "مثلاً كنت فاضي وفتحت اليوتيوب وفي صورة هي كانت البداية" ولازم تفصل في هذه النقطة وتكتب كل شيء تتوقع أن له علاقة حتى لو كان عطر تعرضت لشمه ذاك اليوم وتحس أنه حفزك اكتب عنه □□، وكم الفترة اللي استمرت فيها الأعراض الإنسحابية "أنا في

العادة نص ساعة إلى ساعة " وفي حزتها انت وش سويت بالضبط وراحت عنك؛ وهذه أيضا نقطة مهمة ﷻ؛ يعني أنا مرة جتني وبس طلعت ورحت جنب اخواني وراحت عني بسهولة، من خلال الكتابة في هذه النقطة اكتشفت ﷻ أن أفضل حل بالنسبة لي هو أنني أطلع من مكاني وأروح جنب ربي أو أهلي ، ونقاط القوة عندي زيادة بس ذكرت لكم أقواها

اكتب يوميا كيف تعاملت معها ومع الأيام بتعرف أقوى نقاط القوة عندك بإذن الله. "تذكرت؛ بالنسبة للنساء لازم تلاحظوا علاقة "الأعراض بالنسبة للدورة

الكلام بالأسفل قد لا يهتمك كثيرا؛ فقط أحببت مشاركتكم به ﷻﷻ

ﷻ طبعا هذه نقطة في هذا الجانب بس في شيء ثاني مهم بعد عندي ﷻﷻ "لاحظته ﷻ، بعد كمن يوم من بدايتي ابتدأت في الزيادة بالإضافة لما سبق؛ فصرت أكتب عن الأحداث الحلوة أو الحزينة في نفس اليوم؛ ما أدري ليش ﷻ بس هذا الشيء نفس عني بشكل كبيير ﷻ لأن أنا طبعي انطوائي اشوي وما أحب أشارك همومي أو أسراري "وبالذات عن الإباحية أكيد"، هذا الشيء كان سبب لتعكر نفسيتي وأنا ما كنت أدري عنه "طبعا الإحباط أو الحزن من أهم أسباب الإنتكاسة بالذات لمن استمروا لأيام كثيرة؛ البعض وصل إلى أكثر من ١٠٠ يوم وبسبب حادث صار لأحد أقرباءه صارت له فترة من الإكتئاب وبعدها انتكس"، فلما تكتب في الدفتر انت تنفس عن عقلك الباطن ﷻ وتחס أن هذا الصراع خرج من دائرة عقلك الضيقة إلى العالم الواسع، ذا الشيء خلاني أحب الدفتر ﷻ وكأنه شخص أكلمه يوميا ويستمع لي بإنصات ودائما من أناظر فيه حزت الضعف بالذات أتخيل له يكلمني ويذكرني باللي سويته وأني ما أضعف، وأكد أنا بدوري ما أزعله ﷻﷻﷻﷻ

ما كنت أعرف أن التنفيس عن الهموم له هذا الأكثر ﷻ إلا لما جربته، لذلك الأفكار السلبية عن نفسي أو عن الإباحية بسبب هذا الشيء قل تفكيري فيها وصرت أحب نفسي وأثق فيها بشكل أكبر ﷻﷻ عموما هذه الخطوة تبرز أهميتها بعد أسبوعين ﷻ من التعلم عن النفس وأيضا بعد الإنتكاسة لا سمح الله؛ لأنك من المفترض بعد الإنتكاسة تحلل كل شيء كبير أو صغير عنها وتسجلها مع الملاحظات، لأنها فرصة كبيرة للتعلم من الأخطاء وعدم الوقوع بها مرة أخرى يعني بدلا من أن تضعف أو تحبط بعدها تكون أقوى وأقوى في مواجهة ما قد يؤدي إليها ﷻ

المناعة ضد الإباحية

□ أحد الأشخاص يسأل " كيف أكوّن عندي مناعة ضد الصور الإباحية □□
 وأقدر أتجنبها أو أغض بصري عنها بسهولة ؟

□ فقط بالوعي والتقوى، إن قرأت وتعلمت كثيرا عنها، بتعرف أنك □□
 لو طاوعتها واتبعت خطوات الشيطان فيها وش أضرارها عليك في
 المستقبل سواءً دينيا أو جسديا أو خُلُقيا، يعني احنا أول قبل
 الوعي زي الجهال؛ الجاهل أول يحب يلمس أي شيء " نشوف أي صورة"
 هذا طبعه ومستانس به، بس لما جرب لمس القدر وهو حار قام يتألم
 ويبكي بعدها عرف " أدرك" حقيقته وعرف ضرره ﷻ صار خلاص إذا شاف
 القدر " الصورة الإباحية" ما يلمسه □□ " في حالتنا نغض البصر ولا
 "نفث الصورة أو ندور على اللي بعدها

□ لذلك أرى أن أهم خطوة للتخلص من الإباحية التعلم عنها □□

علاقة التوتر والقلق بالإباحية

□ قال تعالى: {لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا}، يهمننا قوله سبحانه أنه بعد رضاه كان ثوابهم الأول وقبل ذكر الفتح هو السكينة، □ السكينة إن لم أكن مخطئا هي الراحة والطمأنينة أو عكس التوتر أو القلق، □ الإنسان بطبيعته يحب أن يكون هادئا ومطمئنا ﷻ، وهذا هو الشيء بالضبط □ الذي يحدث عند مدمني المخدرات إذا أخذوها فتجدهم يصلون إلى مرحلة من الهدوء والطمأنينة تنسيهم هم الدنيا وبلاويها؛ علاقة ما ذكر بالعادة السرية أو الإباحية هو ما ذكرناه ﷻ عن إفرازها للهرمونات فهي لما تُفرز تريح الجسم وتزيل عنه القلق والتوتر، العقل بهذا الشيء يرتاح وينعج في أول مرة ولما تمارسها مرة ثانية كأنك أخذت جرعة مخدرات ثانية والعقل يستانس زيادة، بعد تكرار هالعملية العقل يبدأ يكون مسارات يربط بها كل شيء متعلق بالعادة من أفكار وروائح أو موجودات أثناء ممارستها، وبعدها أي

شيء تشوفه يشبه شيء شفته أثناء ممارسة العادة عقلك اللاواعي يشتغل ويربط الأمور وعشان يحفزك ترجع لها يرسل لك الأفكار الإباحية على سبيل المثال أو باقي الأعراض الإنسحابية. هذا من ناحية [1]؛

من ناحية أخرى وهي اللي تهمننا العقل اللاواعي بعد فترة يربط ناحية التوتر والقلق بالعادة، وتعرف القلق والتوتر حيل مزعج لك ولعقلك اللي يعرف أن الشيء اللي بيخلصه من هذا وصار سهل عليك هي العادة، فيشتغل عقلك اللاواعي مرة أخرى ويرسل لك الأفكار الإباحية عشان تزيل من عنده هذا القلق وتريحه بالهرمونات اللي يحبها. [2]

طبعا هذا الشيء وإفراز الهرمونات عند القلق أو التوتر موجود في جسمك بشكل طبيعي [3]، بس الكميات اللي تفرز أقل بكثير من اللي تفرزها العادة، الجسم كانت هذه الهرمونات القليلة تكفيه [4]، ولكن بسبب هذا الإدمان صارت هذه الكميات ما تسوي له إلا الشيء القليل، مثل المدخنين تشوفهم بعد فترة يقولوا لك "أنا ما أروق إلا إذا شربت الزقارة" بينما احنا الناس اللي ما ندخن لا عادي ما نحتاج زقارة عشان نروق

لذلك العلاقة بين الإباحية أو العادة والتوتر علاقة صعبة، من ناحية أي شيء يثير التوتر لك في حياتك راح على إثره تمارس العادة اللي تزيل التوتر عن الجسم "لكن بشكل مؤقت" ومن ناحية هي نفسها التفكير في أخطارها وأضرارها يسبب التوتر والقلق اللي بيرجعنا مرة ثانية لها.

"ممكن يتساءل القارئ "وش الحل إذا؟

الحل أننا نستدرِك أنفسنا بعمل أنشطة أخرى تزيل التوتر أو القلق أثناء قطع الإباحية ومكافحتها لكي لا ننتكس لا سمح الله، "وضح أكثر بالحبيب" التوضيح باختصار مارس ما تحب (رياضة سباحة سوني رسم أو أي هواية أو عمل يعجبك) وابتعد عن كل ما قد يثير قلقك [5]. [6] ما استطعت في هذه الفترة من قطعها بالذات في بدايتك

أول أنت يجيك توتر بس خفيف ويمكن ما تحس به لأنه من يجيك عقلك يرسل الأفكار وانت تستجيب له بممارسة العادة على عكس لما تكون تقاومها التوتر يزداد ويتراكم يوم بعد يوم وإن ما تعاملت معاه بالطرق الأخرى من طرق إزالة التوتر "ممارسة ما تحب" راح تنتكس لا [7] سمح الله

ما ذكرته سابقاً ربما هو أهم ما يجب أن تستوعبه عن العادة ☐☐
وأهميته للجميع لكن للنساء بشكل أكبر لأنهن عرضة للتوتر والقلق
☐☐ بشكل أكبر

أخيراً، حسابات مفيدة للتخلص من الإباحية؛ شكراً جزيلاً لكل من
ساعدني في جمعها

مميز جداً وأنصح جداً به وفي قائمة @arabcaser ١- حساب ☐☐
الإعجابات في حسابه معاومات راح تستفيد منها بالتأكيد بإذن الله
☐☐ ولازم تتابعه "حسابي هذا ☐☐"، تشرفني متابعتكم بالتأكيد

٢- الموقع الذي استفدت منه شخصياً في بداياتي للتخلص من ☐☐
لكنه للأسف فقط متوفر باللغة yourbrainonporn.com الإباحية
الإنجليزية ، عموماً موقع يحتوي شروحات علمية مرتبة وتشدد الإنتباه
فيديوهات توعوية عديدة وتجارب أعضاء كثيرة

لديه مدونة فيها مقالات مميزة أنصح @moaziz77 ٣- حساب الأخ محمد ☐☐
بقراءتها بشدة

لديهم موقع " @antiporngroup ٤- حساب علاج إدمان الإباحية ☐☐
وأستطيع أن أؤكد أنه أفضل مصدر عربي علمي يتكلم عن الإباحية؛
☐☐ بالتأكيد سينفعك

المختص في دعم @D_Seaad ٥- حساب الأخصائي النفساني د. سعيد ☐☐
التائبين من الإباحية "لا تخجل من طلب مساعدته ☐☐ أنا شخصياً
"استفدت منه

٦- حساب د وليد فتحي ☐☐ @Walidfitaihi له برنامج اسمه ☐☐
ومحادي تكلم فيه عن الإباحية بشكل مميز جداً "ابحث عن
ومحادي الأفلام الإباحية" حسابات لم أتعامل معها بشكل مباشر
لكنها بالتأكيد نافعة، بعضها جاءني عن طريق المتابعين "شكراً
"مرة أخرى لهم

لم أتعامل معها لكن على ما يبدو " @SMotaere ٧- حساب حملة كفاح ☐☐
"أنها فعالة بشكل كبير في مكافحة الإباحية

هذا الشخص صاحب الحساب جاءني مقترحاً من @MuhammadHazem ٨- ☐☐
☐☐ شخصين مختلفين أحدهما تجاوز ال ١٠٠ يوم بلا إباحية

١٠- حساب دعم للتائبين "تابع لحساب حملة كفاح" @H__anw

١١- حساب خطر المواقع الإباحية @GloryShabab

عندك مصادر أخرى مفيدة؟ اكتبها مشكوراً في التعليقات لعل
غيرك يستفيد

ختاماً "هذه المرة بالتأكيد أقصدها" شكراً لكل من وصل هنا
وأسأل الله انتفاعكم بما قرأتم وآسف جداً على الإطالة ولا أطلب
منكم إلا النشر لهذا الموضوع "فذلك يسعدني" وأن لا تخلجوا بكلمات
الدعم والتحفيز لبعضكم البعض من خلال المشاركة في هذه
الهاشاقات أو التواصل في الخاص فكل ذلك له وقع كبير على
النفوس وسأضع ربما تحت هذه التغريدة لاحقاً أجوبة للأسئلة
الشائعة وبعضاً مما قد يستجد من نصائحي المهمة "وامم ما أدري
بعد وش أقول زيادة، كل واحد يضع نهاية بخياله وكلام يتوقع أنني
المفروض أنني به بحيث تكون النهاية تسعده؛ أي بعد مو كل شيء
"علي اشتغل على نفسك"

ملاحظة: الخاص مفتوح لطرح آرائكم على الموضوع وانتقاداتكم
البناءة أو لأي استفسار إن وجد

والله ولي التوفيق

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ {
مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ}

أسألك يا رحمان المخرج من هذه الآفة والرزق بعدها



تركت الإباحية

□وفقت لترك الإباحية متجاوزا ال 60 يوم وستكون أكثر بعون الله،
الخاص مفتوح للسؤال أو الإستفسار، قصتي في كيف بدأت فيها ومن ثم
الهداية موجودة في قائمة الإعجابات