

كتاب (فك الارتباط)

الطريقة الصحيحة لترك الاباحية والعادة السرية

المؤلف

صاحب حساب تويتر باسم

سعود نهضة Nofap

@suood38

إعداد وتنسيق

السائر في طريق الخير

إهداء



إلى صديقي المدمن مُغلف بالحب والود والصدق والإحترام ، يا صديقي المدمن ، يا ابن أبي آدم ، أنا لا أعلم أين أنت الآن؟ وأين تسكن؟ لكنني أعلم حجم الألم الذي تشعر به والحيرة التي تسيطر عليك؟! أنت لست رجل سوء ، ولا إنسان فاشل ، ولا ضعيف ، أنت ضحية لقتاعات وأفكار خاطئة صدقتها وعملت بها ثم كانت العاقبة غير جيدة ، ولكن لكي تعود رجلاً طبيعياً؛ هناك طريق سهل ومفتوح وممهّد ، أنا أحدثك اليوم وأنا بحمد الله متعافي منها منذ قرابة ١١٠ أيام ، لكنني وأنا أكتب لك هذا الإهداء ، لم أستطع أن أتمالك دموعي على حالتك لأنني مررت بها وأعلم كم هي مؤلمة ، وأنا هنا الآن لأقول لك يا صديقي لن تمشي في هذا الطريق وحيداً أبداً!

صديقك المخلص:

@suood38 سعود نهضة

حقيقة الإباحية والعادة السرية

تعريف الإباحية:

يعنون بها الافلام الاباحية ؛ لكنني أراها في تعريفي الخاص: أي سلوك مثير يُمارس الإنسان العادة السرية عليه (الاستمنا) فهذا بتعريفي الشخصي هو إباحية ، سواء كان هذا السلوك صوتي ، أو كتابي ، أو مادي ، أو أي شيء يثير الإنسان ويمارس عليه العادة السرية فهو عندي إباحية ، فهو اسم خاص يطلق على العام ، لان الافلام الاباحية اكثر الأشياء التي يُمارس الناس عليها العادة السرية واطرها ، وهي أشهرها وأكثرها استعمالا ، لذلك الاسم يطلق عليها غالبا ، وهي مضره بذاتها دون استمنا لانها تفرز دوبامين، والدوبامين -سيأتي بيانه والكلام عليه- يخرب الدماغ لكنه يكون قليل بدون الربط بالعادة السرية ومهما كانت قلته فإنه خطير ومؤثر على الدماغ.



يقول أحد علماء الحديث القدماء نظرت الى ساق امرأة فأُتسيت ١٠٠ حديثٍ قد حفظتها!!

هذا ساق فقط وعمل هذه العمايل ، فكيف بفيلم وممارسة وتأثير صوتي واثارة كبيرة ماذا ستنتسى معها أنت ؟ احتمال كبير تنسى اسم خدامتكم بالبيت ، وقد حدثت معي ، فلا تتهاون بالمحرمات والنظر لها أبداً ، حتى وان لم تمارس العادة السرية؛ لانها مضره بذاتها لكن مع العادة السرية يكون الدمار الحقيقي!!

أما **العادة السرية المجردة** : (الاستمناء) وهي معروفة ، طريقة لتحفيز وقذف السائل المنوي باليد ، وهو وان كان وحده يضعف العضو الذكري وهرمون الرجولة (التستسترون) -سيأتي بيانه والكلام عليه- وفي هذا الزمن زمن الهاتف الذكي لم اسمع او ارى احدا بحياتي يمارس الاستمناء وحده دون ربطه بخيال او بشيء ، ولو وُجد هذا الانسان لكان أحق الناس!

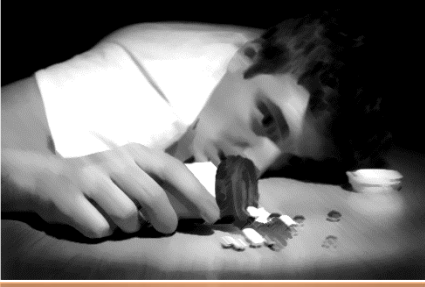
والاباحية وحدها مقزره غير مثيرة يأبأها كل إنسان سوي ، والعادة السرية من خوارم المروءة ليس فيها متعة حقيقية ، وهي **كالعجوز الشمطاء** اذا لم تربطها بشي ، لكن اذا اجتمعت الاباحية والعادة السرية نتج **السحر** الذي يسيطر على سلوك المدمنين لها ، وأصبح هو الساحر وهو المسحور؛ لانه هو من عقد عقدتين كان ينبغي أن لا يعقد بينهما وتورط في ذلك ، لكن الساحر كما سحر نفسه بيده يستطيع بإذن الله فك عقد هذا السحر بسهولة، وسيأتيك بالتفصيل أن هذا الربط هو حقيقة الايمان وحياته وإثارته وكل شيء فيها قائم على هذا الربط الملعون!

إدمان الاباحية والعادة السرية



لا أحد يشك اليوم سواء مختص أو غير مختص أن الاباحية والعادة السرية إدمان خطير ، ويصنف كإدمان سلوكي ، لأنهم يرونها أنها تدمر حياة الإنسان، والإنسان لا يستطيع تركها رغم ذلك أو يشعر بصعوبة كبيرة جدا حين يحاول تركها ، ودائما يبحث عن مساعدة شخص أو عن طريقة لتركها ، وهذه حقيقة الإدمان!!

الفرق بين ادمان الاباحية والعادة السرية وإدمان المخدرات



إلى اليوم لا تعلم البشرية أخطر من إدمان المخدرات ، فهي تنتهي حياة الانسان تماما ؛ لأنها تلغي العقل وكيف يعيش الانسان بلا عقل ، ولأنها تهدد حياة الانسان كل يوم بالموت ، ولا تعد ولا تحصى عدد الأموات بالجرعة الزائدة في كل يوم، ومصير مدمن المخدرات إما الموت أو السجن أو العيادات النفسية إلا من رحم الله ، نسأل الله أن يعافينا ويعافيهم من كل إدمان!

اما **العادة السرية والاباحية** لا تغيب العقل ، ولا تهدد حياة الإنسان بالموت ، لكنها **تقضي** على صفات الإنسان الجميلة ، **وتقضي** على المشاعر ، وعلى الرجولة ، وتضعف العقل والجسم ، فيعيش الانسان معها ضعيف الشخصية والعقل والجسم وهذا يسبب له الحزن والهم والاكتئاب ، فالإنسان يحب ان يكون ذكيا قويا شجاعا ذا هيبة ، أما **وجه الشبه** بين مدمن الاباحية ومدمن المخدرات قد يكون في قوة الرغبة في الفعل والاستمرار بالإدمان مع اختلاف - سأذكره في محله- ، لكن من حيث الخطورة فلا وجه للمقارنة بينهما المخدرات أخطر بكثير ، وسأخبرك لاحقا ما الذي دفعهم للمقارنة بينهما؟ ولماذا بعض مدمني الإباحية يستخدمون طرق الترك الخاصة بمدمني المخدرات؟

سلوك الرجل الطبيعي

الرجل الطبيعي قد يكون أكبر شهوة وقوة من أكبر مدمن إباحية وعادة سرية بالتاريخ ، ومع هذا لا يمارس العادة السرية ولا يرى افلام ، وذلك لأنه يمتلك **قناعات صحيحة ومبادئ سامية** في هذا الموضوع تمنعه من السقوط بهذا الفخ ، وتجعله قويا لا يهتز مهما كان ، وهذه القناعات ليست دينية بحتة ، بل أكثرها قناعات عقلية.

افكار وقناعات الرجل الطبيعي

الرجل الطبيعي ذكي وعاقِل ، هو يعلم أن الاباحية والعادة السرية لها نشوة كبيرة لكن عقله يجعله يفكر في عواقب الأمور ، ولا يرخي العنان للذكاء بل يقول يجب أن تكون المتعة حاضرة والعواقب سليمة.

الرجل الطبيعي يرى أن العادة السرية تزيد الشهوة ولا تخففها فهي ليست حلا للشهوة بل زيادة بالمشكلة ، وهذه هي افكار العاقِل، والعاقِل ينهي المشكلة ولا يزيدها.



الرجل الطبيعي لا يتضايق من قوة الشهوة فقد يراها قوة ويراهها نعمة يجب الحفاظ عليها ، فإذا كان متزوجا كان مستعدا لزوجته بكل وقت ، وإذا كان أعزبا كان مستعدا للزواج بأي وقت.

الرجل الطبيعي لا يرى ترابط بين المناظر المثيرة والعادة السرية بل يراها شينين مختلفين لا تلازم بينهما.

الرجل الطبيعي لا يخدع نفسه بمشاهدة الافلام وممارسة العادة السرية عليها، يعتقد ان هذا الشيء سخيّف ووهمي ولا يصل معه إلى شيء مادي ملموس ويراه عبثا وهو لا يحب العبث ولا يضيع وقته فيه.

الرجل الطبيعي يتعامل مع قوة الانتصاب مثل تعامله مع قوة العضلات ، يحب ان يرى نفسه بحالة انتصاب وهذا يشعره بالقوة والاستعداد ، تماما كما يحب العضلات البارزة ولا يحب كثرة الدهون بجسمه!

الرجل الطبيعي لا يخلج اذا حدث معه انتصاب حتى لو كان في مكان عام ، يعتقد ان الامر ليس بيده ، يتعامل معه كما يتعامل مع صوته اذا ارتفع بمكان عام يستدرك ويخفض صوته وينتهي الامر ، كذلك يتعوذ من الشيطان وينتهي الامر ، أو يلبس شيئا ضيقا حتى لا يتبين الامر ؛ لان الامر لا يخلو من الوقاحة ان تسير امام الناس بحالة انتصاب ، لكني لو خُيرت بين الأمرين المشي امام الناس بحالة انتصاب واضح او فعل العادة السرية ، والله لن أتردد باختيار الامر الأول ! لكن الحمد لله الحلول كثيرة جدا.

هذه بعض قناعات الرجل الطبيعي وهي كثيرة جدا وهذه القناعات التي يجب ان يتحلى بها المدمن حتى يرجع طبيعيا وهذا ممكن يا صديقي!

سلوك المدمن

الرجل المدمن ذكي لكنه ليس بعاقِل ، ذكي: لانه يعرف دواخل الإثارة وكيف يصل لقمة النشوة وذكي بالاختيارات ومتابعة كل جديد والحرص ان لا يفوته شيء ، وغير عاقِل: لانه لا يفكر بعواقب الأمور كالرجل الطبيعي ، فهو يدمر حياته ويعبث بعقله وجسمه اتباعا للذكاء فقط وكان الأخرى والأولى ان يقيد هذا الذكاء بالحكمة والعقل وينظر لعواقب الأمور.

المدمن يتعامل مع الانتصاب كما يتعامل مع الشعور بالجوع ، كلما جاع أكل ، وكلما حدث انتصاب مارس العادة السرية!

المدمن يخجل من الانتصاب بالأماكن العامة ، ويعتقد انها مشكلة كبيرة وعار ، وهذا الشيء ليس فيه عار ولا مشكلة كما ذكرنا **اولا:** هو خارج عن إرادتك.

ثانيا: كيف يستحي الانسان من شيء يدل على فحولته؟! المفروض ان يستحي اذا لم يحقق الانتصاب ما هو العكس ، ثم يذهب المدمن ويحاول التهدة بالعادة السرية!! سبحان الله!! لماذا لا تلبس شيئا ضيقا وينتهي الامر؟

الافكار والقناعات الادمانية للمدمن

يعتقد المدمن أنه رجل قوي جدا جنسيا ولا سبيل له ان يتزوج ويُحرم الزنا على نفسه لأنه معصية كبيرة ، لكنه يقول حتى لا اكون مفضوحا أمام الناس بطاقتي الجنسية الهائلة فأنا سأمارس العادة السرية على الافلام الاباحية فهي تعطيني راحة من الشهوة، ويقول هي ذنب أقل من ذنب الزنا إذا لقيت الله سيغفر لي، فالاستمناء من صغائر الذنوب والزنا من الكبائر!!

بالله عليكم يا سادة انظروا كيف أصبح الرجل فقيها عظيما؟؟



يعتقد المدمن أن كلما وُجدت الاباحية يجب أن توجد معها العادة السرية والا سيكون امام امر خطير على صحته يضر البروستاتا وحبس المنى قد يسبب السرطان بها!! بالله عليكم يا سادة انظروا كيف أصبح الرجل طبيبا كبيرا؟؟

يعتقد المدمن ان الإشباع الجنسي يتحقق بأي طريقة يتم فيها الإنزال والقذف ، فلا فرق بين الممارسة الطبيعية مع الزوجة وبين العادة السرية وربما سؤل له الشيطان لأنه ذكي وليس بعاقل أن الممارسة على الاباحية ألد من الممارسة الطبيعية مع الزوجة.

هذه أهم قناعات المدمن ومتى ما بقيت معه هذه القناعات لن يترك أبدا ، وهي لب هذا الإدمان وبذرتة ، وهي من صنع الشيطان في عقل المدمن فما لم يتخلص منها ويعتقد اعتقادات الرجل الطبيعي فلن يترك أبدا ، والله المستعان .

بالمناسبة سألت مدمن مخدرات لماذا تتعاطى؟ قال: الصحابة يشربون الخمر!! ألم يجلد الرسول عليه الصلاة والسلام فلان لشربه للخمر وهو صحابي ، لو كان عيبا ما شربه صحابي!!

انظر للقناعات الشيطانية واتعظ من غيرك " فإن السعيد من وعظ بغيره " واعلم أن المنطق الذي يتحدث به مدمن المخدرات مع المخدرات هو ذات المنطق الذي يتحدث به أنت مع الاباحية والعادة السرية وهو منطق شيطاني كاذب لا حقيقة له ، وأن الناس الطبيعيون يضحكون منه كما ضحكك أنت الآن على تفكير مدمن المخدرات!!

مشاعر المدمن وبعض الصفات

قد يشبهون الرجل الطبيعي بالأسد أو الذئب أو الجمل أو الحصان ، له مواصفات نبيلة ، وأنا لم أرى حيوانا تشبه مشاعره مشاعر المدمن إلا الخنزير ! مشاعرك اما انت كشخص تكرم عن ذلك ، نعم نعم لا يغضب ولا يحب ولا يطمح وقليل الحركة

ومهما تنظف لا ينظف ، كسول خمول يأكل اي شي ، ممتلئ بالدهون والشحوم ، يتنازل عن كرامته في مواقف كثيرة مقابل إدمانه ، مكسور النظرة بطيء الحركة ، منخفض الصوت ، جبانا يخشي حتى الجبناء ، وإن كان في السابق أسدا ، لكن

الادمان مسخ مواصفاته وحولها عنه ، لكنه متى ما ترك عاد أسدا هصورا ، والأسد الهصور هو الذي يُكسّر فريسته ، يا أخي بالله عليك لماذا تركت الجبناء يتنمرون عليك وقد كانوا أيام زمان لا ينظرون إلى وجهك من هيبتك؟

بالله عليك عُد كما كنت ، هذا الادمان دمر شخصيتك ، يا أخي لا تستطيع ان تذهب للمناسبات حتى النساء لا يخفنَ من ذلك وانت تخاف!!

ارجع ارجع ووالله وتالله وبالله سترجع كما كنت وأحسن ، والله سيعرفونك من طريقة مشيتك ستتغير ، ستمشي منفرد الذراعين بدون تكلف منك ، وسيعرفونك من عيونك ستكون كالسهم في وجه العدو ، صوتك سيعود غليظا ، وعندها لن يتجرأ أحد عليك أبداً ، عُد وستكون مصدر حماية وقوة لأهلك وأصدقائك ، ومع هذا بالله عليك خلّك رحوم وسامح من أخطأ عليك ، فالبغي عاقبته وخيمة وأنت قلبك طيب يا سيدي الأسد ، والأسد لا يلتفت للثعالب ، لا يلتفت الا للأسد مثله ، ولكن كن مستعدا لتحديات الحياة ، فالحياء تحتاج القوة والشجاعة والذكاء ، وما يُدريك قد تشارك في حرب ، وتكون قائداً سيذكرك التاريخ ، لكن مع شخصية المدمن ومشاعره ربما تُرفض ولا تُقبل في جيش النمل ، فالنملة أكثر حركة منك !

معنى الانتكاسة

الانتكاسة : هي ان تترك الاباحية مدة في نظري لا تقل عن شهر تركا جازما وأن لا تعود إليها أبدا ثم تقع فيها نتيجة نسيان أو خطأ غير مألوف ، ثم ترجع وتتركها مرة ثانية ، وليست الانتكاسة فترة نقاهة وراحة حتى تعود من جديد بقوة انت لم تترك اصلا وان طالبت فترة النقاهة والراحة ، وليست الانتكاسة ان تنتكس بفعل الاباحية ١٠ مرات بالشهر بعد تركها اسبوع !! يا أخي ماذا تفعل؟ أنت لم تترك، أنت لا تزال غارقا بها ، وهذا ما نقرأه كل يوم في تويتر بشكل يومي أنفدوني انتكست انتكست كل ثلاث أيام يقول انتكست يا أخي هذا لعب ، يجب أن تفهم معنى الانتكاسة جيدا.

الانتكاسة الكبرى

الانتكاسة الكبرى: ان ترجع للاباحية بكل قوة فتمارسها مع العادة السرية كما كانت ايام ادمانك الأولى ، وهذه انتكاست الكاذبين بالترك او الذين لم تخرج الافكار الادمانية من أدمغتهم ، وهذه الانتكاسة لا يُعذر فيها التارك بل هي دليل ضده على عدم جديته بالترك وعدم صدقه ، فالتارك الصادق قد تعب وبني صرحًا عظيما ليس بهذه السهولة أن يهدمه!



الانتكاسة الصغرى: وهي **انتكاسة الصادقين** ، هي أن ينسى المدمن ويشاهد الاباحية لدقائق معدودة بدون لمس عضوه معها ثم يتذكر ويتركها مباشرة ، والسبب غالبا يكون فضول المدمن لفتح المقاطع التي تعرض له بتويتر والهاشتاقات ، المدمن لديه فضول قبيح يريد أن يرى كل ما هو جديد حتى وهو تارك ، اسمع يا أخي هذه آخر مرة سامحناك لأنك لم تلمس عضوك ودقائق معدودة ولأن المقطع لم يستثيرك بقوة فقد اصبح تفكيرك كتفكير الرجل الطبيعي تماما! أو يمارس العادة السرية بالخطأ **مجردة عن اي خيال او مشاهد** ؛ لان بعد الترك كثير من المدمنين يوسوسون لما يرون من عدم الحركة في أعضائهم التناسلية فيظن ان هناك عجز جنسي او شيء فيكون يستحم ويعبث به للتأكد فقط ويحدث معه إنزال ، يا أخي لا يلعب بك الشيطان انت سليم وزى الفل ، سنسامحك هذه المرة فقط ولا تعود لها أبداً هل فهمت ؟

أسباب الانتكاسات الكبرى المتكررة

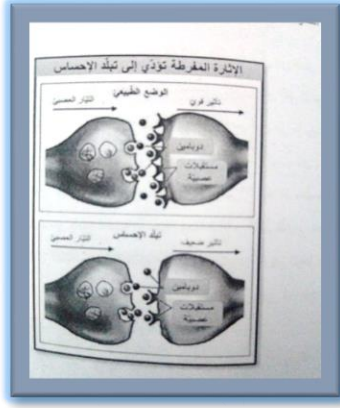
قد ذكرنا الفرق بين الانتكاسة الكبرى والصغرى ، وقد رأينا كثيرا من المدمنين يترك بعزم وصدق وينتسكس الانتكاسة الكبرى آلاف المرات وكثير منهم لا يستطيع مقاومتها أبدا ، والسبب في ذلك وجود قناعة وهي **غريبة المنشأ** ، تجمع بين الاباحية والعادة السرية وتربطهما ببعض ارتباطا لا ينفك وهذا خطأ ، وهل يعني ذلك ان بوجود هذا الربط لا يستطيع الانسان ان يترك أبداً ؟ الجواب : نعم يستطيع لكن بصعوبة كبيرة جدا وسيكون تركه كترك مدمن المخدرات ، وبذات طريقة ترك مدمن المخدرات ، وهذا السبب الذي دعاهم للقول ان ادمان الاباحية مثل ادمان المخدرات!

المخدرات فعل واحد ، مخدر يسبب النشوة عند تعاطيه يعني لا يوجد فعل ثاني يشارك في احداث النشوة ، أما **مدمن الاباحية يفعل فعلين سلوكيين لإحداث النشوة** ، شيء مثير وعادة سرية ، ومن الممكن الفصل بينهما ، يستطيع فعل كل واحد منها بعيدا عن الآخر وهذا الامر ممكن عقلا وواقعا ، لكنه برمج عقله على هذا الربط فصعب الترك على نفسه ، ومتى ما فك هذا الارتباط سيكون الامر سهلا ولن يحتاج الى طرق مدمنين المخدرات للتخلص من الاباحية والعادة السرية بل سيسلك مسلك الرجل الطبيعي حتى يعود طبيعيا ، واذا لم يفك هذا الارتباط سيبقى عقله الى ان يموت عقل مدمن ، وهذا الذي دفعهم للقول ان مدمن الاباحية عقله مدمن حتى يموت ، وهذا كلام فارغ لا حقيقة له ، كلام غربي بحت، اكثر العرب اتبعوه على عماء ، الحقيقة ان مدمن الاباحية سيعود شخصا طبيعيا أما مدمن المخدرات فلا أعلم هل يبقى عقله عقل مدمن طول العمر او لا!

الرغبة العارمة طبيعتها وسببها

الرغبة العارمة: شعور يجتاح المدمن لا يستطيع مقاومته ، ويكون هذا دائما عندما يرى شيئا كان يمارس العادة عليه ، لكن المدمن يعتقد ان هذه الرغبة بسبب هذا الشيء الذي رآه وهذه **قناعة خاطئة** تماما ، بل الشيء المثير الذي رآه لا يشكل من هذه الرغبة اكثر من ٢٠٪ من حجمها ، إذن يا سيدي ما سببها ؟ سأقول لك لا تعجل علي وخذ نفسا عميقا.

هذه الرغبة العارمة بسبب الدوبامين ، اذا نظر المدمن الى شيء مثير كان يمارس عليه العادة السرية ، **يفرز الدوبامين** بكميات عالية لان العقل يتوقع ان تكافأه بممارسة العادة على هذا الشيء المثير ، كما تعود وتبرمج من سنوات ، وكمية الدوبامين بهذه الحالة صعب جدا جدا التعامل معها ، فلا يجد المدمن حلا الا الوقوع ثانية بالممارسة.



والدوبامين: هو الناقل العصبي الذي يوجج الرغبة ويعطينا الحافز كي نسعى إلى إقامة علاقة جنسية.

يا ويلاه يعني لن تنتهي هذه الرغبة العارمة الى الأبد ؟

الموضوع بيدك ولا اريد ان اكذب عليك ، اذا كنت تربط بين الاباحية والعادة السرية ارتباطا لا ينفك ربما لن تذهب عنك هذه الرغبة العارمة الى الموت ، وإذا عودت عقلك على فك الارتباط ، ستعود رجلا طبيعيا جدا ، واذا نظرت للصورة ستثيرك بنسبة ٢٠٪ من غير دوبامين ، لانك اذا فكيت الارتباط عقلك سيتبرمج من جديد على انك لن تمارس العادة السرية على اي شي مثير ومن ثم انعدمت المكافاة ، فلن يفرز دوبامين عندما ترى شيئا لان السلوك الادمانى قد تغير ، فالموضوع بيدك ، وانت تعرف ماذا أعني جيدا!

(الغضب والانتكاسة)

قال تعالى (فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا)، فعلمنا: من صيغ المبالغة وهو منتهى الغضب ويقول بعض العلماء أن العقل قد يذهب في هذه الحالة ، ولذلك بعضهم لا يعتد بطلاق الغضب، عموما لسنا فقهاء ودعونا نرجع لموضوعنا ، الغضب صفة طبيعية بالإنسان وهي صفة حميدة ، وكان النبي عليه الصلاة والسلام يغضب اذا انتهكت محارم الله ، لكن كيف اتعامل مع هذا الغضب ولماذا ينتكس المدمن دائما منه ؟

المدمن يعلم علم يقين أن العادة السرية والاباحية تزيل الغضب وهو ذكي لكنه ليس بعاقل ، نعم أنا أقول أيضا العادة السرية تزيل الغضب ، لكن كيف ذلك ؟ وما هو عاقبته ؟

باختصار العادة السرية على الاباحية تقضي على المشاعر جميعا ، آلاف المشاعر عند الانسان، الغضب واحد منها ستضعف بعد الممارسة ، يزول بعدها الغضب والفرح والطموح والبكاء والابتسامة والحب ورو الى ألف شعور جميل سينتهي !!

بالله عليكم هذا حل يا سادة ؟ اقضي على المشاعر جميعا حتى ينتهي الغضب يا اخي تعامل مع الغضب وحده اخرج من البيت ، صل ركعتين تعوذ من الشيطان، كما قال النبي عليه الصلاة والسلام (عندما رأى رجلا انتفخت أوداجه واحمر وجهه غضباً قال إني أعلم كلمة لو قالها لذهب ما يجده، قالوا : ماذا يا رسول الله : قال يقول أعوذ بالله من الشيطان الرجيم).

ثم اعلم دائما ان الغضب بجانبه الفرح ، وان العودة والانتكاسة حتى لو خففت، الغضب سيعود حتما ولن تنتهي منه ، فتستطيع الخروج من المنزل وستضحك ضحكا شديدا في اول دقيقة خروج من المنزل لان المشاعر كلها سليمة ، ومثال المدمن بالتعامل مع هذه الحالة كالذي تعطيه كمبيوترا جديدا وجميلا وهو مستفيد منه ومستمتع لكن وجد فيه برنامجا صعب العمل عليه فكسر كل الكمبيوتر انتقاما منه، ومثاله الآخر كمثل رجل فيه وجع في اظفره فبتر يده كلها حتى يتخلص من وجع الاظفر ! يا أخي اخلع الاظفر وينتهي الوجع وسينبت لك اظفر جديد!

النسيان والانتكاسة

قال تعالى (وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنَّ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرَفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ)

قال العلماء: أن البرهان الذي رآه يوسف هو جبريل عليه السلام، وقال له أترني يا ابن الأنبياء؟ ، وقال بعضهم: البرهان هو يعقوب عليه السلام حيث ظهرت صورة يعقوب وهو يعضُّ اصبعه، المهم أن النسيان مصيبة عظيمة ، ونستفيد من الآية أن الإنسان يحتاج من يذكره دائما لكن السؤال بماذا يذكره ؟

جبريل ذكر يوسف عليه السلام أنه لا يزني فتذكر يوسف وترك المرأة ، أنت أيها المدمن ما الذي يجب عليك ان تتذكره دائما ، وإذا نسيت يُعينك الله على شيء يذكرك فيه ؟



الجواب: يجب أن تتذكر أنك لا تمارس العادة السرية أبدا إلى الموت ومهما حدث ومهما رأيت من شيء مثير ، وتحرمها على نفسك تحريما نهائيا ، وأنا دائما أقول للشباب اجعل كامل تركيزك على ترك العادة السرية ، لأنها الشيء الوحيد الذي تستطيع السيطرة عليه أما المثيرات لا تستطيع السيطرة عليها فهي كما ذكرنا كثيرة جدا ، وترك الإباحية مبني على ترك العادة السرية والعكس غير صحيح ، ممكن تترك الإباحية ولا تترك العادة وقد تكلمت مع شباب يقولون لا نشاهد الإباحية ،؟ اما العادة السرية فنحب الخيال معها !! وهذا أيضا اذا ترك العادة السرية انقطع عنه الخيال ، لذلك تذكر دائما وركز على ترك العادة السرية وسيصرف الله عنك السوء والفحشاء إن كنت مخلصا في ذلك ، صدقني هذا ما سيحدث!

إن حل النسيان هو التركيز على شيء واحد حتى لا تنتشتت، على ترك العادة السرية إلى الأبد ، أما إذا كثرت عليك الأشياء ستنتسى وتنتشت!

مدمنو المخدرات لديهم اجتماع شبه يومي يتحدثون عن تجاربهم وينصحون بعضهم بعضا اسمه (narcotics anonymous) في تصوري ان فلسفة هذا الاجتماع هي التذكير وعدم النسيان ، ويدل على عبقرية الذين صنعوا هذا المنهج لمدمنين المخدرات ولا غرابة في ذلك لان الذين ألفوا الكتاب الأزرق - زمالة المدمنين - كانوا هم أنفسهم مدمنين ، ويعرفون حقيقة ادمان المخدرات جيدا!

هل هناك أعراض انسحابية عند التارك العادة السرية والاباحية

هذا المصطلح - **الأعراض الانسحابية** - خاص بإدمان المخدرات والخمور وأي مادة مخدرة يدخلها الانسان الى جسمه ، بعد انفكك المادة المخدرة عند مدمن المخدرات ، يشعر بتعب كبير مثل تعب الحمى ، وتشويش كبير بالدماع ، والمدمن في هذه الحالة لا يفكر بالمخدر لإحداث نشوة ، بل يبحث عنه كما يبحث المريض عن الدواء ، وبعض الناس اذا كان في هذه الحالة مستعد لتقديم اي شيء للحصول على المخدر ، يسرق أو يقتل أو يتنازل عن شرفه ، واذا مر على المدمن اسبوع تقريبا ذهب عنه هذه الأعراض الانسحابية.

أما مدمن العادة السرية والاباحية لا يتعاطى شيئا ويدخله في جسمه ، فهو مدمن على سلوك معين ، وإذا ترك العادة السرية لن يحدث له مرض أو آلام أو أي شيء ، لكن إذا ترك مدة من اسبوع الى شهر ، تعود له مشاعره الطبيعية فيشعر بالغضب والنرفزه السريعة ، وربما تكون هناك أمراض بسبب العادة السرية مثل عوار بالمفاصل مغص بالبطن ، هذا كله ماهو أعراض انسحابية اطلاقا ، هو بسبب عودت المشاعر وهو أمر إيجابي وليس سلبي ويدل انك على الطريق الصحيح ، اصلا من وجهة نظري الخطورة الكبيرة ان لا يشعر المدمن بغضب ونرفزه بعد الترك لان هذا يدل على خلل بالمشاعر ولم تعود لطبيعتها الى الآن!

إن يا صديقي لا أسمعك تقول عندي أعراض انسحابية قل عندي عودة لمشاعري الطبيعية ، او عندي نرفزه وغضب وتعامل معها بفرح لانها تدل على عودت الفرح والطموح والحب والدموع والثقة وكل صفة جميلة ، لكن الشيطان يجعلك تركز على الغضب.

أضرار الاباحية الجسدية

كل المدمنين يعرفونها تماما ، لكن سأقول ما حصل معي ، وهو غالبا قد اصابك ، حدث معي مغص قوي بالبطن ولا غرابة في ذلك؛ لان الدوبامين هو المسئول عن المغص ، علمت ذلك عندما سمعت طبيبا يقول : من أعراض مرض برنكوس (الشلل الرعاشي) المغص؛ لان المرض أساسا يحدث بسبب نقص الدوبامين بالجسم ، كذلك الرعشة وعدم التركيز وهي ايضا بسبب نقص الدوبامين ، فاذا نقص الدوبامين في الجسم بالتأكيد سيسبب الشلل الرعاشي ويكون مسئولا عن الرعشة الخفيفة،



اما هشاشة عظام وضعف بالعضلات ودهون بالجسم ، وهذا بسبب نقص هرمون التستسترون (هرمون الرجولة) ، فهو المسئول عن صحة العظام وبناء العضلات وحرق الدهون بالجسم ، فلذلك الذي يرتفع عنده هذا الهرمون قد تظهر عنده عضلات البطن سكس باك!

ايضا تعرضت لنزيف اللثة والبواسير وعندما تركت، ذهب لكن لا اعلم تفسير له ، وألم بالبروستاتا وسمعت انه من نقص التستسترون ايضا وهذا المرض يصيب كبار السن دائما، وهم لدى اكثرهم نقص في هذا الهرمون ، واهم هرمونات الدماغ هو الدوبامين واهم هرمونات الجسم هو التستسترون والمدمن يعبت بهما عبثا شديدا!

أضرار الاباحية والعادة السرية النفسية

غالب الأمراض النفسية ستصيبك بسبب الاباحية والعادة السرية جزء منها بسبب نقص الدوبامين وجزء آخر بسبب نقص التستسترون ، سنشعر بالخوف ، القلق ، الوسوسة ، عدم اتخاذ القرار ، الاكتئاب ، وهذه الأمراض تأثر على المدمن وإن كان شجاعا واثقا ، ستجعله جباناً متردداً، ثق تماماً أنك لا تستطيع التصالح مع الاباحية والعيش معها حتماً ستقضي عليك او انت ستقضي عليها!

صفة الاباحية هي المشكلة الكبيرة انتبه جيداً لهذا الباب

الاباحية نواة وبذرة صغيرة حقيرة لا قيمة لها ، نحن من أخذناها ، وزرعناها بالدماع ، وسقيناها بالاستمناء (المني) حتى أصبحت شجرة كبيرة وكل يوم هذه الشجرة تطلب منك ان تسقيها ، ولا سبيل لاجتنائها أبداً لكن السبيل الصحيح قطع الماء (المني) عنها حتى تجف وتموت وتصمت ولن تطلب الماء منك أبداً ، واعلم تمام العلم انك في كل مرة تمارس العادة السرية فإنك تسقيها وتقويها ، وأعلم تماماً انك اذا جففتها وقضيت عليها ستبقى جسم بلا حياة يابسة ، وإياك أن تسقيها من جديد بدون طلب منها ، فإنها ليست نواة الآن وستحيى الآن أسرع من النواة ، وانا اكتب هذا أشعر بها الان يابسة في عقلي لا حياة فيها ، أسأل الله ان يهدينا جميعا ويوفقنا لما فيه خير انه ولي ذلك والقادر عليه.

مشكلة الصور العالقة بالذهن

هذه الصور والأشياء تذكرها ليس باختيارك وأنت غير مسئول الا عن الأشياء التي تكون ممكنة وتستطيع انت تختارها ، لكن الشوق الكبير لهذه الصور ، بسبب ارتباطها بالعادة السرية والنشوة، وفك الارتباط هو ممكن وباختيارك ، فمتى ما تعود عقلك على فك الارتباط بين العادة السرية وأي شيء مثير ، ستبقى هذه الصور في دماغك كبقاء الشجرة اليابسة التي ذكرناها ، صور باهتة لا حياة فيها وربما ستكون مع الايام مخيفة اكثر من انها مثيرة فلا تعجل ولا تسبق الأشياء فعقولنا مرنة جدا تتغير بسرعة لكن بالطرق الصحيحة النافعة.

مشكلة كثرة الأشياء المثيرة بهذا الزمن



هذه مشكلة لا تستطيع الاختيار فيها وهي واقعة لا محالة انت تستطيع ان تغير من افكارك وقناعاتك تجاه هذه الأشياء وتستطيع أن تتعامل معها ولا تفكر ان تلغيتها لن تستطيع ، اذا تعلمت انه ليس هناك ترابط بين هذه الأشياء وممارسة العادة السرية ستكون طبيعياً ، لن تلتفت كثيراً عند إشارات المرور كالمجنون تبحث عن شيء فاتن ، بعد الترك وفك الارتباط ستقف على اشارات المرور تبدو عليك علامات الهدوء والسمت الحسن والرزانة ، وهذا الشيء يعجب

الجنس الناعم ، وكأنني بك أيها التارك الوسيم تقف عند إشارة المرور ، وتقف

بجانبك تلك الفتاة ، تُشير إليك ان كلمني ، ستكلمها هكذا : نعم اختي ؟ هل أستطيع مساعدتك؟ وستحاول هي التلطف ، وعندما تعلم أنت انها تُريد التعرّف ؟ ستقول لها آسف متزوج !! او آسف خاطب ، او آسف لا أفكر

بالزواج والارتباط !! تفتح الإشارة وتذهب انت دون اي اهتمام ، وهي ترجع لبيتها وتقول في نفسها يا له من رجل قوي لأول مرة ارى رجلا لا يلتفت لجمالي !! هذا هو الرجل فعلا لبيته زوجا لي ، الرجل الذين مثله عمله نادرة في زماننا!

وستعلم قول النبي عليه الصلاة والسلام : (لَيَأْتِيَنَّ عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ..... وَيَرَى الرَّجُلُ الْوَاحِدُ يَتَّبِعُهُ أَرْبَعُونَ امْرَأَةً يُلَذِّنُ بِهِ، مِنْ قِلَّةِ الرِّجَالِ، وَكَثْرَةِ النِّسَاءِ) ستعلم معناه جيدا!

طرق ترك الاباحية والعادة السرية

هل تكسر الهاتف والكمبيوتر ؟ هل لا انام وحدي ؟ هل اكون خارج البيت الا وقت النوم ؟ هل اترك الهاتف بالسيارة ؟ هل امارس تمارين رياضية وتأملات ؟ هل استخدم تأجيل الفكرة ؟ هل اكتب في ورقة تمارين أضرار الاباحية والعادة السرية وما فعلت بي ؟ واشياء كثيرة من هذا القبيل أكثرها مستوحاه من طريقة التعافي لمدمنين المخدرات وانت لا تحتاج لها أبدا ، انا تركت مدة ٤ شهور كانت منها ٣ شهور خصوصا الأولى في خلوة كاملة ولم يفارقتني هاتفي ولو لحظة ولم أتمرن ولا تمرين رياضي ، ولم اكتب أضرار العادة ولا شيء منها ، كان كل تركيزي وطاقتي مرتكز على ترك العادة السرية فقط ، وفك الارتباط، وتغيير افكاري وسلوكي الادماني، ونظرت الى الاباحية وبعض الأشياء في هذا الفترة ٤ مرات تقريبا بمدد قصيرة جدا آخرها قبل شهر، والآن لا اجد رغبة اطلاقا لان عقلي يقول ارحمني انت لا تمارس العادة السرية فلا تنتظر للاباحية ارجوك!!

طريقة الحلف بالله على عدم ممارسة العادة السرية

هذه الطريقة ممتازة ومفيدة خصوصا في البدايات ومفيدة وسيعلم الله أنك من الصادقين ، خصوصا أول شهر لا مانع من الحلف والقسم ، فإن الروحانية أقوى من الافكار ، تعطيك هذه الطريقة قوة لعدم التفكير بالاباحية.

إذا جعلت نفسك تحت تأثير الأفكار الملحة تأكد أن النفس ستمل وتنهزم وتدفع للأفكار لا محالة ، لأن النفس ملولة والأفكار لا تمل أبدا ، فطريقة التخلص من الأفكار الملحة اما بتغيير الأفكار ذاتها وهذا ليس صعبا، لكنه يحتاج وقت وأنت تريد حلا سريعا ، أو بتسليط الإيمان والروحانية على الأفكار ، الأفكار جبانة جدا أمام الإيمان تخنس أمامها خنوس الشيطان عند الاستعاذة بالله منه ، فالبداية بالحلف على عدم ممارسة العادة السرية طريقة نافعة جدا ، حتى وبهذه

المدة يتم تغيير الأفكار الملحة بأفكار وقناعات جديدة ، ولتكن هذه المدة لا تقل عن شهر، تحلف وتعاهد الله على عدم ممارسة العادة السرية لهذه المدة ، ولا تحلف على شيء غير العادة السرية حتى تكون بكامل التركيز ولا يشق عليك الأمر وحتى لا تقع

في فخ الارتباط بين العادة السرية والاباحية ، وسبحان الله هذا الربط لعين في حالة الممارسة ولعين في حالة التترك ! ولا تنهون بالحلف بأنه عظيم.

طريقة ترك ادمان المخدرات

اجتمع قبل ٥٠ سنة قرابة ٧ من المثقفين والدكاترة في امريكا وهم مدمنو خمر ، وقرروا ان يعملوا على حل لهذه المشكلة ، ثم عملوا على تأليف كتاب مبني على الروحانية والاستعانة بالله ، ووضعوا ١٢ خطوة للتعافي ، وبرنامجا للاجتماعات اليومية للمدمنين ، ثم يقوم المدمنون بتطبيق هذه الخطوات وأي شخص يتجاوز فوق ٨ خطوات يصبح موجها لغيره من المبتدئين ولهم منهج في طريقة التعافي أكثره مبني على الروحانية ، وهذه هي الخطوات:

- (1) اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إيماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
- (2) توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
- (3) اتخذنا قرارًا بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا .
- (4) قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص، وبلا خوف عن أنفسنا.
- (5) اعترفنا لله، لأنفسنا، ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.
- (6) كنا مستعدين تمامًا لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
- (7) سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
- (8) قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين أذيناهم، وأصبح لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعًا .
- (9) قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
- (11) واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا واعترفنا بأخطائنا فورًا.
- (12) سعيًا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا، داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا .
- (13) بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين، وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

وهؤلاء المدمنون الذين وضعوا الكتاب علموا علم يقين ان لا حل لهذا الادمان القوي الا بتسليط الروحانية على افكار الادمان وكما قلت سابقا في باب الحلف ، الافكار تخسأ دائما أمام الايمان ، ومدمنو المخدرات يتعرضون لأقوى افكار ملحة للعودة للتعاطي، ويقولون انها تبقى معهم طول العمر ، ولذلك يقولون يبقى عقل مدمن المخدرات الى الأبد عقل مدمن والعلم عند الله ، نسأل الله ان يعافينا ويعافيهم من كل ادمان!

طريقة فك الارتباط

(تغيير السلوك الادمانى للاباحية والعادة السرية)

جعلت هذا الباب آخر باب في الكتاب ، وهو أهم باب وكل ما سبق تمهيد له ، وهذا الباب باب عملي تطبيقي ، وهذه الطريقة الوحيدة التي تركتُ بها الاباحية بعد تجارب أكثر من ١٠ سنوات ، وإدمان مستمر مدة ٢٥ سنة ، تعتمد على تغيير الأفكار الإدمانية وتغيير السلوك الادمانى.

أفضل طريقة للقضاء على قوة الأشياء المركبة هي تفكيكها ، الاباحية اذا ارتبطت مع العادة السرية تكون ك فك الأسد ، **فالعادة السرية فك السفلي ، والاباحية فك العلوي** ، إذا خلعت هذا الفك لن يكون للفكين المنفصلين أي قوة وأي تأثير ، أما اذا تعاملت مع الفك كاملا سيفترسك ولن تقلت منه الا بالهروب الدائم ، ولذلك تجد الذين يربطون الاباحية والعادة السرية ارتباطا لا ينفك يهربون من الهاتف هروبهم من الأسد لانهم يعلمون متى ما نظروا للأسد افترسهم بفكه القوي ، أما **طريقة فك الارتباط تغيير سلوك المدمن وتعيده إلى سلوك الرجل الطبيعي** ، فلا يخاف من هاتف ولا خلوة ولا أي شيء ، وأنا أيلم تركي كانت أغلبها في خلوة تامة وهاتفي لا يفارقتني أبداً ، وتعرض لي أشياء لا اخاف منها لكني لا ابحث عنها ، ومهما عرض لي وحدث، كان تركيزي القوي والكامل على ترك العادة السرية.

كيف أفك الارتباط وماذا افعل ؟

الكلام النظري جميل لكن لا يفيد يجب ان تكون هناك طريقة عملية ممكنة التطبيق، يسير عليها المدمن حتى يفك الارتباط هذه الطريقة اذا لم تُطبقها بشروطها تماما لا أضمن لك نجاحها معك ، فيجب عليك تطبيق الشروط وهي ممكنة وعدم التهاون فيها!

وهي تعتمد على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى :



يستحسن ان تستخدم في بداية تركك أول شهر بطريقة الحلف بالله وان تير بقسمك ، لانك بعد اسبوع الى شهر من الترك سيكون لديك تركيز تنتقل لطريقة فك الارتباط ، والتركيز في بداية الترك ضعيف ، فتسليط الايمان على الافكار مثل ما قلنا مهم خصوصا بالبدابات ثم تنتقل لمرحلة فك الارتباط ، **ولا تحلف الا على ترك العادة السرية فقط** ، لانك اذا حلفت معها على الاباحية تكون قد وقعت بالربط ونحن لا نريد الربط ، وهذا يشتت تركيزك وانا اريد منك ان تضع قواك كلها في ترك العادة السرية مهما كان الأمر!

المرحلة الثانية :

هي مرحلة فك الارتباط وتحتاج تركيز كبير على ترك العادة السرية للابد وإلى الموت مهما كان ، لكني لم اقل لك اترك الخلوة والهاتف فماذا ستفعل اذا عرض لك شي مثير ؟

وربما تنسى وتجرب لمس عضوك للتأكد من سلامته وقوة انتصابه ويحدث معه إنزال فلا تقلق من ذلك!

يفترض أن لا تبحث عن الاباحية اطلاقا بهذه الطريقة ولا تسعى لها ، لكن المدمن فضولي والأفلام بكل مكان وربما يراها ؟

يجب أن لا تتجاوز المشاهدات او الكلام بالصوت او الكتابة او الصور العارضة لك طوال الأسبوع مدة ٣٠ دقيقة ، بمعدل ٣ دقائق يومية بالكثير ، وانا وضعت هذه المدة قياساً على الرجل الطبيعي ، الرجل الطبيعي قد تعرض له كل يوم الاباحية دقيقتين باليوم او بالكثير ٣ دقائق ، لكن اذا زادت هذه المدة تحدث الخطورة وتعلم انك لا تطبق الشروط وتعلم انك أصبحت تبحث عنها

وهذا يخالف الطريقة ، وعموما مهما كان لا تلمس عضوك أبداً مهما كان لو أخطأت ونظرت لأقوى فيلم بالعالم لا تلمس عضوك ولا تمارس عليه العادة أبداً ، لكن اعلم انك اذا تجاوزت ٣٠ دقيقة مشاهدة بالأسبوع ستكون امام خطر الوقوع بالعادة والرجوع للإدمان مرة ثانية ، اما اذا استمررت على ترك العادة حتى وانت تشاهد ما يعرض لك **عقلك سيتغير** ويعلم ان هناك تغييرا بالسلوك قد حدث ، ومن ثم **سيعلم العقل ونظام المكافأة انك لن تعطيه هذه المكافأة أبداً** ، وعندها لن يفرز العقل مع هذا التمرين له دوامين بكميات عالية كما ذكرنا بالرغبة العارمة ، وسيكون إفرازه كإفراز الرجل الطبيعي والذي من الممكن السيطرة عليه ، وهو له أضرار وان كان قليلا كما قلنا في اول الكتاب ، ويفترض ان لا تتجاوز هذه الفترة اكثر من ثلاث شهور ثم تنتقل الى

المرحلة الثالثة :

وهي غرض البصر وعدم النظر للأشياء المثيرة اطلاقا وسنتكلم عنها لكن دعنا نكمل في فك الارتباط قليلا...

طبيب كيف، هل لا اعمل العادة السرية اطلاقا ؟

نعم ، لا تفعلها حتى تموت ، طبيب وان فعلتها هل انتهى كل شي ؟

لا يا سيدي لم ينتهي كل شي ، وكما قلنا هناك انتكاسة صغرى ، لكن يجب أن تعلم انك اذا مارست العادة السرية اكثر من مرة بالشهر فأنت مازلت مدمنا ، **ومن شروطنا** ان اضطررت لها ان تكون وحدها لا تربطها بالاباحية ولا بخيال ولا بشي مهما كان وان لا تتجاوز مدة عملها اكثر من ٥ دقائق ، كأنك تعمل تحليل للسائل المنوي ، لأن موضوع فك الربط بيدك وهو ممكن وسهل **وكما قلنا لا يُعذر المدمن بالانتكاسة الكبرى أبداً** ، هذا يدل انه ما زال مدمناً ، لن تعذر فيها مهما كان ولو ترك مدة ١٠ سنوات غير مقبول ان تشاهد الاباحية وتمارس العادة أبداً مهما كان وتدل على كذبك وعدم صدقك بالترك!

ماذا سيحدث لعقلك بسبب فك الارتباط والتخلي بأفكار وسلوك الرجل الطبيعي ؟

سيقول لك عقلك ارجوك لا تشاهد الاباحية فانها عذاب بلا عادة سرية فلا تعذبني أبداً معك ، صدقني سيقول لك هذا والله ، ثم تكون قويا جدا حتى بالواقع ، كنت كثير التلفت عند إشارات المرور لو ابتسمت لك امرأة زادت دقات قلبك وكنت في مهب الريح وأسرع للبيت ومارست عليها العادة ، هذا كله سيتغير ستكون طبيعي متمالك نفسك ، وسيقول عقلك اذا رأيت فاتنة ظاهرة المفاتن افسحي المجال ايته الفاتنة فإنه رجل لا يمارس العادة السرية أبداً وانت عذاب لي ، وستمر الفاتنة مرور إنسان عادي ولن تلتفت لها وستسير بكل ثقة وقوة.



اذن هذه خلاصة شروط فك الارتباط:

- التخلي بسلوك وافكار الرجل الطبيعي
- الامتناع عن العادة السرية للابد حتى الموت
- عدم العبث بعضوك أبدا حتى بدون ان ترى شيئا
- المشاهدات العارضة لا تتجاوز ٣٠ دقيقة بالأسبوع تقريبا ٣ دقائق باليوم افلام كانت او صور أو كلام صوتي او كتابي لا تتجاوز هذه المدة!
- اذا فعلت العادة السرية لأي سبب كان اكثر من مرتين بالشهر فأنت خالفت الشروط ، لا تفعلها أبداً واذا فعلتها يجب ان تكون بالخطأ ولا تكون بسبب اباحية وان مارستها خيالا على امرأة او اي شي فاعلم انك خارج عن الشروط والفكرة الادمانية لم تنزل بعقلك وشجرتها خضراء حية.
- الانتكاسة الكبرى لا تُعذر بها أبدا

- ان لا يتجاوز تمرين فك الارتباط مدة ٣ شهور ثم تنتقل للمرحلة الاخيرة

- المرحلة الثالثة : مرحلة غض البصر

هذه المرحلة هي الاخيرة ، كنت في فك الارتباط اذا عرض لك شيء تراه ولا تمارس العادة السرية ، في هذه المرحلة تعود عقلك على عدم النظر وغض البصر لكل ما هو مثير ، وكما قلنا في قصة العالم الذي نظر لساق المرأة ونسى ١٠٠ حديث ، النظر لكل ما هو مثير مضر بذاته ، وغض البصر من مروءة الرجال ، فلا تكن الذبابة تقع على كل حلو تراه ، بل تحلى بالصفات النبيلة الحميدة بعدم النظر لكل شيء ، وعقلك سيعتاد عليه لأنك دربتك بفك الارتباط ، وعندها تعيش حياتك بكل هدوء وسكينة وتشعر بالتححرر من الافكار والرغبات العارمة والتفكير الدائم بالاباحية وتتخلص منها للأبد!

نصائح

لا تطلب المساعدة من طبيب نفسي ولو كان أكبر طبيب بالعالم أنت لست مريضا نفسيا ، ولا تطلبها من صديق غير مدمن مثلك لن يستطيع مساعدتك ، ولا من مدمن لكن مدة إدمانه قصيرة ، ولا من مدمن مدة إدمانه طويلة لكنه يُقَلِّد الأجانب في كل شيء ، ولا تغتر بالمسميات والرتوش ، يكتب لك اسما عريضا طويلا وانجازات ودورات في التدريب وغيره ثم لا تجده كذلك ، المساعدة لا تطلب إلا من مدمن عاقل له تجارب وصادق ، وهم كثر والحمد لله ، لأن الغرور يجعل الانسان بعيدا عن الواقع يرى في نفسه شيئا ، كالذي يقف على رأس الجبل يرى الناس صغارا وهم يرونه صغيرا ، وخير معين لك بعد الله سبحانه وتعالى هي الملاحظة تلاحظ نفسك وتفكيرك وسلوكك جيدا ، والقياس ، قس نفسك وتفكيرك دائما على الرجل الطبيعي ، حاول ان تسأل أصدقاءك بطريقة غير مباشرة لتعلم بعض المبادئ النبيلة وكيف يفكرون وكيف يتعاملون ولا تأخذ منهم الا الطرق التي تظن أنها طبيعية سليمة ، ولا تذهب لاجتماعات المدمنين (المدمن المجهول) وقد قال لي بعض مدمني المخدرات جاءنا واحد مدمن اباحية وحاول ان يُشاركك ثم طُرد ، يبدو أنهم شعروا بالخجل من كلامه ، فأنت لا تحتاج كل هذا ، ولا تتخبط خبط عشواء واختصر الطريق واسأل مجرب ولا تسأل طبيب ، واذا كلمت إنسانا وتجاهلك فاعلم انه لا يملك لك شيئا.

وان قرأت هذا الكتاب وانت تارك مدة طويلة لا تأتي وتبدأ من جديد ، ليست من الحكمة والعقل في شيء ، وانا اعرف تفكير المدمن جيدا ، يريد أي سبب ليعود ، لا يا أخي استمر بالترك لكن استغف من القناعات وطرق التفكير ، غير افكارك اذا كانت لاتزال ادمانية حتى تحمي عقلك ، اما ان تبدأ من الصفر وتهتم ما بنيت فهذا خطأ كبير لا يتحمله الا أنت ، وقد أعذر من أنذر!

ومن النصائح أن تقرأ هذا الكتاب وانت تارك مدة شهر على الأقل حتى تستوعب كلامي في هذا الكتاب ، فالمدمن المستمر بطيء الذاكرة والتركيز ولا يستوعب سريعا ، وانا اريد منك ان تكون ذا ذاكرة جيدة وفهما سريعا حتى تنفعك هذه النصائح ، ولهذا السبب لم أطول هذا الكتاب حتى لا تمل واختصرته حتى تحفظه - إن رأيت أنه ينفعك - واذا كنت ترى ان فيه اخطاء راسلني على تويتر فكلنا في مركب واحد ، ولعل هذا الكتاب ان يكون للجميع ، ونزيد فيه ونهذه حتى ينفع الجميع ، ونتعاون مثل التعاون عند مدمني المخدرات ونوجه بعضنا بعضا ، ونجتمع لتأليف كتاب ينفع جميع المدمنين في أنحاء العالم ، ويكون ذا منهج واضح صحيح ، والذي دفعني لتأليف هذا الكتاب لاني رأيت نفسي كل يوم اذكر نفس الكلام بالخاص لأشخاص مختلفين ، فهذه الورقات القليل تكون أساس لمن يريد الترك ، واذا كانت هناك مشاكل ليست موجوده بالكتاب لا مانع عندها ان نتحدث بها وربما نظيفها في الكتاب لاحقا.

فالختام تحياتي والسلام ،،،

صديقكم المخلص باسمي المستعار

(سعود نهضة) 8