

بعد الصلاة علاج إدمان مواد الإباحية الفقرة الثالثة

فاضل سليمان

السلام عليكم ورحمة الله اهلا وسهلا بكم ده الفاصل بعد الصلاة مع الاستاذ محمد حازم شريف الباحث الاكاديمي في مجال آآ ادمان المواد الاباحية لو تذكروا الاسبوع الماضي اتكلمنا في مسألة ادمان المواد الاباحية. اكتشفنا انها مسألة ادمان وليس عادة. اكتشفنا ان الموضوع مش بعيد - 00:00:00

عن بيوتنا مش بعيد عن ولادنا. وان المسألة تحتاج الى حكمة. آآ فهمنا العالم دوا بالکوالیس بتاعتته بيتم فيه ايه هو عالم فاسد جدا ولكن احنا كنا بدأنا نتكلم في مسألة العلاج منه - 00:00:43

وقلنا ان اول خطوة العلاج هي الاعتراف بالادمان. المدمن يجب انه يعترف انه مدمن. الخطوة الثانية هي الخروج من العزلة. المدمن يجب يعترف لشخص حكيم انه مدمن لهذا الامر وبعدين بدأنا نتكلم في الخطوة الثالثة وهي تغيير طريقة التفكير - 00:01:00 انا عايز ارحب بضيفي النهاردة استاذ محمد حازم شريف وخلينا بسرعة نذكر في تغيير طريقة التفكير احنا اتكلمنا بسرعة عن نقطتين. ايه وايه وبعد كده نكمل اتكلمنا اول حاجة في طريق آآ طريق آآ التفكير انا اسف آآ آآ ان الانكسارات لازم تحصل. الانجازات لازم هتحصل ولازم اشوفها بشكل ايجابي عشان اتعلم منها - 00:01:23

تمام وطريقة معالجتي للانكسارة هي اساس ان انا هكمل في المشكلة بتاعتني ولا هبتدي اغير طريقة تفكيري واتجه للعلاج؟ تمام ما فيش حد بيجلد ذاته ويبالغ في لوم النفس في هذه المسألة محتاجة حكمة محتاجة تعلم الانكسارات والانكسارات واردة انها تحصل. طيب ايه كمان - 00:01:46

انا عايز اقول مثل بسيط جدا بس لي علاقة بحكاية آآ طريقة تفكير مختلفة في الانكسارات كان في بيقول ان كان في واحدة اشتغلت شركة جديدة وكانت مهتمية جدا ان هي تخلي صاحبها في العمل يعجبوا بها وبشخصيتها. هم. فكان في موقف من المواقف كان فيه اييميل اتبعت لكل افراد الشركة - 00:02:06

كل الناس بتعمل معينة ملفات معينة. وبالخطأ عملت اتاتش مم. محتوى او ملف شخصي بيtalk على آآ او الحالة المادية بتاعتتها. ومكتوب فيه الديون اللي عندها ومشاكلها وكل حاجة.طبعا كانت مصيبة جدا - 00:02:27

ان هي بعد لما بعنت اييميل اكتشفت ده. قررت ان هي تعالج الموضوع بطريقة مختلفة شوية بطريقة آآ او ايجابية. فردت على اييميل اللي كل الناس وقالت على الاقل ما طلعش جواب حب - 00:02:47

خدت الموضوع بهزاوت. اه. ضحكت الناس خلت حاجة سلبية جدا كانت ممكن تخلي شخص يطلع يجري ويسيب الشركة وما يجيهاش ثاني. مم. لحاجة وطردت وحسنت علاقتها بالناس. هو ده حاجة ما يلقب او اعادة النظر الايجابية لموقف سلبي - 00:03:01 اه يعني اه اللي هو بنسميه العزيمة وتقويتها بالتعزيز الايجابي. فاذا عزمت فتوكل على الله. تمام. تمام مزبوط. تمام. طيب اه نكمل فقط اللي احنا. نعم. اللي هي طريقة تغيير التفكير. بالضبط. في حاجة مهمة جدا الشخص لما يبتدئ يقول لنفسه - 00:03:20 انا هوقف ونقف فيه. مم. معظم الناس اه لما بتتخيل ان هي ممكن تقعد شهر شهرين ثلاثة من غير ما يتفرج على في العملية بالنسبة له بتكون مزعجة اووي. ومش متعدود - 00:03:42

لان اولا الادمان كان متدرج بمعنى ان هو ابتدى عمل بسيط جدا ومع الوقت ابتدى يتتطور لغاية ما وصل لمرحلته الحالية حتى ممكن الشخص بعد لما يوقف ادمان او بعد اسف لما يوقف استهلاك المواد الاباحية يقعد يقول لنفسه انا بقالى تسع سنين بتفرج على هو عشان الانسان - 00:03:52

ما بيفكرش في الموضوع بصورة كلية فمش بيدرك الامر. عايز استخدم نفس التكنيك لما احط ما اقولش انا هوقف شهر. مم. اقسم الشهر لاسبوع احط او خطوات صغيرة التكنيك ده بيعمله مين؟ لو حد مسلا بيلف التراك او حد رياضي الرياضيين بشكل عام مش بشيفكرروا في الهدف بتاعهم ككل مش بيقول انا المفروض اجي ستة - 00:04:12

كيلو هو بي عمل اهداف صغيرة كحاجز عقلي عنده يقول انا دلوقتي هعدي الخمسية دول. خمسية متر مع خمسية مع خمسية خمسية ببؤدوا في الآخر كاجماع شيء مجمع الى ستة وعشرين كيلو اللي هو عايز يجريها ازا في تدرج في العلاج. اللي عايز تقوله مش تدرج في العلاج هو لازم يوقف اوكي. بس لما بيجي - 00:04:35

يكافى نفسه يعني يقول انا كوييس انا الحمد لله بقى لي كذا يوم ما شفتتش يقسمها ايام. ما يبقاش قاسي على نفسه. ما يقولش انا هقدر شهرین ما شفتتش يقول انا هقدر اسبوع مشفش يعدي الاسبوع متحطش هدف كبير قوي حط اهداف مرحلية هقدر لمدة اسبوع وقبل اسبوع ما يخلص بيوم - 00:04:56

بقول لك ايه ما حصليش حاجة هيلاقى بعد فترة طويلة ده انا بقالى شهرین ما شفتتش بون. اه. بس هو لو قال في الاول انا هقدر شهرین ما اشوفش فكرة ان الهدف بعيد المدى وفي وقت من اوقات - 00:05:16 او الضغط النفسي بيقول لنفسه لسة انا اه. بيقع. لكن واحد بيقول لنفسه انا بقى لي ست ايام فاضل لي يوم بس اكمل يوم واحد. مم. فيبدي له بيدي له حافز ان هو يكمل - 00:05:30

عشان هو حاطط فدي مهمة جدا. تمام؟ يعني بحط اهداف صغيرة ولكنها متتالية. فبحط خطة ماشي؟ بالضبط. فيها اهداف مرحلية. بالضبط. ممتاز. فده شيء مهم جدا جدا جدا. مم. المشكلة دي في العقل بقى ولا - 00:05:40 اه لان في السلوك. اعتقاد اعتقد هي لها علاقة بالعقل لان يعني اعتقادى ان مم احنا بنتحفز جدا لما يكون في حاجة اسمها مم. يعني واحد بيقول لي مسلا انت لازم تسلم الكتاب ده بكرة - 00:05:58

زيادة يعني ده انا شايف ان انا لو ما سلمتوش بكرة يحصل لي كذا. فكرة ان انا باقول لنفسي انا هقدر اسبوع من غير يعني قريب مني شايفه فيحفزني اكتر. فيحفزني لكن مش ملموس يعني واحد بيقول لي انا عايزك توصل لخط النهاية اللي هو كمان ثلاثة وعشرين كيلو فين ده؟ لكن حد بيقول لي بس كمل لغاية الآخر. وبعد ما - 00:06:12

الخط ده يقول لي طب كمل الخط اللي بعديه. هو بيستدرجني وفي الآخر هكون قضية المسافة كلها. مم. فدي دي اعتقاد حاجة مهمة جدا. كده احنا خلصنا تغيير طريقة التفكير. آآ في نقطتين اساسيين فاضلين قلهم ايه؟ اول حاجة - 00:06:32 الادمان مش مشكلة اخلاقية. الادمان مرض في المخ. مم. الادمان تغيير في كيمياء المخ ببؤدي الى اعراض الادمان. مم. فالناس تحاول ت Shawf الشخص اللي عنده مشكلة بورن مش وحش. على فكرة الشخص ممكن يكون كوييس جدا. ايوه. ممكن يكون خلقه عنده مشكلة عايز يخلص منها. بالضبط. فانا فكرة ان انا يعني في واحد بيصلني - 00:06:48

وبيشرب سجاير بالضبط. ده بيصلني وعنه مشكلة. عنده مدمن لجاجة. بالضبط بالضبط. مش معنى كده ان هو بنى ادم وحش. اه نتقبل الناس ونحاول نساعدهم ان هم يخرجوا من مشاكلهم. مش ندمرهم - 00:07:08

هو راجل عنده مشكلة تحتاج الى مساعدة كبيرة. بالضبط. في شخصية مشهورة قوي اسمها نورا فولوكو. نورا فولوكو فولوكو. مم. نورا فولوكو هي بتاعة مؤسسة اسمها نيدا آآ اه المؤسسة القومية لاستهلاك المواد المخدرة - 00:07:20 اه او لعلاج استهلاك المواد لعلاج اوكي المواد المخدرة. تمام. فنوبا فالكو لها انترفيوز كتير موجودة على اليوتيوب لو حد حاب اه يخش ويسمع الانترفيوز بتاعتها. فعاجبني جدا اه في ان هي بتقول مشكلة مجتمعنا ان هو بيصنف الناس تصنيف غير عادل. المدمن ده بنى ادم وحش - 00:07:47

مم الشخص اللي بيصلني اللي بيؤمننا في الصلاة بدنيا كوييس فهو مش قادر يستوعب الشخص مش قادر يفهم ان الاديكتشن ده مرض عقلي انا اسف مرض آآ دماغي ممكن الشخص يتعالج منه. وما لو ش علاقة بان هو ما عندوش اخلاق او شخصية وحشة او بيحب يتعدى على الناس. بالعكس ده ممكن يكون شخص - 00:08:07

كويس جداً بس وقع في أزمة وقع في مشكلة من وهو صغير فمحتاج ان احنا نتقبل الشخص ده ونحسسه الموضوع فيه عامل نفسي
كبير جداً لو انا حسيت الناس بتقول لي - 00:08:28

احنا عارفين ان انت كويس انا عارف ان انت انسان كويس وانا متقبلك وهحاول اساعدك وانا مؤمن ان انت هتتخطى مشكلتك. تقدر
تخيل! يعني اسر ده على الشخص لكن لو شفنا الموضوع بجانب تاني اول ما اسمع امتعض اتضايق ايه ده انت عندك ثلاثة وعشرين
سنة ولسه بتتفرج على فوق لان مش الحقيقي حاجات عيال - 00:08:38

راجل متجوز بقى وتفوق من اللي انت فيه. مم. يعني لو حد لجا لك تكسير اه تكسير العزيمة بتاعة الانسان وتدمير شخصيته ده ما
يساعدوش انت الافضل ان انت تخليه يؤمن بانه يقدر بازن الله انه يتتجاوز الامر ده. هم. طيب ايه النقطة الثانية - 00:08:57

اخر نقطة خالص آآ في حاجة اسمها بوزيتيف او تعزيز الثقة عن طريق الكلام الايجابي. تمام تمام في حياتنا عموماً بيحصل كالاتي في
حدس معين بيحصل. انا في معتقد عندي تجاه الحدس ده. بمعنى حد قال لي تعال اتكلم قدام الناس. ادي الحدس. انا ما عنديش
سقة - 00:09:17

نفسی ده المعتقد العاقبة حسية ان انا هحس بتتوتر نباعة من المعتقد هي ما لهاش علاقة بالفعل ما لهاش علاقة بالحدس بمعنى
انا لو قلت الخمس اشخاص جنب بعض انتم هتطلعوا تعملوا واحد هيبقى مبسوط جداً. مم. واحد هيقول طب كويس عشان اقول
نمرة موبايلى في اخر الحلقة. مم. واحد هيقول ده انا كده هيبقى شكلي وحش جداً قدام الناس - 00:09:40

فاللي ببيولد الاحساس مش الفعل هو معتقد تجاه الفعل. اوكي. تمام؟ دي اه موديل اسمه ايه بي سي دي اختصار ايه اختصار كلمة
اكتيفينج ايمنت او الفعل او الحدس. اه. المعتقد او العاقبة. اوكي - 00:10:00

اه ديوبي هنتكلم عليهم بس اخلاص التلات نقط الاولانيين. فايه اللي بيحصل؟ الشخص المدمن هو المؤسر. هم. المعتقد انا ضعيف مش
هقدر اتخلصه من ده فده بيعزز مشكلة الادمان وببيخلية بشكل اختياري يقرب من - 00:10:20
الانترنت ويستخدم هو كان ممكن ياخد خطوة ويطلع من البيت وينهي الموضوع. بيقى هو عنده عنده نوع من انواع انتقاد السلبي.
السلبي ان هو يستطيع التخلص منه خلاص هو واقع فريسة ولن يتخلص منه. يعني مسللاً لو مسل زى ما حضرتك حد مسلا ركب
عجلة وهو صغير مم. فاول تجربة له في ركوب العجل وقع بيسوق - 00:10:36

هيبقى عنده عقدة طول حياته. هو عنده اقتناع ان هو لو ركب عجلة بس ده مش صح ده نتيجة معينة انت عشتها مع اعتقاده ان
دائماً هيقع. المفروض حد يخش - 00:10:56

عززوا الناس كلها راكبة العجل من غير سمات وهرتقدر يلا شد حيلك. بالضبط. وده شيء مهم جداً. احنا ليه اتكلمنا على التلات خطوات
دول ان احنا عايزين نغير لان من المعتقد بتيجي عاقبة حسية او عاقبة انا انا مؤمن او انا هحس بتتوتر عشان انا شايف ان هيبقى
شكلي وحش - 00:11:06

دي مش حقيقة ده وهم في حاجة اسمها كل ده في عقلك. مم. ده اللي انت عايشه الشخص اللي مدمـن بونج فيه محتاج يعمل
 حاجتين. مم. لازم انا خلاص دلوقتي قلت ان انا هبتدى اعالج الموضوع لازم - 00:11:26
ما قولش كلام سبـي لنفسـي. هـم. لازم اقول كلام ايجـابـي، لازم اصـحـى كل يوم وانا قـدـامـ المـراـيـةـ كـدـهـ الليـ هوـ لوـ حدـ بـيـتـكـلمـ زـىـ فيـ
الـافـلامـ اـناـ مـمـكـنـ اـعـمـلـ دـهـ. حـتـىـ لـوـ الـكـلـامـ يـعـنـىـ - 00:11:40

ممـكـنـ فيـ الـاـوـلـ يـكـونـ مشـ مـقـنـعـ بـهـ. هوـ فيـهـ مـيـتـ صـوتـ جـواـهـ بـيـقـولـواـ اـنـ مـمـكـنـ ماـ تـعـمـلـشـ دـهـ. بـسـ بـيـتـدـيـ يـحاـوـلـ انـ هوـ يـعـكـسـ
الـصـوتـ دـهـ. وـلـازـمـ الشـخـصـ الـلـيـ يـكـونـ بـيـدـيـ لـهـ - 00:11:50

دعم يـكونـ مصدرـ منـ مـصـادـرـ التـعـزـيزـ الـاـيجـابـيـ عنـ طـرـيـقـ الـكـلـامـ. اوـكـيـ عـشـانـ كـدـهـ لـمـ قـلـتـ لـحـضـرـتـكـ فيـ الـاـوـلـ لـازـمـ يـكـونـ فيـ شـخـصـ
تـانـيـ لـانـ مشـ هـيـكـتـفـيـ فـقـطـ الشـخـصـ بـنـفـسـهـ هوـ مـحـتـاجـ تعـزـيزـ مـحـتـاجـ - 00:12:00
وـكـنـتـ مـحـتـاجـ لـمـ يـحـسـ قـدـاميـ لـمـ يـحـسـ بـاـنـ هوـ هـيـنـتـكـسـ يـكـامـ شـخـصـ يـطـلـبـ مـنـهـ انـ هوـ يـلـهـيـهـ اوـ يـتـكـلـمـ فيـ ايـ مـوـضـوعـ اوـ
يـفـكـرـهـ بـالـاسـبـابـ الـلـيـ كـانـ عـشـانـهاـ عـاـيـزـ يـسـيـبـ - 00:12:17

فيه في الاساس احسن حاجة لو الشخص ده نايم الزوجة لو لو عندها حكمة في معالجة الامر. اعتقاد اه مش كده؟ اعتقاد لان الزوجة هي اقرب انسانة لزوجها. مم حياتهم كلها مع بعض. مم. فلو هي شخصية على مستوى من التفهم والحب لزوجها ومؤمنة ان هو شخص كوييس. انا عارفة يعني هي بتقول انا عارفة ان زوجي شخص كوييس - 00:12:27

وهي بتقول له في وشه انا عارفة ان ده مش انت. وان ده حاجة انا وانت هنتخلص منها مع بعض. مم. الكلام ده له اثر على نفسي كوييس جدا. الزوجة يا محمد هي اكبر صديقة - 00:12:48

بالذبيط هي صديق يعني تلقي الرسول عليه الصلاة والسلام لما كان بيتأمل في الغار ثم جا له سيدنا جبريل في اول مرة رجع جري على مين على اصدق اصدقاؤه ابو بكر الصديق؟ لأ - 00:12:58

جري على السيدة خديجة وقال لها زملوني زملوني. بتrush. اعتقاد لو كان جري على سيدنا ابو بكر الصديق كان برضو هيقول له زملوني زملوني لكن يمكن ما كانش هيقولوا الكلمة اللي قالها للسيدة خديجة بعد كده - 00:13:15

لاني خشيت على نفسي الرجل العربي يأبى ان يقول امام اخر انا خفت. ما يقولهاش آآ هو قالها امام السيدة خديجة. قالها للسيدة دي هو كانه بيكلم نفسه. هو هي اصدق هي اقرب الناس اليه. فاعتقد لو الزوج - 00:13:29

بتتمتع لو لو كحرف امتناع الامتناع ده مهم جدا. لو الزوجة بتتمتع بهذه الحكمة آآ اعتقاد هي الشخص المناسب لاختياره وان الانسان يقول له هذا السر عشان يساعدته على الخروج منه. ان ما كانش يمكن حد من الابوين او حد صديق مقابل - 00:13:48

شخص حكيم حد في افضل حاجة طبعا لو فيه مكتب لعلاج اه طبعا لهذا الامر. طبعا اكيد. وده اللي انا باطالبك قدام الناس انك تعمله لازم ان شاء الله. ان شاء الله بازن الله حاجة او للعلاج بتاع الادمان بتاع المواد الاباحية بازن الله. مم. اول تلات - 00:14:09

الخطوات اتكلمنا عليها وقلنا على اهمية البليف بعد كده لازم الشخص بقى بيتدى يقول لنفسه ان هو يناقض المعتقد ده لأ. ده وهم ده مش صح. ان انا اقول لنفسي - 00:14:29

نداء لو جن وبعد كده اكسر سايز اكسر سايز بمعنى ان انا امرن نفسي على التعزيز الايجابي. مم. عشان اغير معتقد سلبي بايجابي. بس ده طبعا على فكرة بيكون حاجة بتاخذ وقت. يعني ايه امرن نفسي على التعزيز الايجابي؟ بمعنى ان انا زي - 00:14:39

ما ثقتي بنفسي ضعفها جاء بشكل تدريجي قوة ثقتي بنفسي هتتيجي بشكل تدريجي. ما فيش حد بيصحى يقول انا النهاردة هسيب انا شخص كوييس لأ. انا جدع. لأ. بالذبيط. فرقه مش بتتيجي كده هي جملة مع جملة مع - 00:14:55

معقوله الجملة كلها تراكمات بلاوعي. في الاخر بتكون عند الشخص اعتقاد قوي ان هو قوي او ان هو قادر. فانا عشان كده باقول يا سلام لو زوجته تكون كل يوم بتبعه له مسج في الشغل بتقول له انا مؤمنة بك. انا متخييل لما حد بيفتح الموبايل ويلقى كلمة زي دي من حد تاني بيحبه - 00:15:10

هو قريب منه. هيحس بایه؟ انا بحبك. مستنياك. تعال نخرج مع بعض. تعال نعمل كذا. مش تطالبه بالطلاق. انا مش بقول ان هي مش مسئولة الشخص. بالذبيط. اللي يشعر في المتعة بالاحتكاك والاختلاط بالآخرين. بالذبيط. مش في العزل فقط. بالذبيط. مم. لان زي ما قلت لحضرتك برضو ان اي فعل ايجابي بيفرز الدوبامين. مم - 00:15:30

فالشخص برضو لما يقول لنفسه انا محتاج دلوقتي نفر. اه. اوقف ونوقف لازم يدخل في حياته افعال كوييسة بتشعره بالسعادة. احنا عايزين نفرز له بالذبيط. من حاجات تانية غير لازم بيتدى يشعر بمتعة في اشياء اخرى. بيتدى يعلى شهوات اخرى على حساب هذه الشهوة. بالذبيط - 00:15:50

مم. عشان يفرز دوبامين. ومن اكتر الافعال اللي بتفرز دوبامين تاني ما علش الدوبامين ده عشان لما اللي ما شفناش في الحلقة اللي فاتت ايه هو الدوبامين بقى بسرعة؟ اه سريعا كده الدوبامين هو - 00:16:10

المسئول عن الشعور الجيد اللي احنا بنحسه خلال اي فعل ايجابي. اي الواحد ما بي عمل اي شيء ممتع بيحصل افراز الدوبامين في الجسم وده اللي بيخلني الانسان عايز يكرر هزا الفعل. بالذبيط. فهو المسئول عن الادمان. واحد مدمد من قرابة. ده معناه ان هو بيفرز دوبامين - 00:16:20

عند القراءة. بالضبط. اي حاجة حتى لو حاجة جه واحد بيحب يصلى. واحد بالك ازاي في دوبانين بيفرز عند الصلاة. واحد بيحب يقرأ القرآن. يعني في دوبرميين بيفرزها عند قراءة القرآن. بالضبط - 00:16:40

واحد بيحب يجعل حاجات غلط معنى كده ان فيه دوبامين عند كل سيجارة. دوبامين عند كل كاس. دوبامين عند كل شمة او مخدرات. دوبامين عند قل مشهد اباهي بيترج عليه. يبقى انا اعلي الدوبامين في حاجات تانية على حساب الدوبامين اللي يفرز في الحاجات مزيوط. تلميز كويس انا. انا انا في - 00:16:50

الحالة دي عشان انا مبسوط وعشان انا بتكلم على حاجة انا مؤمن بها انا حاسس ان في دوبامين بيفرز يعني انا لو عندك دوبامين دلوقتي بيفرز عشان اجيها في حلقات كتير كده. ما عنديش مشكلة بالعكس. طيب - 00:17:11

آآ الجزء الثاني بقى ان انا اكون بيئه خالية من اه يبقى البيئة المحيطة لابد من تغييرها. طبعا. طيب. البيئة المحيطة من بيئه مليئة بالبورن. مليئة بالاباحية الى بيئه خالية ومليئة بالمؤشرات اللي - 00:17:21

كون رغبة في استهلاك المواد الاباحية مش شرط يكون حياته فيها بالحالات المتعلقة بها اللي بتجره ناحيتها. صاحب فاكر المسلح عليه اللي كان شاف عمل تجربة ولقي ان الكلب لعبه بيسيل لما بيحط له الاكل - 00:17:41

فابتدى يجيب يضرب جرس ويجبب الاكل. يضرب جرس خمسة وعشرين مرة ويجبب الاكل. في اخر مرة ضرب الجرس وما جابش الاكل. الكلب لعابه سال لان حصل شيء مرتبط بالاكل بقى يحصل الاثر من مجرد الشيء المرتبط ده. يبقى انت عايز اعمل بيئه محيطة خالية من البورن وخالية من الاشياء اللي كانت - 00:17:57

لها علاقة بالفن مزيوط. مش كده برضو؟ مزيوط. مم. ازاي بقى؟ ازاي؟ اول حاجة انا عايز اشبه علاقه الشخص بالبرونج فيه كانه هيسيببني ادم. يعني انا دلوقتي بكتب او رسالة بقول انا عايزك بره حياتي. ليه؟ لان في حاجة آآ في كتاب اللي انا هتكلم عليه في الآخر. في حاجة اسمها - 00:18:17

اوكي. بمعنى الشخص لما بيكون آآ مستخدم في اوقات القلق. فالبرونوجرافي بالنسبة له زي صاحبه اللي بيحسسه ان هو احسن بمعنى. انا دلوقتي قلقان. اه. انا ممكن اكلم واحد صاحبي اقول له تعال ننزل مع بعض. صاحبي او وجوده او نزولي معه - 00:18:39
مرتبط بان هو بيساعدني اتخلص من احساس السلبي. تمام. بيستخدموا في حالة القلق. نتكلم على او المواد الاباحية والعاده السرية. بالضبط. يعني عادة سرية. مم. فيبيكون نفسى عند الشخص ما بين استخدام البونوج في كأنه صديق. مم. فيبيقى صعب جدا على الشخص في الاول ان هو يبعد عن الموضوع لان حاسس انا بعد عن الشيء اللي كنت - 00:18:59

المرء على دين خليله فلينظر احدكم من يخالف. اللي بيختلف ده ممكن بقىبني ادم. ولعلك في علاج ادمان المخدرات الشخص اللي الواحد كان يتعاطى مخدرات معه. اول خطوة في الادمان قطع العلاقة بهذا الشخص تماما. بناد الموبايل بتاع الولد - 00:19:25
من ما بيأخذش النمرة بتاعتته ولا حتى يسأل عليه بالتلفون ولا يسمع صوته. ولا يشوف صورته اطلاقا. هنا بقى من يخالف هيبيقى اي شيء ايضا له علاقة بالمواد الاباحية كانت يسيل لعابه ناحيتها. مزيوط اوكيه. مزيوط. تاني حاجة دي مهمه جدا جدا جدا - 00:19:45
برامج الحماية. برامج الحماية ايه من الفيروسات ولا الانترنت فيلتزم من الواقع الاباحية؟ الواقع الاباحية. يعني في برامج آآ بتتابع آآ بتحمي الانسان فيها برامج آآ يعني آآ مجانية ولا لا؟ اه. ومن انجح البرامج هي المجانية عندنا؟ من انجح البرامج اللي عايزه - 00:20:05

والله فايه يعني ما ما عملتها. طيب يعني اذا دلوقتي عندك برامج بحطها لنفسي مش بس عشان ولادي. يعني بحطها على كل اجهزة البيت واحطها لنفسى انا كمان عشان انا لو الشيطان لعب بي. لو ضعفت هلاقي حاجز. هلاقي حاجز هلاقي حاجز. ليه؟ لان - 00:20:25

عايز اقول لك على حاجة فيه من البرامج دي حاجات دمها خفيف جدا بيحطها صاحب العمل اللي هو لو حد من الموظفين دخل كتب كلمة كده ولا كده من اللي هي بتجيبي الحاجات دي يقوم طالع له رسالة انا ما بدفعلكش مرتك يا استاذ عشان خاطر - 00:20:42
انا ما ربتكش على كده ايه الكلام ده! لكن عموما ايه برامج زي ايه؟ طيب انا هقول اسماء. قل تمام. فيه رعاية مجانية

اهو يا سيدى مم. تمام. في في اه فلتر اسمه - 00:20:57

ده بقى انت فيروس كمان. لأ ده مش لا لأ ده مخصص للبونوج فيه. والله! اه اسمه. في الفلتر ده آآ ايه ورقم تسعه. بالزبط. انترنت فلتر. اوكي. فممك حد يعمل سيرش عليه ممك ينزله آآ مجانا من الويب سايت واداة ممتازة جدا. نزلوه يا جماعة - 00:21:12
اه. حلو قوي. فيه بقى نوع تانى من البرامج هو مش انترنت حاجة اسمها بمعنى انا دلوقتي عندي ابن صغير خايف عليه وعايز اعرف كل حاجة بيعملها عن طريق الانترنت. اها. بنزل برنامج هو اسمه تمام. ايه فكرة البرنامج - 00:21:32

ده ان انا بعمل له على جهاز الشخص اللي انا عايز اراقبه وبيوصل لي ريبورتس تقارير اسبوعية الجهاز دخل على ايه؟ بكل صغيرة وكبيرة الشخص ده عملها. مم. ويبيقسم يعني حتى في في مسلا يقول - 00:21:52

آآ آآ ويعلم عليه بالاحمر. بحيس ان الشخص يجي له ريبوت يقعد مع ابنه. مم. زوجة تقعد مع زوجها لو هم قالوا ان احنا هنخوض تجربة العلاج مع بعض وحطيت له برنامج ده. فتقول له انا خدت بالي ان انت يوم كذا دخلت على الموضع ده. لو هو صادق في علاجه فطبعا بيعرف. وتبقى دي - 00:22:07

مرحلة العلاج. يعني وبعد الاعتراف بببدأ الشخص اللي ينضف البيض. اه بينضف البيئة بتاعتته وبنقول له احنا حاطين لك البرامج دي. بالزبط. خلي بالك من حاجة. اه حتى دي وسيلة من - 00:22:27

الترية مش مفروض ان يحصل انتهاك للخصوصية بتاعة الولد ويعرف بها دي بتبقى مشكلة كبيرة جدا. هو ممك متفقين معه احنا هنساعدك هزا الامر وحاطين برامج عشان خاطر فدي تخليلها اصلا ان هو ما يخشش - 00:22:39
على تنضيف البيئة بتاعتته. اوكي ايه كمان؟ بس هو انا عايز انوه على مش مجاني ماشي ماشي اوكي. ده اللي هو بيدي ريبورت اصلا ده ما بيمنعش الدخول. لكن كي ناين هو اهم حاجة بيمنع الدخول. اه. كوفيد بيدي ريبورت اه تقرير اسبوعي او زي ما انا - 00:22:55

مطلوب منه يومي عن كل حاجة تم كل حرف اتكتب على الكيبورد تمام. طب ليه انا عايز اقول نقطة برضه كنا اتكلمنا عليها قبل كده الانترنت آآ بيسمى معنى ايه؟ مم. الانترنت بيتم بصفة - 00:23:12

ما كانتش موجودة في المجالات ولا شريوط الفيديو. تلات حاجات. حاجة اسمها سهولة الوصول. سهولة الوصول. اه. زمان لو واحد عايز مجلة كان بيتدى يقعد يكلم اصحابه كلهم. حد عنده - 00:23:27

اللي عايز شريط فيديو حد عنده شريط فيديو. دلوقتي مسلا. لاب توب على الموبايل بالزبط كده بكل حاجة. مزيوط. بالزبط. فاكسيس عالية جدا. سهولة الوصول. سرية ما حدش بيعرف. مظبوط. قلة التكلفة - 00:23:37
اي حد ممك يجي له مجانا. بالزبط. مم. فدي التلات عوامل اللي خلت الانترنت او الموضع الاباحية. بيزود جدا. اه. لأن يعني عايز اقول حضرتك ان ان نسبة الاحصائيات اللي حضرتك قلتها في الاول الكلام ده ما كانش موجود ايام المجالات والشريوط. كل ده له علاقة بالانترنت. مم. فان انا لازم - 00:23:56

اخد فعل معاكس اللي هو الانترنت فلتر سكين ناين اللي هو اللي بيفلتر الموضع وكوفينت ايز اللي هو اسمه ايه! تمام. فدي خطوة مهمة جدا لازم تتحاخد ما ينفعش الشخص اللي بيحاول يعالج نفسه يبقى في بيئه على الانترنت عارف ان كلمة واحدة كتبها وده هترجعه لورا تاني. اوكي. لازم يبقى فيه حاجز - 00:24:16

نقطة مهمة بس دي صعبه شوية دي بتبقى صعبه على النفس. واحد كده يجيب ورقة وقلم مم يقعد مع نفسه ويقول هكتب ليست بكل الحاجات اللي لها علاقة بالبونوجرافى او بتعمل عملية اثارة او بتفكره باستخدام في بتاعتته او اي - 00:24:36

المؤثرات تساعده على او بتخليه يروح ويدخل الاشياء اللي بتؤثر عليه. بالزبط. مم. يعني ممك يكتبها خطورة الامر ده اللي لو كتبها وقعت في ايد حد وهو لسه هو لسه في مرحلة !! قبل - 00:24:56

للافصاح عن هذا الامر. او الافصاح او ان حد هو من لم يفصح له عن هزا الامر وشخص مش حكيم ويقع في ايده هزا الكلام. لذلك انا ارى ان هو لما يكتبها - 00:25:10

تمشي اللي بيخليني ادخل على مواد اباحية يقول لك ايه الحاجات اللي بتخليني منجذب الى نقطه. ايا كان. اي حاجة نقط اي حاجة ماشي؟ ويبتدي يكتب النقط دية بحيس يبقى عنده قايمة بالمؤثرات. طب وبعدين؟ دي ميزة يعني؟ آآ الميزة لان المؤثرات -

00:25:20

تحتفل من حالة لحالة بمعنى ممكن واحد تكون ت تكون تجربته مع ابتدت عن طريق الفيسبروك. بمعنى ان هو كان عنده اكونت على الفيسبروك. مم. فكان بيعمل سيرش على صفحات معينة على الفيسبروك. فجاء نتيجة من النتائج صفحة اباحية او فيها صور جنسية. تمام.

دخل كات دي البداية. فعن طريق - 00:25:40

آآ الصفحة شاف فيلم الفيلم اداه يعني وصله الموضع وهكذا الشخص ده عنده ربط زي الربط اللي اتكلمنا عليه في حالة تجربة ضبط الجرس مع الاكل. مم. باستخدام الفيسبروك. مم - 00:26:00

والنتيجة النهاية وهي الانتكاس. هنا هنقول له حسابك على الفيسبروك. خلاص. اه اعمله اه لغاية ما يحصل انت هتفتحه ان شاء الله بعد ست اشهر لما تخلص. اه عايزيين بس يحصل فترة نقاشه كده. اوكي. فهل معنى - 00:26:15

معنى كده ان كل واحد مدمن حقيقي في الفيسبروك لأ دي حالات فردية. ايوه. كل واحد حسب ايه المؤثرات بتاعته. بالزبط بالزبط. في حد تاني ممكن ببساطة يتفرج عليها على طول. اه ما تجبش اسماء قنوات بس احنا خلاص قلنا عنها فخلاص بقى. ها يعني ما شفناش بس يعني ايه قنوات فضائية بشعة بتجيب اغاني - 00:26:29

فيديو كليبات حاجات يعني مثيرة جنسيا. الاشياء دي يا اخواننا انت عينيك دي بتبعص فيها في المصحف. ازاي تتبعص على القنوات دي. خلي بالك لسانك بيقول ذكر الله رطب بذكر الله. ما ينفعش هو يقول الفاظ مش نضيفة. نفس الكلام عينيك ما ينفعش تدخل في جسمك. تدخل في - 00:26:49

عقلك المشاهد اللي زي دية بتطرد الخير وبتطرد الاشياء الكويسة جواه. مم. دي كمان. بعد لما بيعمل دي بيكون فاهم بقى انا ايه الحاجات اللي ابعد عنها يعني مسلا في واحد زي ما قلت لحضرتك في ناس عندها ربط قوي جدا ما بين القلق. هم. او التوتر. طبعا. واحتياج في استخدام فيه. في المواقف دي لازم - 00:27:09

يأخذ اجراءات وقائية اول ما يحس ان هو متوتر. لازم يخرج من البيت. مم. لازم يكلم حد. لازم يحاول يكسر حلقة الوصل ما بين رغبته في المخدر هو هم. وما بين احساسه السليبي قلق ملل زهق - 00:27:29

آآ عصبية ايا كان. الرياضة افضل طريقة لعلاج التوتر. طبعا فالابد الانسان يكون عنده ساعة من الرياضة كل يوم بتخلية يفرغ الشحنة دية. لازم. ولسه بقى هنتكلم بقى عن التربية اليمانية - 00:27:44

ان شاء الله عندنا حلقات للتربية اليمانية من اللي هي من الحاجات برضو دي بتساعد قوي على على نزول التوتر والاكتئاب عند الناس. ماشي. حضرتك لما اتكلمت على الرياضة لانها مصدر - 00:28:01

طبيعي لافراز الدوبامين. الدوبامين. مهم. فبتعمل عملية اه يعني بتخليل الواحد في حالة كده كويسيه حاسس ان هو منتعش. مم. ففي ناس لما بتكون مدمنة البونوجوفي بيحاول يعكس حلقة الوصل ان هو كل اما يحس ان هو متوتر ينزل ويجري او ينزل يروح الجيم او يلعب رياضة. مم اوكي. انا - 00:28:11

آآ عايزة آآ اشكرك جدا خلينا نطلع فاصل ونرجع نكمel آآ طرق العلاج والوقاية من مسألة ادمان المواد الاباحية. نطلع فاصل طيب !! اهلا وسهلا بكم خلينا لسة مستمررين مع اخونا الاستاذ محمد حازم شريف. المتخصص في مسألة مكافحة ادمان المواد الاباحية. وكنا بنتكلم في - 00:28:31

مسألة العلاج وكنا عايزيين نعرف منه لو حد حصل له الرغبة في ان هو يدخل على المواد الاباحية يعمل ايه تمام مم مبدئيا كده في جفاف بيوصف بشكل سريع تطور الموضوع من ساعة ما الشخص بيبقى في بيئه بعيدة عن مم. وبعد - 00:29:21

بيحس الرغبة بعد كده بيتنكس. تمام. فالموضوع مقسم ازاي؟ معنا الجراف ده على الشاشة لو ممكن يطلعه لنا ونتكلم عليه. ده رسم بياني. ها ايه بقى؟ محور الاكس هو ايه؟ السين ايه والصاد ايه؟ يعني هو ده بتاع الحالة اللي هو الاول في حاجة اسمها مدى تطور

حالة الایه؟ الدخول على موقع - 00:29:42

بالضبط. مم. في الاول هو في زون اسمها البون فيزون او المنطقة اللي هي ما فيهاش اي حاجة ليها علاقة. المنطقة الاولانية بين النقطتين الاولانيين هو منطقة مفيش فيها تعامل مع المواد الاباحية اطلاقا. وبعدين بعد كده بيبجي السجن الثالث هو او منطقة الاتارة اللي هي مسلا حاجة من الاثنين يا اما زي ما انكلمنا قبل كده ان الشخص - 00:30:02

او مؤثر داخلي اللي هو حالة التوتر - 00:30:22
او القلق او الضغط اللي بتخليه عايز مخدر. تمام. او توتر داخلي خلية اوكي. وبعدين؟ هي النقطة دي اهم نقطة يتاخد فيها اكشن لان
بعديها التلات نقط اللي بعديها اسمهم منطقة الانتكاس اللي هو ثلاثة واربعة وخمسة. اوكي. فانت لو هتاخد اكشن وعايز تعكس
الموضوع. اول ما يبدأ عندك التوتر انت عندك نوع - 00:30:32

الاكتئاب مم. تبدأ تأخذ اكتشن بسرعة. اه. فيه خمس خطوات أساسية بتتاخذ عشان اسمها لسة عايز الجراف ولا ارجع له تاني. اه
خلية. خلية. طيب. ممكن نشيله دلوقتني ونرجع له تاني بعد. طيب ما فييش مشكلة. ما فييش. ايه بقى؟ ايه بقى الخطوات اللي
بتتاخذ لها يكون عندي اه الحالة بتاعة - 00:30:52

التوتر بتزيد او الاكتئاب او كده ؟ طيب آآ اولا اول خطوة اسمها اقف حالا اللي انا بعمله لازم اقف لو انا مشغل لاب توب افضل الفيشه
وسبيبه لازم تقف حالا في نص الموضوع ما تسيبش الموضوع - 00:31:12

القلب مش هيعرف يوقيتها - 00:31:36

ایده. ممکن بس فی اه اه عمیق. شهیق. ایوه. جدا عشر سوانی عشر سوانی بعد کده یحاول یفضی کل اه اه الرئتين من الھوا. بالزبیط. وھناخد نفس تانی عمیق جدا - 00:31:56

نملالها على الآخر ويكتموا عشر سوانبي او خمس سوانبي وبعد كده يفضييه تاني. اوكي. ليه؟ لأن لما انا بعكس عملية التنفس السريع بهدي نفسي فسيولوجيا اللي انا حسيت بها نتيجة ان انا فكرت في او الافلام الاباحية باعكسعها - 00:32:16
لما باخد نفس كوييس. ايه اللبطات القلب وتوسيع اللي هي دائرة العين والكلام ده كله انا ما اقدرش اتحكم في نني العين اه. تالت خطوة فسيولوجي له آآيشكل فسيولوجي عاطفي ريتتش اوت هنا بقى الخطوة اللي احنا اتكلمنا عليها قبل كده كلم شخص يعني انت دلوقتي وقفشت فصلت - 00:32:32

اللابتوب لبست هدومنك نزلت عملت بعد كده كلمت الشخص اللي انت قلت له سيادتك في الاول وقلت له انا دلوقتي حاسس بحالة ضعف عشان انا كنت هقع وحنتكس تاني. فيبتدئ الشخص ده ممكن يكونوا متفقين مع بعض على تكتيكي معين بيعملوه او كلام مسلا. انت بيتتكلمي على - 00:32:52

واحد بيتعالج احنا الجراف ده وانا فهمت منه في اول مرحلة اللي هي اللي هو واحد ما قريش لسه من الحاجات دي. لأن مش قصدي
انا قصدي ده جراف لما حد بيكون قاعد ما بيفكرش في - 00:33:12

ويجي له اه اوكي. يعني ده اللي هو واحد بدأ يعالج نفسه. فهو كان في مرحلة معينة هو ما عندهوش تعامل مع خالص وبعدين بدأ يحصل له الحالة اللي بتزود له الرغبة في او غيره في الحالة دية لازم يقطع علاقته بالفرن بسرعة يسيب اللابتوب بتاعه - 00:33:22

ايا كان كل واحد له اولوياته في الحياة. اسباب تخلية يبعد عن المواد الاباحية. فمسلا يقول يجي يقرأ كده انا لازم ابعد عشان انا عايز اكون متزوج وسعيد في حياتي - 00:34:02

الزوجية مش عايز ده يأسر علي. عايز ابعد عشان اخطي بربنا سبحانه وتعالى وقدر ان انا اصلي بشكل منتظم. مم. تمام تمام. فعايز ابعد عشان كزا وكزا وكزا. فيحيط الاسباب - 00:34:12

اللي هي ممكن تخلية او هي الاسباب اللي لما يقرأها يشجعوا اكتر على انه يستمر في في علاج اللي هيحصل ان هو يقولها بصوت عالي بصوت عالي ليه؟ لأن الصوت العالي ده اكنه بيرجع تاني صوت الجزء العقلاني اللي هو لأن كل الكتابات او كل الجمل -

00:34:22

اللي هو كاتبها دي جمل منطقية. اللي كان عقله في الاول بيتبهه لها بس هو كان بيبعده وكان اه بيعارض الصوت ده ومش بيسمعه. تمام؟ فريديشنج او او ان انا اه اه احاول اوصل لحد واكلمه دي خطوة مهمة جدا. عشان كده انا بقول ان الشخص اللي بيعاني من مشكلة ادمان افلام اباحية لازم يكون في شخص تاني في حياته عارف المشكلة - 00:34:46

هو بيساعده. اه هو بيساعده فيها. اه لما كنت قلت لحضرتك قبل كده على مسألة التعزيز الايجابي او النفسي. هم. لازم في اللحظات دي الشخص يقول لنفسه بصوت عالي بعد لما قرأ الخمسين سبب انا اقدر اعمل كده - 00:35:06

لازم يحس ان هو ممكن. لازم يحس ان دي مش حاجة مستحيلة. مش انت عشان ادمنت هتقضى بقية حياتك كلها. مدمن لأن ممكن تخلص. وممكن تيجي يوم من الايام مسلا الناس تقتندي بك. لأن انا في وجهة نزري الشخصية المدمن اللي بيتخلص من ادمانه هو شخص اقوى من العمر مجرد ادمان. وما شاء الله - 00:35:20

وطبعاً لأن هو يعني حارب قوة. مم. في ناس كثيرة جداً لو كانت وقعت فيها مكانه. مم. وكان عندها نفس البلاء ما كنتش استحملت. كان حضرتك كانت ماتت جرعة زايدة مسلا مخدرات او او او فالعكس ده فيه ناس مسلا بعد لما بتخلص ادمانها بعد ما بتخلص منه يألف كتب بقى زي مسلا ايا كان فيه كتب معينة عن ادمان - 00:35:40

مخدرات ورحلة الكفاح في العلاج وادمان البونوكوفي. وعلى فكرة ممكن ناس كثيرة جداً تخش على امازون امازون فيه كمية كتب بتحكي قصص ناس. كانوا مدمنين وسابوا الادمان ده وعملوا كتب خاصة بحياتهم وقصصهم بعد كده عشان يقولوا - 00:36:00

الناس ازاي تبعد عن ده؟ فاحنا مش متخلين لكمية المجهودات اللي موجودة في دول تانية ضد ده في كتب كثيرة جداً عن البونوغر فيه. اوكي ده واحد منهم كتب تاني بيتكلم ازاي - 00:36:19

هو ده اسمه ده اه ده من احدي الكتب اللي انا هاته كده شوية ان انا جبتها في امازون اوكي تمام؟ اه كتاب يعني انا شايف بجد هو ممتاز جداً بيتكلم على بداية الموضوع. بتاع مين؟ بتاع اسمهم ولاري مالز هم او بيعالجووا - 00:36:32

يعني مم. فده كتاب كان بيتكلم على بداية الموضوع ازاي بيحصل ازاي تخلص منه. فيه كثيرة جداً جداً ممكن واحد يعملها صوته اليومي عشان تساعده ان هو يمنع آآ التفكير في النقطة اللي فاتت دي هي ان انا بدبي نفس الرسائل ايجابية اني اقدر اعمل. اه. سوريا يعني ايه رسائل ايجابية؟ يعني في غيري - 00:36:52

كان في المشكلة دي وخرج منها؟ اه طبعاً طبعاً. كويس جداً. طب ايه اللي يمنع ان انا اقدر اخرج منها؟ بالزيط. ما هوبني ادم ولابني ادم. عنده ايدين ورجلين وعنه مخ وعينين ويبيقي انا دايس الكلام فادي - 00:37:12

القوة الدافعة رسائل ايجابية ان انا اقدر اتخلص من المشكلة دي. مم. ايه تاني برضو من من من مسألة تغيير البيئة المحيط حيس الموضوع تغيير البيئة المحيطة دي اللي ممكن نعمله تاني عشان نغير - 00:37:22

في حاجة مهمة جداً آآ كنا اتكلمنا قبل كده على ان بتستخدم كادة للتعامل مع الموقف الصعب وطبعاً هي طريقة غير صحية لأن هي طريقة ضعيفة لأن انا مش بحب ان انا اعمل مجهد او ان انا اخد خطوة صعبة فبلجاً للقليل اللي هو ممكن اخش على الانترنت وانفصل عن الواقع - 00:37:38

برضو من الحاجات الاساسية اللي الشخص لازم يعملها عشان يتبعود على معالجة او القلق بشكل صحيح. ان هو يدور على طرق صحية ممكن يتعامل بها مع الموقف ازاي رياضة؟ انا بجد شايف ان من من اهم الخطوات اللي الشخص لازم ياخدها ان هو يلعب رياضة؟ ده لازم، بتفرق نفسيا كتير - 00:37:58

كانت بتعمل تعزيز وبتدى ثقة بالنفس وبيحس ان هو انجز حاجة في حياته وبيفرغ شحنة جواه بالظبط زي يعني خاصة لو حاجة مسلا فيها حديد زي الجيم يعني برضو اعتقاد - 00:38:18

من الحاجات انا اعرف ناس كانت بتقع في الموضوع دوت جابت ريد ميل في البيت وبقت تمشي في البيت على الجهاز بتاع فدي دي حاجة مهمة جدا لان في حاجة في - 00:38:28

مصطلح اسمه او تحمل بيقول ان الشخص المدمن بيكون عنده قدرة ضعيفة على تحمل احنا عايشين للأسف في بيئه فيها بقت اكتر بكثير من زمان. مم، عشان كده قابلية الناس للادمان بقت اعلى بكثير من زمان من كتر ضغوط الحياة. ضغوط الحياة خلت الناس تدمن. بالضبط. خلت الناس تلجا - 00:38:38

الي افعال في استخدامها تطور الادمان. فتطور لقوه بتسيطر على حياتها. مش بس كده. وكتير ما انت بتتشوفها قدامك متاحة وسهله، انت عارف ان نسبة المدخنين في امريكا نزلت بشكل خطير جدا. ليه؟ ايه السبب - 00:38:58

ان من نوع اي فيلم امريكي يطلع فيه واحد بيدخن ولو فيلم طلع فيه طبعاً لو فيه سيجارة طلعت في الفيلم الفيلم بيقى ريتدار فوق التمنتasher سنة خلاص ده احنا في الحالة دي الفيلم ده يتحط عليه ضرائب اكتر فانت بتشجع المخرجين والمنتجين بيعدوا عن السجاير خالص من الافلام. نتيجة انها بقت مش متشفافه - 00:39:15

قدام الناس بالنسبة للزات جدا. ايوة ما فيش يعني احنا احنا في افلامنا اعتقاد العملية دي طبعاً كل مسلسل اكشن بيطلع يعني جزء من الكاريزما ما بشرب سجاير فيهم في الحقيقة ممكن يكون بشرب سجاير في الفيلم ديت. عشان يدي موضوع يعني. للأسف الشديد. فنانين بتوع ثقافات اخرى زي الفنانين - 00:39:37

يهود مش منفصلين عن العالم بتاعتهم عن امتهن عن همومهم عن مشاكلهم فيخدمو العالم ده ويخدمو الامة بتاعتهم. للأسف الشديد -
معظم فنانينا الا من رحم ربى منفصل عننا لهم حفلاتهم لهم حروجاتهم لهم اسلوب حياتهم اللي منفصل عننا. لذلك احنا - 00:39:57

عايزين نواجه ده بفنانين مسلمين. فنانين اسلاميين فنانين اه اه متدينين. فنانين عايشين هموم امتهن ويساعدوا في حل المشاكل مش في زيادة المشاكل من اجل خلي بالك من حاجة المسألة مسألة المشاهد الاثارية - 00:40:23

المثيرة اللي بتطلع في الافلام. يقول لك اصل الحبكة الدرامية محتاجها. لا لا. ولا حبكة درامية ولا بتاع. ده فلوس يا فندم. الفيلم اللي فيه المشاهد دية وفيه المسلسلة الفلانية وطالعة وهيتعمل معها حاجات معينة - 00:40:43

في اول يوم بيكساب ملايين الشباك بيبيع تذاكر فالموضوع موضوع فلوس وفساد مالي اصلاً موجود في المجتمع ده فدي اكترنقطة الناس تفهمها انت بيتبذوك وبيضحكوا عليك عشان ياخدوا فلوسك. انا عايز اقول لحضرتك حاجة هو هل الذنب انا بسأل نفسي ساعات؟ طيب في حاجة اسمها عرض وطلب - 00:40:58

طب ما الناس دي بتنتج واحنا بندعم ان هم يكملو بان احنا بنجيب لهم او ضاعهم. فاحنا متقبلين ده ولما ده بيسبب اسار الجانبية في مجتمعنا بنقول ده ما ينفعش طب انا مش فاهم احنا قابلين احنا عندنا ده عادي موجود في اعلامنا وفي السينما وما تباش ما تباش محبكها او اي وعادي وعيدي وآخر - 00:41:18

وبعمل ولما مجتمعنا بيقى مشوه زي ما هو مشوه دلوقتي لأد ه غلط وده عيب ولازم نشوف حل. واحد صاحبي اسمه المخرج العزيز محمد دياب. شاب جميل جدا عمل فيلم اسمه ستة سبعة تمانية. الفيلم ده عن التحرش الجنسي - 00:41:38

اتفرجت عليه انا ومراتي وابني وبنتي. ما فيش مشهد واحد فيه اي اسفاف. اطلاقاً عن التحرش الجنسي عشان لو حد بقى بيقول ان احنا بحتاج المشاهد دي عشان الحكمة الدرامية. وبالتالي لو حد منهم كان عمل الفيلم ده كان بقى معجنة وبقى عك - 00:41:53

والله اقام عليهم الحجة ان انتم مش محتاجين المشاهد دية عشان توصلوا الرسالة. وانا كنت في ساقية الصاوي انا والاخ الدكتور حسام ابو البخاري قصاد آآ الدكتور مدحت العدل وهو مخرج مشهور آآ وكاتب ازن وكتبه - 00:42:10
وايضا لينين الرمللي. استاذة لينين الرمللي. فانا اتفق معهم على حاجة. والاستاذ مدحت العدل وافقني عليها قلت له فيلم ستة سبعة تمانية على فكرة فيه حاجات مخالفة للشريعة. ما في ستات مش محجبات. الله! وستات لابسين بنطلونات ضيقه ومش عارف ايه. ليه الناس - 00:42:30

عاجبهم ومواقفين عليه. لأنهم ما صدموهمش ما وراهمش اي حاجة اكتر من اللي بي Shawfها في الشارع في مش محجبات في الشارع فلما جبتهم لي على الشاشة انا ما استغريتني. وما حستش ان في حاجة غلط. ازاي؟ لانها غلط. لكن اللي بنقوله اللي في الشارع وريهوني على الشاشة - 00:42:47

اللي مش في الشارع ما تحطهوليش على الشاشة يعني الشارع ما فيش فيه رقص شرقي. ما تحطيش رقص شارع على الشاشة. الشارع ما فيش فيه قبلات. ما تحطيش قبلات على الشاشة. الشارع ما فيش فيه ناس بتمارس الجنس مع بعضه. ما تحطهاليش في الشاشة. طب والله - 00:43:07

القصة دي بتاعة واحد اكتشف ان مراته بتخونه. ماشي. قل لي كده. هاته لي قاعد بيعيط وبيحكي الحكاية دي لواحد صاحبه. لكن ما تجيهوهليش بيخش عليهم في اوضة النوم. اهو ده بنقوله - 00:43:19

ما تصدمش المشاهد بهذه الطريقة. دكتور مدحت العدل قال لي انا متفق معك وموافق ودي كانت مساحة اتفاق جميلة جدا ورائعة جدا. ممتاز وده فعلا طيب في تاني عندنا في تغيير الخمس خطوات آآ حاجة هي دي ممكن تبقى وقائية اكتر ما منها علاج - 00:43:29

او ان حد يعلم نفسه لان سوء هوليود او صناعة الافلام الاباحية او اي حاجة بتعتمد على الخيال عشان تجزب المشاهد. آآ في آآ مقوله اسمها يوكانت ان انمى ما تقدرش تحارب عدو لازم تفهم عدوك عدوك - 00:43:49

فافهم الناس دي بتوصل لنا ايه؟ انا لما عملت بحث على وعلى انا قبلها انا في افلام كتيرة جدا بحبها وفي مسلسلات كتيرة جدا بحبها. نعم. انا نزرتني اختلفت تماما لان انا قلت لك في هوليود ويتحط - 00:44:09

مش بتكلم على الاغلبية العظمى من عرفت اهدافهم. في في انا شايف في جانب محترم اللي هو ذاتية طبعا. في في حاجات مؤثرة جدا بس معظم الافلام الثانية افلام تجارية بحتة. لو انت عارف انا اصلا عاشر وانا بقى صانع انا دلوقتي بنعمل الفيلم الثالث بتاعنا اسمه اسلام انوييمين - 00:44:23

اسلام في المرأة. فيلم سلسلة افلام الضبابي القشع. نعم. في اسم برضو عايز اقوله للناس ممكن تخشن عن حياة فيلم معمول عن حياته اسمه نقطتين تعريف يعني يعني التلات ادوار الاساسية اللي كان بيلعبها في حياته. طيب - 00:44:44

نطلع فاصل دلوقتي بالنسبة تغيير البيئة المحيطة فاضل حاجة تانية ممكن حد يعملها اه في بعض النقط الاضافية ممكن حد برضو يلتزم بيها تفرق معاه شوية في ناس بتتجه ان هيا بتكتب مذكرات خاصة بيها. مم. ده بيساعد شوية في حالة تفسير عاطفي - 00:45:09

هو كل ما يحس ان هو متضايق يكتب ويعني يدون مشاعره دي وبيلجا لها بعد كده. آآ هو بس مشكلة الموضوع ان ممكن يكون آآ يعني آآ ممكن حد تاني يخش على الحاجات دي او يشوف تبقى حاجة محرجة جدا. ما هو لو حد عرف في المذكرات بتاعته ان هو بيدخل على موقع بورن هتبقى محرجة له. اه بالزيط. فيعني لو حد هيلتز او - 00:45:42

من حة التدوين او الكتابة المذكرات فلازم يكون حريص جدا. يكون حريص. بيعمل ممكن وعليه باسورد ما حدش يقدر يخش عليه او حاجة زي كده. ويمكن بيكتبها ويقطعها ممكن يكتبها يقطعها وممكن يعمل باسورد على الفايل بقى هو اللي عارفها بس بحيس ان تبقى الاستخدام الشخصي. تمام. غير المذكرات في حاجة تانية ممكن يستخدمها في منتديات على الانترنت - 00:46:02
مخخصة لعلاج آآ بتدي عامل كوييس ان هو بيخش وبيشوف قصص الناس الثانية كل واحد بيكتب قصته طيب انا ازاي ان انا عالجت

نفسى الاخرين لان انا محتاج محتاج ان انا اشوف الناس الثانية عملت ايه. ممكن في البلوج او المنتدى بناء الناس اللي ادمنت -

00:46:23

المسئلة دي قبل كده. وهقول اه احدى المنتديات المشهورة في الاخر اه هقول الاسم. طيب. ماشي. خلينا بردو اسئلتك على مدى اهمية الالتزام الحمرا اللي محظوظة تمام في مقوله مشهورة قوي لاحد الاشخاص يعني تعالجوا من ادمان بيقول عشان تقدر ان انت تبعد عنها و تعالجها -

00:46:43

لازم تبقى عايز الموضوع مية في المية مش تسعه وتسعين في المية. مم. طب جملة بدبيهية شوية طب ما انا اكيد عايز الموضوع مية في المية لأ. ساعات الواحد بيكون عايز فعلا يسيب -

00:47:05

تسعة وتسعين بس لسه في حته في لا عايز اشوفه لما ابقي فاضي مش جد اوبي يعني عزيمته ناقصة شوية حاجة فلازم الشخص لأ ما تسمحش لاي حاجة تخليك عايز الموضوع تسعه وتسعين لازم تبقى عايزه مية في المية لازم كل ما تحن له كل ما تبقى عايز تطلع الورق وتقول له لأ ما ينفعش كفاية لان انا -

00:47:15

صلی كزا وكزا وكزا وكزا. الاسباب اللي تخليك تبعد عنك. بالضبط. لان لو انا كاتب خمسين سبب وانا في وقت مش قادر افتكر الخمسين سبب وقادع اه احن وحاسس -

00:47:35

فانا لو جبت الورقة دي وقررت الاسباب ده هيختلف معى. لازم الشخص يكون جاد جدا. الموضوع ده ما ينفعش فيه تهاون. ما ينفعش فيه ان انا يعني عايز ان انا اتخلص من مشكلة بس مش جد مش بعمل مش يستخدم الوسائل اللي احنا اتكلمنا عليها انت دلوقتي مسلا حاسس ان في حاسس ان في قلق وانت في البيت استصعب -

00:47:45

حته النزول لوحدك ما ينفعش. هم. في اللي زي دي يعني في مقوله بتقول اه مم ده او الاوقات العصيبة بتبقى محتاج مقاييس متطرفة جدا لازم الشخص يكون ملتزم مية في المية. طب اجراءات قوية. بالضبط -

00:48:05

في حزم ما ينفعش مع نفسك في هزا الامر. جدا جدا. مم. طب ازاي المدمن يكون عنده الدافع الداخلي اللي يخليه مستمر في علاج نفسه اه في ناس كتير لما بتنتكس بيكون مشكلتها ان هو بيقعده اول شهرين ثلاثة اربعة. آآ في حالة كويسته آآ آآ عارف ان لازم يبعد عن -

00:48:23

موقفي ما بيفكرش فيها بعدين لما يقضى فترة طويلة بعيد عنها بيتدى ينزل دفاعاته. دي مشكلة ان هو ينزل في مقوله شهرية انا بستشهد بحاجات كتير في اسمها ليه ؟ اه. اللي بيضمن مرة يبقى هو مدمن على طول. اه الشخص اللي ادمن قبل كده قابليته للوقوع في الادمان هتفضل طول حياته. هم. هي بتقل مع الوقت. ايوة -

00:48:46

اصابات بتقل مع الوقت بس ما ينفعش يصل في نقطة يحس ان هو تخلص من مشكلة لازم تبقى حذر على طول. حذر جدا ما تحاولش ما يبقاش عندك اي نقطة اول ما تضعف انت على طول تعالج الفلوس -

00:49:10

فاما ينزعنك من الشيطان نزع فاستعد بالله. على طول يتحول الى وسسة والوسسة تتحول الى عمل بعد كده. الموضوع ده شبيه شوية لو حد مسلا بيلعب في مصارعة فهو آآ الخصم بتاعه ادى له ضربة وقع فاتغر بالانتصار المؤقت -

00:49:20

فللناس وقعد يحييهم خصمه قام وضربه. ما ينفعش تحفل بدرى نافس اللي بدايته ايرلى. اه. خلي بالك ان ممكن انتصارك ده هو اللي يجييك ورا. او اعتقادك ان انت خلصت من مشكلة هو ده اللي يرجعك تاني. مم. فلازم على طول -

00:49:40

عندك الانترنت فلتر ما تتسللش. حتى لو انت ما بقتش تفكك في خليها. الفلتر بتاع الانترنت حتى لو بطلت. بالضبط. الورقة اللي فيها الشخصية اللي انت عايز ما تدفعهاش خليها قدامك. مم. ممكن تستخدم على مسلا اللاب توب بتاعك او اي جهاز انت بتستخدمه تكون مسلا فيها كلمة -

00:49:56

زي آآ الحاجات اللي بتفكر الانسان بربنا. اي حاجة تفكرك فلازم على طول تبقى في حالة تفكك فيها ان انت تبعد عن بقى تقول لنا على الواقع اللي انت بتتصفح الناس انها تدخل الموضوع دوا وتساعد نفسها لو هي -

00:50:16

تمام هم في ثلاث مواقع اساسية انا عايز اتكلم عليهم. ثلاث مواقع. ثلاث مواقع. اول موقع اسمه فيد ذرايت هولف. مم. دوت اور

الذئب الصحيح اه حكاية ليه اسمه كده سريعا هو صاحب على الشاشة على فكرة ارجو الناس تخليه شوية - 00:50:36
الناس تدونه. مم. صاحب الموقع بيقول ان كل انسان جواز بين واحد حلو وواحد وحش. مم. اللي انت بتغزيه هو اللي انت بتكبره.
اوكي فغزي الزئب الكويس عشان تبقىبني ادم كويس. الامام الشافعي قال ونفسك ان لم تشغلك بالحق شغلها. شغلتك بالباطل.
الكونية - 00:50:58

هدية يا اما فيها عصير يا اما فيها مایة يا اما فاضية. انت اللي بتملأه هو اللي بتحطه. مزبوط. طب وايه كمان؟ مزبوط. فيه موقع
تاني اسمه آآآ يعني بيأيزي يعني اه الازي اللي بيسببه - 00:51:18
بورن هارمز دوت كوم. اه الموضع ده وزيفته ان هو اه اه يسمح لكل الناس اللي يستخدمه انهم ينزلوا اه ابحاث بيلاش بدون اي
تكلفة عن مواضع كثيرة لها علاقة بالبرونوجرافيا زي قصب البونوجرافيا على عنف ضد المرأة زي آآ النزعة الادمانية اللي فيه فانا
فيه حاجات كثيرة عدد الابحاس اللي انت قاربها - 00:51:38

لغاية دلوقتي عدد الابحاس والكتب؟ يعني ممكن تقريبا مية وخمسين او او في حدود المية وخمسين بحس ما شاء الله! طيب. ايه
الشيء الثالث؟ اه امم ده بقى من احسن المواقع اللي انا شفتها اسمه مم الموضع ده مش - 00:51:58
ما هو في عقلك عن البوارد. اه. هم. الموضع ده مش بيتكلم على حاجة غير التغييرات الدماغية اللي بيسببها هو ده من اوائل اللي
اعترفت بالبونو في ازن اديكشن. اه. ده من اوائل الناس اللي اعترفت ان هو ادمان مش عادة فقط. بالضبط. هم. عن طريق الويب
سايت ده في اه سلسلة فيديوهات موجودة على - 00:52:18

موجودة على الموضع. اسمها آآست آآ فيديوهات منفصلة. بتتكلم وبتشرح بالتفصيل ازاي زي ما احنا اتكلمنا وطبعا فيه تفاصيل اكتر
بكثير من اللي انا قلتها. اشكوك جدا. جراكم الله خير. عايز حاجة تقولها اخيرة؟ اه انا عايز يعني اقول للناس حاجة شخصية لي. يعني
على الفيسبوك لو حد حابب بعد كده - 00:52:38

لو انت عندك بيج بالعكس ده الناس اللي هتبقي عايزه انها تتكلم معك. في آآبيدج انا عملتها وهخصصها لنشر كل ما لها علاقة اسمها
ايه بقى؟ آآفيسبوك دوت كوم سلاش ذابون فانت سي. ذابورن فانتاسي. تمام. ما فيش ولا اي حاجة. يعني اما انا اخش على
الفيسبوك - 00:52:58

هتطلع لي ولا دبليو دبليو دبليو دوت فيسبوك دوت كوم سلاش ذا بورن فانتاسي. ممكن كمان طب حطينا على الشاشة. ممكن كده
وممكن كده. انا اشكوك جدا استاز حازم. عندك حاجة اخيرة قبل ما تقدر تقولها قبل ما نقف. مم. اه في في انا عايز برضو اقول -
00:53:18

الشخصي لنا وحد عايز نحطه على الشاشة برضو ايه هو الایمیل الشخصي لي يا محمد دوت حازم دوت شريف. محمد بيكتب زي
محمد ولا محمد ايه ام يو اتش اي دبل ام. دبل ام. ايه دي الله اكبر انت كده بمحمد مزبوط بالضبط. انا بحبك جدا. اجاهاها صح.
حازم دوت شريف. دوت - 00:53:38

شريف اس اتش اي ار اي اف او بتاعتي سلاش فلاش محمد حازم على طول محمد حازم موجود على الشاشة انا عايز اشكوك جدا
جزاكم الله خيرا. استاز محمد آآاعزائي المشاهدين انا الحمد لله ما بخشش على - 00:53:58

ولادي لسه صغيرين ما بيخشوش على البوارد. طب اعمل ايه عشان اقى نفسى بسرعة؟ شف انا انا تلميذه دلوقتي. الفلاتر موجودة
على اجهزة البيت كلها الكي ناين القراءة عن حقيقة هذه الصناعة والفساد اللي موجود فيها عشان افهم واواعي نفسى واواعي الشباب
عن عن عن خطورة - 00:54:20

بل وقارهة هذا هذه البيئة آآوسائل العلاج بنتائج الضغط العصبي والتوتر لازم تكون وسائل صحية عندنا منهم ممارسة الرياضة
يومية اه اه اشياء زي كده. التربية اليمانية احنا ان شاء الله يكون عندنا سلسلة حلقات - 00:54:40
كثير عن التربية اليمانية لأن ربنا سبحانه وتعالى ادانا عقل ادانا قلب وادانا جسد وادانا روح. كل حاجة من دول اداتها لنا يا اما
ضعيفة يا اما فاضية وادانا ادوات نقويها او - 00:54:58

نملالها القلب من ضمن الحاجات ديت. انت كده رحت جبت موبايل اتكلمت به لغاية ما البطاريه ماتت. بتكلم شركة الموبايل تتخانق معهم وهم مدلينك تشارجر. هم مدلين لك شاحن اشحن موبايلي كل يوم ساعة وانت تمشي مزبوط. نفس الكلام ربنا ادى لك القلب ده واداك معه شاحن. الشاحن ده هو القرآن الكريم. بس ما نقرأهوش بالطريقة اللي احنا بنقرأ بها. فيه - 00:55:12

اخرى نقرأ بها هو ده اللي نتعامله مع بعض في التربية الایمانية. فان شاء الله دي حاجة. الحاجة الثالثة او الحاجة الاخيره هي اتعلم ازاي اربى اولادى. النهاردة في ناس في - 00:55:33

وانا لي علاقه بهم الحمد لله اسمهم بوزيتيف بيرنتينج او حد دخل على الفيسبوك وكتب بوزيتيف بيرنتينج آآ هيطلعل له على طول ناس بتدي دورات ازاي تفهم عقلية الطفل. وتنمية ودي حاجات على اسس علمية امريكية قوية. واه - 00:55:43

وربنا يوفقكم ويحميكم ويحفزكم اولادنا ونشوفكم ان شاء الله الاسبوع الجاي بعد الصلاة - 00:56:03