

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 تتذكروا الاسبوع الماضي اتكلمنا في مسألة ادمان المواد الاباحية. اكتشفنا انها مسألة ادمان وليست عادة. اكتشفنا ان الموضوع مش بعيد - [00:00:00](#)

عن بيوتنا مش بعيد عن ولادنا. وان المسألة تحتاج الى حكمة. آآ فهمنا العالم دوا بالكواليس بتاعته 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 بضيبي 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 ان الانتكاسات لازم تحصل. الانجازات لازم تحصل وللازم اشوفها بشكل ايجابي عشان اتعلم منها - [00:01:23](#)

تمام وطريقة معالجتي للانتكاسة هي اساس ان انا هكمل في المشكلة بتاعتي ولا هبتدي اغير طريقة تفكيري واتجه للعلاج؟ تمام ما فيش حد يبجلد ذاته ويبالغ في لوم النفس في هذه المسألة محتاجة حكمة محتاجة تعلم الانتكاسات والانتكاسات وارادة انها تحصل. طيب ايه كمان - [00:01:46](#)

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

كل الناس بتعمل معينة ملفات معينة. فبالخطأ عملت اتاتش مم. محتوى او ملف شخصي بيتكلم على آآ او الحالة المادية بتاعتها. ومكتوب فيه الديون اللي عندها ومشاكلها وكل حاجة. طبعا كانت مصيبة جدا - [00:02:27](#)

ان هي بعد لما بعثت الايميل اكتشفت ده. قررت ان هي تعالج الموضوع بطريقة مختلفة شوية بطريقة آآ او ايجابية. فردت على الايميل اللي كل الناس وقالت على الاقل ما طلعتش جواب حب - [00:02:47](#)

خذت الموضوع بهزاوت. اه. ضحكت الناس خلت حاجة سلبية جدا كانت ممكن تخلي شخص يطلع يجري ويسيب الشركة وما يجيهاش ثاني. مم. لحاجة وطدت وحسنت علاقتها بالناس. هو ده حاجة ما يلعب 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 النقط اللي احنا. نعم. اللي هي طريقة تغيير التفكير. بالزبط. في حاجة مهمة جدا الشخص لما يبتدي 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 اوي. ومش متعود - [00:03:42](#)

لان اولاد ادمان كان متدرج بمعنى ان هو ابتدى عمل بسيط جدا ومع الوقت ابتدى يتطور لغاية ما وصل لمرحلته الحالية حتى ممكن الشخص بعد لما يوقف ادمان او بعد اسف لما يوقف استهلاك المواد الاباحية يقعد يقول لنفسه انا بقالي تسع سنين بتفرج على هو عشان الانسان - [00:03:52](#)

ما يفكرش 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 بيحكموا في الهدف بتاعهم ككل مش بيقول انا المفروض اجي ستة - [00:04:12](#)

كيلو هو بيعمل اهداف صغيرة كحاجز عقلي عنده يقول انا دلوقتي هعدي الخمسمية دول. خمسمية متر مع خمسمية مع خمسمية خمسمية بيؤدوا في الاخر كاجماع شيه مجمع الى ستة وعشرين كيلو اللي هو عايز يجريها اذا في تدرج في العلاج. اللي عايز تقوله مش تدرج في العلاج هو لازم يوقف او كي. بس لما ييجي - [00:04:35](#)

يكافى نفسه يعني يقول انا كويس انا الحمد لله بقى لي كزا يوم ما شفتش يقسمها ايام. ما يبقاش قاسي على نفسه. ما يقولش انا هقعد شهرين ما شفتش يقول انا هقعد اسبوع مشفش يعدي الاسبوع متحطش هدف كبير قوي حط اهداف مرحلية هقعد لمدة اسبوع وقبل اسبوع ما يخلص بيوم - [00:04:56](#)

بقول لك ايه ما حصليش حاجة هيلاقى بعد فترة طويلة ده انا بقالي شهرين ما شفتش بون. اه. بس هو لو قال في الاول انا هقعد شهرين 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. فبيدي له بيدي له حافظ ان هو يكمل - [00:05:30](#)

عشان هو حاطط فدي مهمة جدا. تمام؟ يعني بحط اهداف صغيرة ولكنها متتالية. فبحط خطة ماشي؟ بالزبط. فيها اهداف مرحلية. بالزبط. ممتاز. فده شيه مهم جدا جدا جدا. مم. المشكلة دي في العقل بقى ولا - [00:05:40](#)
اه لان في السلوك. اعتقد اعتقد هي لها علاقة بالعقل لان يعني اعتقادي 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 كزا. ففكرة ان انا باقول لنفسى انا هاقعد اسبوع من غير يعني قريب مني شايفه فيحفزني اكرر. 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 الاخر. وبعد ما - [00:06:12](#)

الخط ده يقول لي طب كمل الخط اللي بعديه. هو بيستدرجني وفي الاخر هكون قضية المسافة كلها. مم. فدي دي اعتقد 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 بيؤدي الى اعراض الادمان. مم. فالناس تحاول تشوف الشخص اللي عنده مشكلة بورن مش وحش. على فكرة الشخص ممكن يكون كويس جدا. ايوه. ممكن يكون خلقه عنده مشكلة عايز يخلص منها. بالزبط. فانا فكرة ان انا يعني في واحد بيصلي - [00:06:48](#)

وبيشرب سجائر بالزبط. ده بيصلي وعنده مشكلة. عنده مدمن لحاجة. بالزبط بالزبط. مش معنى كده ان هو بني 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. بالزبط. ففي شخصية مشهورة قوي اسمها نورا فولكو. نورا فولكو فولكو. مم. نورا فولكو هي بتاعة مؤسسة اسمها نيدا آآ اه المؤسسة القومية لاستهلاك المواد المخدرة - [00:07:20](#)
اه او لعلاج استهلاك المواد لعلاج او كي المواد المخدرة. تمام. تمام؟ فنوبا فالكو لها انترفيوز كتير موجودة على اليوتيوب لو حد حابب اه يخش ويسمع الانترفيس بتاعتها. فعاجبني جدا اه في ان هي بتقول مشكلة مجتمعنا ان هو بيصنف الناس تصنيف غير عادل.

المدمن ده بني ادم وحش - [00:07:47](#)

مم الشخص اللي بيصلي اللي بيؤمننا في الصلاة بدنيا كويس فهو مش قادر يستوعب الشخص مش قادر يفهم ان الاديكشن ده مرض عقلي انا اسف مرض آآ دماغي ممكن الشخص يتعالج منه. وما لوش علاقة بان هو ما عندوش اخلاق او شخصية وحشة او بيحب يتعدى على الناس. بالعكس ده ممكن يكون شخص - [00:08:07](#)

كويس جدا بس وقع في ازمة وقع في مشكلة من وهو صغير فمحتاج ان احنا نتقبل الشخص ده ونحسسه الموضوع فيه عامل نفسي كبير جدا 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 ثاني 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 لجأ لك تكسير اه تكسير العزيمة بتاعة الانسان وتدمير شخصيته ده ما يساعدوش انت الافضل ان انت تخليه يؤمن بانه يقدر بازن الله انه يتجاوز 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 عموما 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](#)

نفسي ده المعتقد العاقبة عاقبة حسية ان انا هحس بتوتر 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 جدا. مم. واحد هيقول طب كويس عشان اقول نمرة موبايلي في اخر الحلقة. مم. واحد هيقول ده انا كده هيبقى شكلي وحش جدا قدام الناس - [00:09:40](#)

فاللي بيولد الاحساس مش الفعل هو معتقدي تجاه الفعل. او كي. تمام؟ دي اه موديل اسمه ايه بي سي دي اختصار ايه اختصار كلمة اكتيفيتينج ايفنت او الفعل او الحدس. اه. المعتقد او العاقبة. او كي - [00:10:00](#)

اه ديوي هنتكلم عليهم بس اخلص التلات نقط الاولانيين. فايه اللي بيحصل؟ الشخص المدمن هو المؤسر. هم. المعتقد انا ضعيف مش هقدر اتخلصه من ده فده بيعزز مشكلة الادمان ويبخله بشكل اختياري يقرب من - [00:10:20](#)

الانترنت ويستخدم هو كان ممكن ياخذ خطوة ويطلع من البيت وينهي الموضوع. يبقى هو عنده عنده نوع من انواع انتقاد السلبي. السلبي ان هو يستطيع التخلص منه خلاص هو واقع فريسة ولن يتخلص منه. يعني مسلا لو مسل زي 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 دايم هيقع. المفروض حد يخش - [00:10:56](#)

عززوا الناس كلها راكبة العجل من غير سمادات وهتقدر يلا شد حيلك. بالزبط. وده شيه مهم جدا. 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 بتوتر 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 مدمن بونج فيه محتاج يعمل حاجتين. مم. لازم انا خلاص دلوقتي قلت ان انا هبتدي اعالج الموضوع لازم - [00:11:26](#)

ما قولش كلام سلبي لنفسي. هم. لازم اقول كلام ايجابي، لازم اصحى كل يوم وانا قدام المراية كده اللي هو لو حد بيتكلم زي في الافلام انا ممكن اعمل ده. حتى لو الكلام يعني - [00:11:40](#)

ممكن في الاول يكون مش مقتنع به. هو فيه ميت صوت جواه بيقولوا انت ممكن ما تعملش ده. بس بيتدي يحاول ان هو يعكس الصوت ده. ولازم الشخص اللي يكون بيدي له - [00:11:50](#)

دعم يكون مصدر من مصادر التعزيز الايجابي عن طريق الكلام. او كي عشان كده لما قلت لحضرتك في الاول لازم يكون في شخص ثاني لان مش هيكفي فقط الشخص بنفسه هو محتاج تعزيز محتاج - [00:12:00](#)

وكنت محتاج لما يحس هنتكلم قدامي لما يحس بان هو هينتكس يكلم شخص يطلب منه ان هو يلبيه او يتكلم في اي موضوع او يفكره بالاسباب اللي كان عشانها عايز يسبب - [00:12:17](#)

فيه في الاساس احسن حاجة لو الشخص ده نايم الزوجة لو لو عندها حكمة في معالجة الامر. اعتقد اه مش كده؟ اعتقد 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 كويس. انا عارفة يعني هي بتقول انا عارفة ان زوجي شخص كويس - [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 كويس جدا. الزوجة يا محمد هي اكبر صديقة - [00:12:48](#)

بالزبط هي صديق يعني تلاقي الرسول عليه الصلاة والسلام لما كان بيتأمل في الغار ثم جا له سيدنا جبريل في اول مرة رجع جري على مين على اصدق اصدقائه ابو بكر الصديق؟ لأ - [00:12:58](#)

جري على السيدة خديجة وقال لها زملوني زملوني. بترعش. اعتقد 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 رجل اخر انا خفت. ما يقولهش 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 اعتقد هي الشخص المناسب لاختياره وان الانسان يقول له هذا السر عشان يساعد على الخروج منه. ان ما كانش يمكن حد من الابوين او حد صديق مقابل - [00:13:48](#)

شخص حكيم حد في افضل حاجة طبعاً لو فيه مكتب لعلاج اه طبعاً لهذا الامر. طبعاً 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 ثلاث - [00:14:09](#)

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

نداء لوجن وبعد كده اكسر سايز اكسر سايز بمعنى ان انا امرن نفسي على التعزيز الايجابي. مم. عشان اغير معتقد سلبي بايجابي. بس ده طبعاً على فكرة بيبكون 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 هتيجي بشكل تدريجي. ما فيش حد بيصحى يقول انا النهاردة هسيب انا شخص كويس لأ. انا جدع. لأ. بالزبط. فرقة مش بتيجي كده هي جملة مع جملة مع - [00:14:55](#)

معقولة الجملة كلها تراكمات بلا وعي. في الآخر بتكون عند الشخص اعتقاد قوي ان هو قوي او ان هو قادر. فانا عشان كده باقول يا سلام لو زوجته تكون كل يوم بتبعت له مسج في الشغل بتقول له انا مؤمنة بك. انا متخيل لما حد بيفتح الموبايل ويلقي كلمة زي دي من حد ثاني بيحبه - [00:15:10](#)

هو قريب منه. هيحس بايه؟ انا بحبك. مستنياك. تعال نخرج مع بعض. تعال نعمل كزا. مش تطالبه بالطلاق. انا مش بقول ان هي مش مسؤولية الشخص. بالزبط. اللي يشعر في المتعة بالاحتكاك والاختلاط بالآخرين. بالزبط. مش في العزل فقط. بالزبط. 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 كويسة بتشعره بالسعادة. احنا عايزين نفرز له بالزبط. من حاجات تانية غير لازم بيتدي يشعر بمتعة في اشياء اخرى. بيتدي يعلي شهوات اخرى على حساب هذه الشهوة. بالزبط - [00:15:50](#)

مم. عشان يفرز دوبامين. ومن اكثر الافعال اللي بتفرز دوبامين ثاني ما علش الدوبامين ده عشان لما اللي ما شفناش في الحلقة اللي فانت ايه هو الدوبامين بقى بسرعة؟ اه سريعاً كده الدوبامين هو - [00:16:10](#)

المسئول عن الشعور الجيد اللي احنا بنحسه خلال اي فعل ايجابي. اي الواحد ما بيعمل اي شئ ممتع بيحصل افراز الدوبامين في الجسم وده اللي بيخلي الانسان عايز يكرر هذا الفعل. بالزبط. فهو المسئول عن الادمان. واحد مدمن قراية. ده معناه ان هو بيفرز دوبامين - [00:16:20](#)

عند القرارية. بالزبط. اي حاجة حتى لو حاجة جه واحد بيحب يصلي. واخذ بالك ازاى في دوبانيين بيفرز عند الصلاة. واحد بيحب

يقرا قرآن. يعني في دوبرميين بيفرزها عند قراءة القرآن. بالزبط - [00:16:40](#)

واحد بيحب يعمل حاجات غلط معنى كده ان فيه دوبامين عند كل سيجارة. دوبامين عند كل كاس. دوبامين عند كل شمة او مخدرات. دوبامين عند قل مشهد اباحي بيتفرج عليه. يبقى انا اعلي الدوبامين في حاجات تانية على حساب الدوبامين اللي يفرز في

الحاجات مزبوط. 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 اجيبها في حلقات كتير كده. ما عنديش مشكلة بالعكس. طيب - [00:17:11](#)

آ الجزء الثاني بقى ان انا اكون بيئة خالية من اه يبقى البيئة المحيطة لابد من تغييرها. طبعاً. طيب. البيئة المحيطة من بيئة مليئة

بالبورن. مليئة بالاباحية الى بيئة خالية ومليئة بالمؤشرات اللي - [00:17:21](#)

كون رغبة في استهلاك المواد الاباحية مش شرط يكون حياته فيها بالحاجات المتعلقة بها اللي بتجره ناحيتها. صاحب فاكتر المسل

عليه اللي كان شاف عمل تجربة ولقى ان الكلب لعبه بيسيل لما بيحط له الاكل - [00:17:41](#)

فابتدى يجيب يضرب جرس ويجيب الاكل. يضرب جرس خمسة وعشرين مرة ويجيب الاكل. ففي اخر مرة ضرب الجرس وما جابش

الاكل. الكلب لعبه سال لان حصل شئ مرتبط بالاكل بقى يحصل الاثر من مجرد الشئ المرتبط ده. يبقى انت عايز تعمل بيئة محيطة

خالية من البورن وخالية من الاشياء اللي كانت - [00:17:57](#)

لها علاقة بالفرن مزبوط. مش كده برضو؟ مزبوط. مم. ازاى بقى؟ ازاى؟ اول حاجة انا عايز اشبه علاقة الشخص بالبرونج فيه كانه

هيسيب بني ادم. يعني انا دلوقتي بكتب او رسالة بقول انا عايزك بره حياتي. ليه؟ لان في حاجة آ في كتاب اللي انا هتكلم عليه في

الآخر. في حاجة اسمها - [00:18:17](#)

او كي. بمعنى الشخص لما بيكون آ 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 احساسى السلبي. تمام. بيستخدموا في حالة القلق. نتكلم على او المواد الاباحية والعادة

السرية. بالزبط. يعني عادة سرية. مم. فبيتكون نفسي عند الشخص ما بين استخدام البونوج في كانه صديق. مم. فيبقى صعب جدا

على الشخص في الاول ان هو يبعد عن الموضوع لان حاسس انا حبعد عن الشئ اللي كنت - [00:18:59](#)

المرء على دين خليله فليتنظر احكم من يخالل. اللي بيخالل ده ممكن يبقى بني ادم. ولعلمك في علاج ادمان المخدرات الشخص اللي

الواحد كان يتعاطى مخدرات معه. اول خطوة في الادمان قطع العلاقة بهذا الشخص تماما. بناخد الموبايل بتاع الولد - [00:19:25](#)

من ما بياخدش النمرة بتاعته ولا حتى يسأل عليه بالتليفون ولا يسمع صوته. ولا يشوف صورته اطلاقاً. هنا بقى من يخالل هيبقى اي

شئ ايضاً له علاقة بالمواد الاباحية كانت يسيل لعبه ناحيتها. مزبوط او كيه. مزبوط. تاني حاجة دي مهمة جدا جدا - [00:19:45](#)

برامج الحماية. برامج الحماية ايه من الفيروسات ولا الانترنت فيلتزم من المواقع الاباحية؟ المواقع الاباحية. يعني في برامج آ بتتباع

آ بتحمي الانسان فيها برامج آ يعني آ مجانية ولا لا؟ اه. ومن انجح البرامج هي المجانية عندنا؟ من انجح البرامج اللي عايزة -

[00:20:05](#)

والله فايه يعني ما ما عملتها. طيب يعني اذا دلوقتي عندك برامج بحطها لنفسى 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 دما خفيف جدا بيحطها صاحب العمل اللي هو لو حد من الموظفين دخل كتب

كلمة كده ولا كده من اللي هي بتجيب الحاجات دي يقوم طالع له رسالة انا ما بدفعلكش مرتبك يا استاز عشان خاطر - [00:20:42](#)

انا ما ربتكش على كده ايه الكلام ده! لكن عموماً ايه برامج زي ايه؟ فلاتر زي ايه؟ طيب انا هقول اسماء. قل تمام. فيه رعاية مجانية

اهو يا سيدي 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 آا ايه ورقم تسعة. بالزبط. انترنت فلتر. او كي. فمممكن حد يعمل سيرش عليه ممكن ينزله آا مجاناً من الويب سايت واداة ممتازة جداً. نزله يا جماعة - [00:21:12](#)

اه. حلو قوي. فيه بقى نوع تاني من البرامج هو مش انترنت حاجة اسمها بمعنى انا دلوقتي عندي ابن صغير خايف عليه وعازي 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 عازي اراقبه وبيوصل لي ريبورتس تقارير اسبوعية الجهاز دخل على ايه؟ بكل صغيرة وكبيرة الشخص ده عملها. مم. وبيقسم يعني حتى في في مسلا يقول - [00:21:52](#)

آا 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 الموقع ده. لو هو صادق في علاجه فطبعا بيعترف. وتبقى دي - [00:22:07](#)

مرحلة العلاج. يعني وبعد الاعتراف ببدا الشخص اللي ينصف البيض. اه بينصف البيئة بتاعته وبنقول له احنا حاطين لك البرامج دي. بالزبط. خلي بالك من حاجة. اه حتى دي دي وسيلة من - [00:22:27](#)

التربية مش مفروض ان يحصل انتهاك للخصوصية بتاعة الولد ويعرف بها دي بتبقى مشكلة كبيرة جداً. هو ممكن متفقين معه احنا هنساعدك هذا الامر وحاطين برامج عشان خاطر فدي تخليها اصلا ان هو ما يخشش - [00:22:39](#)

على تنضيف البيئة بتاعته. الانترنت. او كي ايه كمان؟ بس هو انا عازي انوه على مش مجاني ماشي ماشي او كي. ده اللي هو بيدي ريبورت اصلا ده ما يمنعش 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 عازي اقول نقطة برضه كنا اتكلمنا عليها قبل كده الانترنت آا بيسمى معنى ايه؟ مم. الانترنت بيتسم بصفة - [00:23:12](#)

ما كانتش موجودة في المجالات ولا شرايط الفيديو. ثلاث حاجات. حاجة اسمها سهولة الوصول. سهولة الوصول. اه. زمان لو واحد عازي مجلة كان بيتندي يقعد يكلم اصحابه كلهم. حد عنده - [00:23:27](#)

اللي عازي شريط فيديو حد عنده شريط فيديو. دلوقتي مسلا. لاب توب على الموبايل بالزبط كده بكل حاجة. مزبوط. بالزبط. فاكسيس عالية جداً. سهولة الوصول. سهولة الوصول. سرية ما حدش بيعدي. ما حدش بيعرف. مضبوط. قلة التكلفة - [00:23:37](#)

اي حد ممكن يجي له مجاناً. بالزبط. مم. فدي الثلاث عوامل اللي خلت الانترنت او المواقع الاباحية. بيزود جداً. اه. لان يعني عازي اقول حضرتك ان ان نسبة الاحصائيات اللي حضرتك قلتها في الاول الكلام ده ما كانش موجود ايام المجلات والشرايط. كل ده له علاقة بالانترنت. مم. فان انا لازم - [00:23:56](#)

اخذ فعل معاكس اللي هو الانترنت فلتر سكين ناين اللي هو اللي بيفلتر المواقع وكوفينت ايز اللي هو اسمه ايه! تمام. فدي خطوة مهمة جداً لازم تتأخذ ما ينفعش الشخص اللي بيحاول يعالج نفسه يبقى في بيئة على الانترنت عارف ان كلمة واحدة كتبها وده هترجعه لورا تاني. او كي. لازم يبقى فيه حاجز - [00:24:16](#)

نقطة مهمة بس دي صعبة شوية دي بتبقى صعبة على النفس. واحد كده يجيب ورقة وقلم مم يقعد مع نفسه ويقول هكتب ليست بكل الحاجات اللي لها علاقة بالبونوجرافي او بتعمل عملية اثاره او بتفكره باستخدام في بتاعته اوي - [00:24:36](#)

المؤثرات تساعد على او بتخليه يروح ويدخل الاشياء اللي بتؤثر عليه. بالزبط. مم. يعني ممكن يكتبها خطورة الامر ده اللي لو كتبها وقعت في ايد حد وهو لسه هو لسه في مرحلة اا قبل - [00:24:56](#)

للافصاح عن هذا الامر. او الافصاح او ان حد هو من لم يفصح له عن هذا الامر وشخص مش حكيم ويقع في ايده هذا الكلام. لذلك انا انا اري ان هو لما يكتبها - [00:25:10](#)

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

00:25:20

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

00:25:40 - فعن طريق

آآ الصفحة شاف فيلم الفيلم اداه يعني وصله الموقع وهكذا الشخص ده عنده ربط زي الربط اللي اتكلمنا عليه في حالة تجربة ضبط

00:26:00 - الجرس مع الاكل. مم. باستخدام الفيسبوك. مم

والنتيجة النهائية وهي الانتكاس. هنا هنقول له حسابك على الفيسبوك. خلاص. اه اعمله اه لغاية ما يحصل انت هتفتحه ان شاء الله

00:26:15 - بعد ست اشهر لما تخلص. اه عايزين بس يحصل فترة نقاهة كده. او كي. فهل معنى

معنى كده ان كل واحد مدمن حقيقي في الفيسبوك لأ دي حالات فردية. ايوة. كل واحد حسب ايه المؤثرات بتاعته. بالزبط بالزبط. في حد ثاني ممكن ببساطة يتفرج عليها على طول. اه ما تجيش اسماء قنوات بس احنا خلاص قلنا عنها فخلاص بقى. ها يعني ما شفافش

00:26:29 - بس يعني ايه قنوات فضائية بشعة بتجيب اغاني

فيديو كليبات حاجات يعني مثيرة جنسيا. الاشياء دي يا اخواننا انت عينيكي دي بتبص فيها في المصحف. ازاي تبص على وتبص على القنوات دي. خلي بالك لسانك بيقول ذكر الله رطب بذكر الله. ما ينفعش هو يقول الفاظ مش نضيقة. نفس الكلام عينيكي ما ينفعش

00:26:49 - تدخل في جسمك. تدخل في

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.

00:27:09 - واحتياج في استخدام فيه. في المواقف دي لازم

ياخد اجراءات وقائية اول ما يحس ان هو متوتر. لازم يخرج من البيت. مم. لازم يكلم حد. لازم يحاول يكسر حلقة الوصل ما بين

00:27:29 - رغبته في المخدر هو هم. وما بين احساسه السلبي قلق ملل زهق

آآ عصبية ايا كان. الرياضة افضل طريقة لعلاج التوتر. طبعا فلا بد الانسان يكون عنده ساعة من الرياضة كل يوم بتخليه يفرغ الشحنة

00:27:44 - دية. لازم. ولسه بقى هنتكلم بقى عن التربية الايمانية

ان شاء الله عندنا حلقات للتربية الايمانية من اللي هي من الحاجات برضو دي بتساعد قوي على نزول التوتر والاكثاب عند

00:28:01 - الناس. ماشي. حضرتك لما اتكلمت على الرياضة لانها مصدر

طبيعي لافراز الدوبامين. الدوبامين. مهم. فبتعمل عملية اه يعني بتخلي الواحد في حالة كده كويسة 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

00:28:11 - او يلعب رياضة. مم او كي. انا

آآ عايز آآ اشكرك جدا خلينا نطلع فاصل ونرجع نكمل آآ طرق العلاج والوقاية من مسألة ادمان المواد الاباحية. نطلع فاصل طيب اهلا وسهلا بكم خلينا لسة مستمرين مع اخونا الاستاذ محمد حازم شريف. المتخصص في مسألة مكافحة ادمان المواد الاباحية. وكنا

00:28:31 - بنتكلم في

مسألة العلاج وكنا عايزين نعرف منه لو حد حصل له الرغبة في ان هو يدخل على المواد الاباحية يعمل ايه تمام مم مبدئيا كده في

00:29:21 - جفاف بيوصف بشكل سريع تطور الموضوع من ساعة ما الشخص بيبقى في بيئة بعيدة عن مم. وبعد

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 الياه؟ الدخول على مواقع - 00:29:42

بالزبط. 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 ببيجي السجن التالت هوي او منطقة

الاثارة اللي هي مسلا حاجة من اللاتنين يا اما زي ما اتكلما قبل كده ان الشخص - 00:30:02

شايف حاجة خارجية في مجلة في اعلان في فيلم ايا كان. او فيديو كليب او قناة من القنوات بتاعة الفيديو كليب مسلا. تمام مسلا.

او مؤثر داخلي اللي هو حالة التوتر - 00:30:22

او القلق او الضغط اللي بتخليه عايز مخدر. تمام. او توتر داخلي خليه او كي. وبعدين؟ هي النقطة دي اهم نقطة يتاخذ فيها اكشن لان

بعديها التلات نقط اللي بعديها اسمهم منطقة الانتكاس اللي هو تلاتة واربعة وخمسة. او كي. فانت لو هتاخذ اكشن وعازيز تعكس

الموضوع. اول ما يبدأ عندك التوتر انت عندك نوع - 00:30:32

الاكتئاب مم. تبدأ تاخذ اكشن بسرعة. اه. فيه خمس خطوات اساسية بتتاخذ عشان اسمها لسة عايز الجراف ولا ارجع له تاني. اه

خليه. خليه. طيب. ممكن ممكن نشيله دلوقتي ونرجع له تاني بعد. طيب ما فيش مشكلة. ما فيش. ايه بقى؟ ايه بقى الخطوات اللي

بتتاخذ لما يكون عندي اه الحالة بتاعة - 00:30:52

التوتر بتزيد او الاكتئاب او كده؟ طيب آآ اول اول خطوة اسمها اقف حالا اللي انا بعمله لازم اقف لو انا مشغل لاب توب افصل الفيشة

وسيبه لازم تقف حالا في نص الموضوع ما تسيبش الموضوع - 00:31:12

جت نصيحة لازم تخرج من البيت. مم. سيب المكان اللي انت فيه اللي انت فيه. البس هدومك وانزل هو ممكن يبقى شيء غريب.

هتنزل تتمشى لوحدا؟ انزل اتمشى لوحدا. ما فيش مشكلة - 00:31:26

تمام؟ كولنداون يعني اهدى بمعنى لما حد بيحس بتغييرات فسيولوجية نتيجة الاثارة اللي هو حاسسها من فيه حاجات معينة

بتحصل زي ضربات القلب بتزيد والنفس آآ بيبقى سطحي شوية. طيب في حاجة واحدة بس ممكن الشخص يعاكسها بمعنى ضربات

القلب مش هيعرف يوقفها - 00:31:36

ايدة. مم. بس في اه اه ممكن يعمل في التنفس. اه شهيق. عميق. ايوة. جدا عشر سواني عشر سواني بعد كده يحاول يفضي كل اه اه

الرئتين من الهوا. بالزبط. وهناخذ نفس تاني عميق جدا - 00:31:56

نملاها على الآخر ويكتموا عشر سواني او خمس سواني وبعد كده يفضيه تاني. او كي. ليه؟ لان لما انا بعكس عملية التنفس السريع

بهدي نفسي فسيولوجيا اللي انا حسيت بها نتيجة ان انا فكرت في او الافلام الاباحية باعكسها - 00:32:16

لما باخد نفس كويس. ايه اللبطات القلب وتوسع اللي هي دائرة العين والكلام ده كله انا ما اقدرش اتحكم في نني العين اه. تالت

خطوة فسيولوجيك له آآ بشكل فسيولوجي عاطفي ريتش اوت هنا بقى الخطوة اللي احنا اتكلما عليها قبل كده كلم شخص يعني

انت دلوقتي وقفت فصلت - 00:32:32

اللابتوب لبست هدومك نزلت عملت بعد كده كلمت الشخص اللي انت قلت له سيادتك في الاول وقلت له انا دلوقتي حاسس بحالة

ضعف عشان انا كنت هقع وحتكس تاني. فيبتدي الشخص ده ممكن يكونوا متفقين مع بعض على تكنيك معين بيعملوه او كلام مسلا.

انت بتتكلمي 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. لأ انا مش قصدي

انا قصدي ده جراف لما حد بيكون قاعد ما بيفكرش في - 00:33:12

ويجي له اه او كي. يعني ده اللي هو واحد بدأ يعالج نفسه. فهو كان في مرحلة معينة هو ما عندوش تعامل مع خالص وبعدين بدأ

يحصل له الحالة اللي بتزود له الرغبة في او غيره في الحالة دية لازم يقطع علاقته بالفرن بسرعة يسبب اللابتوب بتاعه - 00:33:22

ينزل يتمشى اه وبعدين يكلم بقى يكلم حد اه ممكن في مسلا في اه معين في ناس بتتبعه مع بعض الشخص المدمن والشخص اللي

هو بيكلمه بيكتب بيبقى عنده ورقة. تمام؟ كاتب فيها اكثر خمسين او تلاتين او اربعين سبب هو عشانهم عايز يبعد عن ادمان الافلام

ايا كان كل واحد له اولوياته في الحياة. اسباب تخليه 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 برينا سبحانه وتعالى واقدر ان انا اصلي بشكل منتظم. مم. تمام تمام. فعايز ابعد عشان كزا وكزا وكزا. فيحط الاسباب - 00:34:12

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

00:34:22

اللي هو كاتبها دي جمل منطقية. اللي كان عقله في الاول بينبه لها بس هو كان بيبعد وكان اه بيعارض الصوت ده ومش بيسمعه.

تمام؟ فريدشنج 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 ثاني 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 هتقضي بقية حياتك كلها. مدمن لا ممكن

تخلص. وممكن تيجي يوم من الايام مسلا الناس تقتدي بك. لان انا في وجهة نزي الشخصية المدمن اللي بيتخلص من ادمانه هو

شخص اقوى من العمر المجرد ادمان. وما شاء الله - 00:35:20

وطبعا لان هو يعني حارب قوة. مم. في ناس كتيرة جدا لو كانت وقعت فيها مكانه. مم. وكان عندها نفس البلاء ما كنتش استحملت.

كان حضرتك كانت ماتت جرعة زائدة مسلا مخدرات او او او فبالعكس 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 كتيرة جدا 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 ازاى تبعد عن ده؟ فاحنا مش متخيلين كمية المجهودات اللي موجودة في دول تانية ضد ده في كتب كتيرة جدا عن البونوجر

فيه. او كي ده واحد منهم كتاب ثاني بيتكلم ازاى - 00:36:19

هو ده اسمه ده اه ده من احدى الكتب اللي انا هاته كده شوية ان انا جبتها في امازون او كي تمام؟ اه كتاب يعني انا شايف بجد هو

ممتاز جدا بيتكلم على بداية الموضوع. بتاع مين؟ بتاع اسمهم ولاري مالز هم او بيعالجوا - 00:36:32

يعني مم. فده كتاب كان بيتكلم على بداية الموضوع ازاى بيحصل ازاى تتخلص منه. فيه كتيرة جدا جدا ممكن واحد يعملها

صوته اليومي عشان تساعد ان هو يمنع آآ التفكير في النقطة اللي فاتت دي هي ان انا بدي نفس الرسائل ايجابية اني اقدر اعمل. اه.

سوري يعني ايه رسائل ايجابية؟ يعني في غيري - 00:36:52

كان في المشكلة دي وخرج منها؟ اه طبعا طبعا. كويس جدا. طب ايه اللي يمنع ان انا اقدر اخرج منها؟ بالزبط. ما هو بني ادم ولا بني

ادم. عنده ايدين ورجلين وعنده مخ وعينين ويبقى انا دايس الكلام فادي - 00:37:12

القوة الدافعة رسائل ايجابية ان انا اقدر اتخلص من المشكلة دي. مم. ايه ثاني برضو من من من مسألة تغيير البيئة المحيط حيس

الموضوع تغيير البيئة المحيطة دي اللي ممكن نعمله ثاني عشان نغير - 00:37:22

في حاجة مهمة جدا آآ كنا اتكلمنا قبل كده على ان بتستخدم كاداة للتعامل مع الموقف الصعبة وطبعا هي طريقة غير صحية لان هي

طريقة ضعيفة لان انا مش بحب ان انا اعمل مجهود او ان انا اخذ خطوة صعبة فبلجأ للقليل اللي هو ممكن اخش على الانترنت

وانفصل عن الواقع - 00:37:38

برضو من الحاجات الاساسية اللي الشخص لازم يعملها عشان يتعود على معالجة او القلق بشكل صحيح. ان هو يدور على طرق صحية ممكن يتعامل بها مع الموقف ازاى رياضة؟ انا بجد شايف ان من من اهم الخطوات اللي الشخص لازم ياخذها ان هو يلعب رياضة؟ ده لازم. بتفرق نفسيا كتير - [00:37:58](#)

كانت بتعمل تعزيز وبتدي 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 اعتقد - [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 للاسف في بيئة فيها بقت اكرت بكتير من زمان. مم. عشان كده قابلية الناس للادمان بقت اعلى بكتير من زمان من كتر ضغوط الحياة. ضغوط الحياة خلت الناس تدمن. بالزبط. خلت الناس تلجأ - [00:38:38](#)

الى افعال في استخدامها تطور الادمان. فتطور لقوة بتسيطر على حياتها. مش بس كده. وكتر ما انت بتشوفها قدامك متاحة وسهلة. انت عارف ان نسبة المدخنين في امريكا نزلت بشكل خطير جدا. ليه؟ ايه السبب - [00:38:58](#)

ان ممنوع اي فيلم امريكي يطلع فيه واحد بيدخن ولو فيلم طلع فيه طبعا طبعا لو فيه سيجارة طلعت في الفيلم الفيلم يبقى ريتد ار فوق التمنتاشر سنة خلاص ده احنا في الحالة دي الفيلم ده يتحط عليه ضرايب اكرت فانت بتشجع المخرجين والمنتجين بيعدوا عن السجاير خالص من الافلام. نتيجة انها بقت مش متشافة - [00:39:15](#)

قدام الناس بالنسبة للزات جدا. ايوه ما فيش يعني احنا احنا في افلامنا اعتقد العملية دي طبعا كل ممسل اكشن بيطلع يعني جزء من الكاريزما ما بشربش سجاير فيهم في الحقيقة ممكن يكون بيشرب سجاير في الفيلم ديت. عشان يدي موضوع يعني. للاسف الشديد. فنانيين بتوع ثقافات اخرى زي الفنانين - [00:39:37](#)

يهود مش منفصلين عن العالم بتاعهم عن امتهم عن همومهم عن مشاكلهم فيخدموا العالم ده ويخدموا الامة بتاعتهم. للاسف الشديد معظم فنانيانا الا من رحم ربي منفصل عننا لهم حفلاتهم لهم حياتهم لهم آآ خروجاتهم لهم اسلوب حياتهم اللي منفصل عننا. لذلک احنا - [00:39:57](#)

عايزين نواجه ده بفنانيين مسلمين. فنانيين اسلاميين فنانيين اه اه متدينين. فنانيين عايشين هموم امتهم ويساعدوا في حل المشاكل مش في زيادة المشاكل من اجل خلي بالك من حاجة المسألة مسألة المشاهد الاتارية - [00:40:23](#)

المثيرة اللي بتطلع في الافلام. يقول لك اصل الحكمة الدرامية محتاجاها. لا لا لا. ولا حبكة درامية ولا بتاع. ده فلوس يا فندم. الفيلم اللي فيه المشاهد دية وفيه الممسلة الفلانية وطالعة وهيتعمل معها حاجات معينة - [00:40:43](#)

في اول يوم بيكسب ملايين الشباك بيبيع تذاكر فالموضوع موضوع فلوس وفساد مالي اصلا موجود في المجتمع ده فدي اكرت نقطة الناس تفهمها انت ببيتزوك 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 يكملوا بان احنا احنا بنجيب لهم اوضاعهم. 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

تبقاش ما تبقاش محبكها اوي وعادي وعيد واخرج - [00:41:18](#)

وبعمل ولما مجتمعنا يبقى مشوه زي ما هو مشوه دلوقتي لأ ده غلط وده عيب ولازم نشوف حل. واحد صاحبي اسمه المخرج العظيم محمد دياب. شاب جميل جدا عمل فيلم اسمه ستة سبعة تمائية. الفيلم ده عن التحرش الجنسي - [00:41:38](#)

اتفرجت عليه انا ومراتي وابني وبنتي. ما فيش مشهد واحد فيه اي اسفاف. اطلاقا عن التحرش الجنسي عشان لو حد بقى بيقول ان احنا بنحتاج المشاهد دي عشان الحكمة الدرامية. فبالتالي لو حد منهم كان عمل الفيلم ده كان بقى معجزة وبقى عك - [00:41:53](#)

والله اقام اقام عليهم الحجة ان انتم مش محتاجين المشاهد دية عشان توصلوا الرسالة. وانا كنت في منازرة في ساقية الصاوي انا والاخ الدكتور حسام ابو البخاري قصاد آآ الدكتور مدحت العدل وهو مخرج مشهور آآ وكاتب ازن وكده - [00:42:10](#) وايضا لينين الرملي. استازة لينين الرملي. فانا انفقت معهم على حاجة. والاستاز مدحت العدل وافقني عليها قلت له فيلم ستة سبعة تمانيه على فكرة فيه حاجات مخالفة للشريعة. ما في ستات مش محجبات. الله! وستات لابسين بنطلونات ضيقة ومش عارف ايه. ليه الناس - [00:42:30](#)

عاجبهم وموافقين عليه. لانهم ما صدموهمش ما وراهمش اي حاجة اكثر من اللي ببشوفوها في الشارع في مش محجبات في الشارع فلما جبتهم لي على الشاشة انا ما استغربتش. وما حسنتش ان في حاجة غلط. ازاى؟ 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 تحطهوليش في الشاشة. طب والله - [00:43:07](#)

القصة دي بتاعة واحد اكتشف ان مراته بتخونه. ماشي. قل لي كده. هاته لي قاعد بيعيط ويبكي الحكاية دي لواحد صاحبه. لكن ما تجيهوليش 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 صح ده فعلا طيب في ثاني عندنا في تغيير الخمس خطوات آآ حاجة هي دي ممكن تبقى وقائية اكثر ما منها علاج - [00:43:29](#)

او ان حد يعلم نفسه لان سواء هوليوود او صناعة الافلام الاباحية او اي حاجة بتعتمد على الخيال عشان تجزب المشاهد. ايوة. آآ في آآ مقولة اسمها يوكانوت ان انمي 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 نزرتي اختلفت تماما لان انا قلت لك في هوليوود ويتحط - [00:44:09](#)

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

اسلام في المرأة. فيلم سلسلة سلسلة افلام الضبابي القشع. نعم. في اسم برضو عايز اقله للناس ممكن تخش عن حياة فيلم معمول عن حياته اسمه نقطتين تعريف يعني يعني التلات ادوار الاساسية اللي كان يلعبها في حياته. طيب - [00:44:44](#)

نطلع فاصل دلوقتي بالنسبة تغيير البيئة المحيطة فاضل حاجة تانية ممكن حد يعملها اه في بعض النقاط 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 وبيلجأ لها بعد كده. آآ هو بس مشكلة الموضوع ان ممكن يكون آآ يعني آآ ممكن حد ثاني يخش على الحاجات دي او يشوف تبقى حاجة محرجة جدا. ما هو لو حد عرف في المذكرات بتاعته ان هو بيدخل على مواقع بورن هتبقى محرجة له. اه بالزبط. فيعني لو حد هيلتزم او - [00:45:42](#)

من حنة التدوين او الكتابة المذكرات ف لازم يكون حريص جدا. يكون حريص. بيعمل ممكن وعليه باسوورد ما حدش يقدر يخش عليه او حاجة زي كده. ويمكن بيكتبها ويقطعها ممكن يكتبها يقطعها ويمكن يعمل باسوورد على الفايل يبقى هو اللي عارفها بس بحيس ان تبقى الاستخدام الشخصي. تمام. غير المذكرات في حاجة تانية ممكن يستخدمها في منتديات على الانترنت - [00:46:02](#) مخصصة لعلاج آآ بندي عامل كويس ان هو بيخش وبيشوف قصص الناس الثانية كل واحد بيكتب قصته طيب انا ازاى ان انا عالجت

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

[00:46:23](#)

المسألة دي قبل كده. وهقول اه احدى المنتديات المشهورة في الاخر اه هقول الاسم. طيب. ماشي. خلينا بردو أسألك على مدى اهمية الالتزام الحمرا اللي محطوطة تمام في مقولة مشهورة قوي لاحد الاشخاص يعني اتعالجوا من ادمان بيقول عشان تقدر ان انت تبعد

عنها وتعالجها - [00:46:43](#)

لازم تبقى عايز الموضوع مية في المية مش تسعة وتسعين في المية. مم. طب جملة بديهية شوية طب ما انا اكيد عايز الموضوع مية في المية لأ. ساعات الواحد بيكون عايز فعلا يسبب - [00:47:05](#)

تسعة وتسعين بس لسه في حنة في لا عايز اشوفه لما ابقى فاضي مش جد اوي يعني عزيمة ناقصة شوية حاجة فلازم الشخص لأ ما تسمحش لاي حاجة تخليك عايز الموضوع تسعة 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](#)

صلي كزا وكزا وكزا وكزا. الاسباب اللي تخليك تبعد عنك. بالزبط. لان لو انا كاتب خمسين سبب وانا في وقت مش قادر افكر

الخمسين سبب وقاعد اه احن وحاسس - [00:47:35](#)

فانا لو جبت الورقة دي وقرئت الاسباب ده هيختلف معي. 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 بستخدم الوسائل اللي احنا اتكلمنا عليها انت

دلوقتي مسلا حاسس ان في حاسس ان في قلق وانت في البيت استصعب - [00:47:45](#)

حثة النزول لوحده ما ينفعش. هم. في اللي زي دي يعني في مقولة بتقول اه مم ده او الاوقات العصيبة بتبقى محتاج مقاييس

متطرفة جدا لازم الشخص يكون ملتزم مية في المية. طب اجراءات قوية. بالزبط - [00:48:05](#)

في حزم ما ينفعش مع نفسك في هذا الامر. جدا جدا. مم. طب ازاى المدمن يكون عنده الدافع الداخلي اللي يخليه مستمر في علاج نفسه اه في ناس كتير لما بتنتكس بيكون مشكلتها ان هو بيقتد اول شهرين ثلاثة اربعة. آآ في حالة كويسة آآ عارف ان لازم يبعد

عن - [00:48:23](#)

موقفي ما يفكرش فيها بعدين لما يقضي فترة طويلة بعيد عنها بيتدي ينزل دفاعاته. دي مشكلة ان هو ينزل في مقولة شهيرة 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. ايوه - [00:48:46](#)

اصابات بتقل مع الوقت بس ما ينفعش يوصل في نقطة يحس ان هو تخلص من مشكلة لازم تبقى حزر على طول. حزر جدا ما

تحاولش ما يبقاش عندك اي نقطة اول ما تضعف انت على طول تعالج الفلوس - [00:49:10](#)

فاما ينزغك من الشيطان نزع فاستعذ بالله. على طول يتحول الى وسوسة والوسوسة 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](#)

فلن للناس وقعد يحبيهم خصمه قام وضربه. ما ينفعش تحتفل بدري نافس اللي بدايته ايرلي. اه. خلي بالك ان ممكن انتصارك ده هو

اللي يجيبك ورا. او اعتقاديك ان انت خلصت من مشكلة هو ده اللي يرجعك ثاني. مم. فلازم على طول - [00:49:40](#)

عندك الانترنت فلتر ما تتشلس. حتى لو انت ما بقتش تفكر في خيلها. الفلتر بتاع الانترنت حتى لو بطلت. بالزبط. الورقة اللي فيها الشخصية اللي انت عايز ما تدفنهاش خيلها 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 برينا. اي اي حاجة تفكر فلازم على طول تبقى في حالة تفكر فيها ان انت تبعد عن بقى تقول لنا

على المواقع اللي انت بتنصح 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.
او كي فغزي الزئب الكويس عشان تبقى بني ادم كويس. الامام الشافعي قال ونفسك ان لم تشغلها بالحق شغلها. شغلتك بالباطل.

الكوباية - [00:50:58](#)

هدية يا اما فيها عصير يا اما فيها ماية يا اما فاضية. انت اللي بتملاه هو اللي بتحطه. مزبوط. طب وايه كمان؟ مزبوط. فيه موقع

تاني اسمه آآ لأ يعني بيازي يعني اه الازى اللي بيسببه - [00:51:18](#)

بورن هارمز دوت كوم. اه الموقع ده وزيفته ان هو اه اه بيسمح لكل الناس اللي بتستخدمه ان هم ينزلوا اه ابحاث ببلاش بدون اي
تكلفة عن مواضيع كثيرة لها علاقة بالبرونوجرافي زي قصب البرونوجرافي على عنف ضد المرأة زي آآ النزعة الادمانية اللي فيه فانا

فيه حاجات كثيرة عدد الابحاس اللي انت قاريها - [00:51:38](#)

لغاية دلوقتي عدد الابحاس والكتب؟ يعني ممكن تقريبا مية وخمسين 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 الموقع ده مش - [00:51:58](#)

ما هو في عقلك عن البورد. اه. هم. الموقع 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. بالزبط. هم. عن طريق الويب

سايت ده في اه سلسلة فيديوهات موجودة على - [00:52:18](#)

موجودة على الموقع. اسمها آآ ست آآ فيديوهات منفصلة. بتتكلم وبتشرح بالتفصيل ازاى زي ما احنا اتكلمنا وطبعا فيه تفاصيل اكثر
بكتير من اللي انا قلتها. اشكرك جدا. جزاكم 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 هتبقى عايزة انها تتكلم معك. في آآ بيدج انا عملتها وهخصصها لنشر كل ما لها علاقة اسمها

ايه بقى؟ آآ فيسبوك 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 دوت فيسبوك دوت كوم سلاش ذا بورن فانتاسي. ممكن كمان طب حطينا على الشاشة. ممكن كده

وممكن كده. انا اشكرك جدا استاز حازم. عندك حاجة اخيرة قبل ما تقدر تقولها قبل ما نقفل. مم. اه في في انا عايز برضو اقول -

[00:53:18](#)

الشخصي لنا وحد عايز نحطه على الشاشة برضو ايه هو الايميل 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 ايه دي الله اكبر انت كده بمحمد مزبوط بالزبط. انا بحبك جدا. اجابها 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 وموجود على الشاشة انا عايز اشكرك جدا

جزاكم الله خيرا. استاز محمد آآ اعزائي المشاهدين انا الحمد لله ما بخشش على - [00:53:58](#)

ولادي لسه صغيرين ما بيخشوش على البورد. طب اعمل ايه عشان اقي نفسي 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 واوعي نفسي واوعي الشباب

عن عن عن خطورة - [00:54:20](#)

بل وقزارة هذا هذه البيئة آآ وسائل العلاج بتاعة الضغط العصبي والتوتر لازم تكون وسائل صحية عندنا منهم ممارسة الرياضة رياضة

يومية اه اه اشياء زي كده. التربية الایمانية احنا ان شاء الله يكون عندنا سلسلة حلقات - [00:54:40](#)

كتير عن التربية الایمانية لان ربنا سبحانه وتعالى ادانا عقل ادانا قلب وادانا جسد وادانا روح. كل حاجة من دول اداها لنا يا اما

ضعيفة يا اما فاضية وادانا ادوات تقويها او - [00:54:58](#)

نملاها القلب من ضمن الحاجات ديت. انت كده رحت جبت موبايل اتكلمت به لغاية ما البطارية ماتت. بتكلم شركة الموبايل تتخانق معهم وهم مديينك تشارجر. هم مديين 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 نقراهوش بالطريقة اللي احنا بنقرا بها. فيه - [00:55:12](#) اخرى نقرا بها هو ده اللي نتعامله مع بعض في التربية الايمانية. فان شاء الله دي حاجة. الحاجة الثالثة او الحاجة الاخيرة هي اتعلم ازاي اربي اولادي. النهاردة في ناس في - [00:55:33](#)

وانا لي علاقة بهم الحمد لله اسمهم بوزيتيف بيرنتينج او حد دخل على الفيسبوك وكتب بوزيتيف بيرنتينج آآ هيطلع له على طول ناس بتدي دورات ازاي تفهم عقلية الطفل. وتنميه ودي حاجات على اسس علمية امريكية قوية. واه - [00:55:43](#) وربنا يوفقكم ويحميكم ويحفزكم ويحفز اولادنا ونشوفكم ان شاء الله الاسبوع الجاي بعد الصلاة - [00:56:03](#)