

علاء حامد

الحمد لله واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم. اما بعد كنا في الدرس الماضي بدأنا في الكلام على العدو السالسا العدو السالسا في الطريق الى الله تعالى بعد ما تكلمنا عن الكسل - 00:00:06

وتكلمنا عن الصحبة السيئة. كان الكلام عن ذنوب الخلوات. لاننا قلنا يعني لازم الانسان يكون واقعي. هذا الامر من اخطر الامور التي تهدد آآ كيان العمل الاسلامي وكيان ملتزمين وكيان غير الملتزمين عموما هو زنوب الخلوات. شيء تفعله - 00:00:26

في الخفاء لا يعلم احد. في نفس وقت طريقك الى الله. يعني انت ماشي وفي نفس الوقت ده شغال معك عادي. نجحت في حاجات كتير في الطريق الى الله وما زال الذنب دوت - 00:00:46

مقيم عليه مش قادر تبطله. بتصلي في المسجد تحفز قرآن بتقعد مع الاخوة بتحضر دروس. لكن لسه الحاجة اللي انت بتعملها مع نفسك دي ما زالت قائمة ما زالت موجودة وما زالت تؤرقك وانت مش عارف تتصرف فيها ازاي. ومش قادر تحكي ولا تشتكي. ومتوقع انك انت الموضوع هيتحل وموضوع - 00:00:56

هو ما بيتحلش الموضوع بيطول وبعد كده ممكن يجيب اثار انسحابية سلبية تؤدي للانسان ان هو ممكن يترك العبادة او يترك الطاعة او ينتكس بعد فترة طويلة ويقع تماما في الطريق الى الله سبحانه وتعالى. وده بيقول سببه ان هو مش عارف يتصرف ازاي. يعني هو مش عارف هو مش عارف يحل المشكلة - 00:01:16

ومش قادر يشتكي. واحيانا لما ببشتكي مش بيلقي حد يقول له الحل ليه؟ الحل الصحيح. يقولوا له كلام عام ما بيوصلش معه حاجة. وببشتكي في ممكن لناس كتير ما حداث بيدى له فائدة. فلذلك آآ مم كان آآ معالجة الامر دوت وآآ فتح الموضوع ده بكل بكل - 00:01:36

صراحة وبكل وضوح هو الحل والرجوع للمتخصصين والمتميزين في علاج هذه الامور هو الحل. لماذا؟ لان زنوب الخلوات على طيب فيه نوعين من زنوب الخلوات. زنب هو عادة. وزنب هو ادمان. فرق كبير جدا بين التعامل مع الذنب الذي - 00:01:56

وعادة والذنب الذي هو ادمان. خليني اكون اكثر صراحة معكم. ذنوب الخلوات كتير. يعني ذنوب الخلوات هو عنوان عام لكل ذنب انت تفعله في خلوتك ولا يعرفه احد. وانت لا يعني لا يطلع عليه احد. انت بتعمله لوحدة مع نفسك. وكل الناس ما تعرفش عنك الموضوع دوت وهو شيء بينك وبين نفسك. وانت عارف انك - 00:02:16

وتعمله والناس حتى مش متخيلة انك انت بتعمل الموضوع دوت. الموضوع ده ممكن ذنوب الخلوات دي كلمة عامة فضفاضة ممكن تبدأ بمشاهدة المسلسلات والافلام. ممكن ان تكون فيها نزر للنساء في الشوارع او النظر من البلكوته او النظر النزر للنساء في الموبايل والنساء العاديين المتبرجات بس وبتبتدي - 00:02:36

نتطور بقى الى مشاهدة الاليه؟ الافلام آآ يعني آآ الساقطة او بعد كده الافلام الاباحية الصريحة. وبعضها بيتطور الى الاليه الى العادة السرية. وممكن يكون هناك زنا كمان. لكن علشان نركز صعب ان احنا نتكلم في كل حاجة. لكن الموضوع الاشهر - 00:02:56

عم والواضح والاخطر هو موضوع الاباحيات والعادة الاليه؟ السرية. ده اخطر موضوع او هو اخطر موضوع في مواضع الاليه؟ مواضيع ذنوب الخلوات. خلينا النهاردة المرة اللي فاتت اتكلمنا عن موعظة عامة عن ذنوب الخلوات شملت النظر والعادة السرية والبنات ومش عارف ايه. كانت - 00:03:16

عزة عامة. الموعظة العامة اللي اتكلمنا فيها المرة اللي فاتت دي تصلح لاي احد عنده ذنب من ذنوب الخلوات. لكن ذنب من نوع العادة.

العادة ان هو متعود عليه بس ما وصلش لمرحلة الايه؟ الادمان. لان مرحلة الادمان تحتاج الى تعامل مختلف. تعامل مختلف. يعني ايه ادمان؟ ذنب الخلوات ده بيصل الى - 00:03:36

مرحلة الادمان الحقيقي. ممكن شخص يكون مدمن افلام اباحية. كلمة مدمن دي مش مجاز ولا تجوز ولا ولا ايه افورة لأ الكلمة مقصودة مدمن هو مدمن مشاهدة الافلام. زي مدمن السجاير وزي مدمن الكحوليات وزي مدمن القمار وزي في ست - 00:03:56 مدمنة الشراء في واحد مدمن افلام اباحية. التعامل مع الشخص ده لازم يكون بحزر ولازم يكون بحكمة. لان العلاج مش هياتي بالطريقة العادية لان ده مرض عادي مرض نفسي يحتاج الى علاج. يحتاج الى علاج والتعامل معه لازم ما يكونش بسطحية. لازم يكون - 00:04:16

في شئ من الايه؟ من العمق. شئ من العمق. فتحديد اولاً صاحب الذنب دوت اللي بيعمل العادة السرية. تحديد او بيتفرج على الافلام الاباحية طبعاً الكلام على الافلام الاباحية هو اهم من الكلام على العادة السرية لان هو دي البداية. لو ما فيش الايه الشئ دوت ممكن ما يوصلش اصلاً لقصة العادة السرية - 00:04:36

فالتركيز على ادمان مشاهدة الايه في فيلم الاباحي اهم من التركيز على ممارسة العادة السرية نفسياً لان الباب ده هو اللي بيوصل للباب دوت او مش لازم الافلام الصور حتى الاباحية سواء الاباحية تماماً او الاباحية الجزئية. المهم الخلاصة ان تحديد الاول انت بتتعامل مع مين؟ ده محور الكلام - 00:04:56

تحديد نفسك تحديد صاحبك تحديد اللي بتربيه تحديد ابنك لان الدرس دوت مش للشخص المبتلى بس هو درس نافع لكل شخص سواء انت تعمل الموضوع دوت او اخوك صاحبك ابنك جارك واحد بتجبه - 00:05:16

زوجك زوجتك وارد ان يكون الموضوع ده جوة بيتك. وما حدش حاسس به او لو جوة بيتك اكيد الزوجين ه يكونوا عارفين الموضوع دوت في بيوت متهدمة بسبب ان الموضوع ده جوة البيت سواء عند الزوج او الزوجة. وطبعاً ما حدش يقدر يتكلم فيه. والزوج والزوجة مش عارفين يتصرفوا ازاى في موضوع زي دوت - 00:05:36 البيت بيتدمر ولا يمكن حد يعرف السبب. وبيوت كتير بتنتهي بطلاق بسبب الموضوع دوت ان جوة البيت الزوج يعمل كده او الزوجة وده اقل يعني نسبته اقل بتعمل الموضوع دوت والبيت بيتنتهي بالطلاق وما حدش عارف ليه؟ وايه اللي حصل؟ وما فيش حد كالتالي هيقدر يعرف السر دوت. فان الانسان يبقى عنده خلفية - 00:05:56

مش مبتلى بالامر دوت بيبقى عنده سقافة الامر دوت ازاى يتعامل معه ده شئ مهم جداً في اه يعني طريقنا الى الله سبحانه وتعالى لان انا مش بكلم نفسي انا بدعو - 00:06:16

الناس ازا جا لي جا لي شخص مبتلى بهذا الزنب وعنده حالة ادمان لهذا الزنب كيف اتعامل معه؟ دا امر يحتاج الى وعي والى فهم عميق. يبقى احنا الاول دايماً - 00:06:26

بنحدد الشخص اللي قدامي دوت او انا هل العادة او مشاهدة الفيلم الاباحي او مشاهدة الصور الاباحية؟ هل هي عندي نوع من العادة؟ ولا نوع من الادمان مركزين معي؟ تحديده هيفرق في العلاج. هيفرق في العلاج. ليه؟ لان في فرق كبير بين العادة والادمان. ايه الفرق بين الاكل - 00:06:36

وفي شهادة الفيلم الاباحي مسلاً. الاكل عادة. ومشاهدة الفيلم الاباحي قد تكون ايه؟ ادمان. ايه الفرق بين طرقة الصواب وممارسة الفيلم الاباحي. ترعة الصواب دي عادة. مشاهدة الافلام الاباحية قد تصل ادمان. ما فيش حد مدمن اكل. صعب يا عيني - 00:06:58 ما فيش حد مدمن طرقة صواب الا حالات ايه؟ شاة نادرة. طيب تعرف ازاى الفرق بين العادة والادمان؟ تعرف ازاى انت دي عادة ولا ديت ادمان؟ العادة والادمان شاركوا في شئ بس خرينا الاول نشوف الفرق ما بينهم الاول قبل ما اقول لكم العادة بتتكون ازاى والادمان بيتكون ازاى - 00:07:18

العادة بتأتي من رغبات عادية. يعني رغبة عادية هادئة في فعل شئ معين. عايز اكل. يعني مش هموت يعني. بس عايز اكل. فديت نوع من ايه؟ من العادة. واحد عايز يشرب. واحد عايز يشتري جيلاتي. بيحب يشتري جيلاتي كل يوم. عايز يشتري جيلاتي. ما

عندوش مشكلة. دي رغبة عادية - 00:07:38

هذه الرغبة اعكس بقى كل حاجة هقولها لك اعكسها في الادمان. الادمان لا يأتي من رغبة عادية. انما تكون الرغبة جديدة جامعة قوية. بالتالي ننتقل للفرق الثاني من العدد والادمان ان العادة لا تسيطر على الانسان. واما الادمان فيتحكم - 00:07:58

كان فيه وفعلها هم حتى بيعرفوا الادمان بيعرفوا ان هي افعال تكاد تكون لا ارادية. يعني ما فيش حاجة اسمها لا ارادية عشان احنا مش بنؤمن انسان مجبر على شيء - 00:08:18

لكن هي تكاد تشبه الافعال الجبرية. انك انت بتدفع دفعا في اتجاه الفعل دوت زي اللي زي ما قلنا ادمان في واحدة مدمنة شراء ما تنفعش تخش ما ينفعش تعدي جنب مكان في في حاجة بتتباع وما تشتريش. في واحدة كده مريضة - 00:08:28

طب ده مرض نفسي مش يعني سيبك من احنا غلبة لكن في ناس عندهم ادمان شراء فعلا. اللي هو فعلا بتشتري بشراة بتشتري حاجات ما بتستعملهاش بتشتري حاجات بترميها. دي - 00:08:46

بتبقى مريضة نفسيا تحتاج الى ايه؟ الى نوع من العلاج. الفرق بين الشراء عادة والشراء الادماني. القمار اللي بيمارسوا ليه مش قادر يبطله؟ لان هو صار عنده رغبة شديدة ما بيقدرش ان هو يتحكم في نفسه ازا وجد فرصة للايه؟ للكسب السريع. وبالتالي فرق بين

العادة والادمان ان العادة يمكن التنازل عنها - 00:08:56

واما الادمان فمن الصعب جدا التنازل عنه. ممكن النهاردة اقرر ما كلش عادي مش هيحصل لي حاجة يعني. اخذ قرار كده طب مش واكل. اتعرفز شوية طب مش هاكل طب النهاردة مش نازل مع اصحابي. العادة ممكن تكسرهما بسهولة. ومش خايف من العواقب. وده

فرق ثاني بين العادة والادمان. ان عواقب ترك العادة - 00:09:16

محدودة ضعيفة. عواقب ترك الادمان قوية شديدة. الانسان لو قرر يسبب حاجة بيدمنها بيحس بضغط عصبي شديد جدا وبيحس باعراض انسحابية مؤلمة. يحس بتوتر يحس بضغط شديد يحس بنرفزة. يحس ان هو مش قادر يفكر. مش قادر يفكر - 00:09:36

اي حاجة مش عارف ينام مش عارف ياخذ قرار حياته اتلخبطت مش قادر الا ان هو يرجع ثاني للموضوع دوت. فان هو ينسحب عن الشيء اللي هو ببيضمنه بسبب له ايه - 00:09:56

بيسبب له اعراض شديدة. يسبب له اعراض شديدة. فده فرق كبير بين العادة والادمان. العادة اعراضها السلبية لو انت تركتها محدودة. عادي ممكن تتحملها وتعدي. جوع النهاردة عادي مش مشكلة. هاكل بكرة. بلاها غدا اتعشى جامد. مش مشكلة. مش

هترعى صوابي النهاردة. مش هيحصل حاجة. مش هنزل مع اصحابي. مش هقعد على القهوة - 00:10:06

ممكن تاخذ القرار ده بكل سهولة هتقعد في البيت زهقان شوية هتقرف شوية مش مهم لكن انسان مدمن افلام اباحية او مدمن او مدمن قمار او مدمن كحوليات لو قرر ان هو يوقف الجرعة دلوقتي بعد ما هو رغب فيها يحصل له ازمة نفسية شديدة بيحصل له

ضغوط عصبية جامدة جدا لو هو امتنع عن الجرعة في الوقت اللي هو متعود - 00:10:26

ياخذ في الايه؟ الجرعة ديت العادة لا تؤثر على الحياة. يعني ما فيش واحد بسبب ان هو بياكل آآ شغله متأسر مسلا. ما فيش واحد بسبب ان هو بينزل مع اصحابه بالليل ما بيعرفش يذاكر الصبح. ما فيش واحد بسبب ان هو بيطار اعصابه آآ عنده مشاكل مع زوجته

عادي. دي عادة. لكن الادمان - 00:10:46

يؤثر على الحياة. لان الادمان يسيطر على العقل. والادمان اصلا يؤثر على وظيفة المخ. وظائف المخ اللي هي المنطقية وزايف المخ اللي هي فيها تحكم بتتأثر بجانب الادمان. طبعا ده يطول شرحه يعني هو المخ متكون من ايه؟ ليه مكونات؟ في - 00:11:08

جزء مسئول عن افعال الالارادية. وفيه جزء مسئول عن الافعال العقلانية اللي فيها تحكم. دايمًا الجزء اللي هو مسئول عن الافعال الالارادية دي لو سيطر عليه الادمان بيؤدي - 00:11:28

بالسلب على الجزء بتاع الافعال الالاه؟ المنطقية. حتى يؤدي الى انكماشه في بعض الاحيان. الادمان يؤثر سلبيًا على الحياة. اما ادم فقل ما يؤثر على الحياة. مهما كانت عندك عادة ما بتأثرش على الحياة. العادة يمكن ان تتغير بشيء من الوعي - 00:11:38

شيء من الوعي. زي زي المحاضرة اللي فاتت دي. المحاضرة اللي فاتت دي كانت تنفع الشخص اللي عنده ذنب خلوات من نوع الالاه؟

العادة لكن ممكن ما تكونش قوية بالنسبة للي عنده ادمان. فالي عنده عادة في زنوب الخلوات واحدة بتتفرج على مسلسلات بس يعني مش ادمان يعني مش هيحصل حاجة لو - 00:11:58

الحلقة النهاردة. وقاعد اتفرج على افلام من ورا الناس عندها في الكمبيوتر عندها في الموبايل بتاع اخت ملتزمة. ما عندها اغاني وبتسمعها عادي ممكن دي لو هي عادة ما وصلت لادمان تكفيها الموعزة السابقة وخلاص الموضوع ينتهي معها بشيء من المجاهدة للنفس وخلاص. لكن لو وصل موضوع الادمان يبقى الموضوع ايه - 00:12:18

اصعب شوية. يبقى ازا الوعي لا يكفي للادمان. ما هو ده ما هو للناس اللي بيشرّبوا السجائر. طب ما هو العلم مكتوب عليها التدخين يؤدي الى الايه الى الوفاء ويجيب لك صراير في بطنك ويجيب لك اسهال ووشك هيتعمل كده ونصك اليمين هيقع. الناس ما تأثرش ليه؟ لان هو في ادمان - 00:12:38

هو شايفها يعني هي العلم مكتوب عليها وشاسمين له الصرار والمبيدات الحشرية والراجل اللي اتشال والراجل اللي ولع ما تأثرش ليه؟ لان الوعي فقط لا يكفي لا ايه الحالة ديت؟ انما الامر يحتاج الى فعلا تدخل نفسي تدخل نفسي. تمام؟ فالتغيير في حالة الادمان يكفي فيه الوعي. اما التغيير في - 00:12:58

حالة الادماج في حالة الايه؟ العادة يكفيه الوعي والتغيير في حالة الايه؟ الادمان لا يكفي معه الوعي. طب الادمان بيحتاج ايه؟ هو لو حاجة تغيير سريع بيحتاج لكارثة. يعني عشان تغير ادمان في الغالب لو تغيير سريع مش تغيير علاجي بطيء. تغيير العلاج البطيء قد يستهلك - 00:13:18

عدة شهور وقد يصل الى عدة سنوات. لكن التغيير لو عايز تغيير ادمان مفاجئ ده بيحتاج الى كارثة. يعني واحد بيشرّب سجائر صاحبه قدام وهو بيشرّب سجائر. او قاعد بيشرّب سجائر جاله سرطان - 00:13:38

او واحد بيشرّب سجائر جاله ازمة قلبية وكان هيموت وبتاع ده ممكن يبطل فورا. ممكن يبطل فورا. آآ حصلت حصلت له حادثة. ومش عارف ايه؟ آآ كان بيشرّب كحوليات سقط في الدراسة بسبب اللي كان بيشرّبه واتدمر نفسيا قرر ان هو يبطل اللي هو بيعمله. فالامر ممكن بيحتاج الى ازمة - 00:13:54

ضخمة جدا عشان ان هي تدفعه دفع لتغيير حالة الايه؟ حالة الادمان ديت. دي فروق باقول لك الفرق يعني ايه عادة ويعني ايه ادمان؟ يعني ممكن من خلال الفروق دي تقدر تحدد - 00:14:14

انت او الشخص المبتلى بالافلام الاباحية هل هو معتاد؟ ولا هو مدمن؟ هل هو مش سهل يتخلص منها؟ معادي ما بيحصلوش حاجة ما عندوش رغبة شديدة بس هو يعني بيشفوف كل فين وفين بيعمل عادة سرية كل فين وفين. ده بيبقى ادمان بسيط او ممكن نقول ان هو عادة. لكن شخص عنده الاعراض اللي احنا زكرناها ديت من اعراض الايه؟ الادمان - 00:14:24

فدوة شخص لابد انه يعرف انه مدمن. لانه يعرف انه مدمن. دي اول طريق العلاج. ان احنا بعد كده في المحاضرة لما نتكلم عن العلاج اول خطوة في العلاج هي انك انت - 00:14:44

اعترف انك انت مدمن. مش هتعترف انك مدمن ما فيش امل ان احنا ايه نخش في العلاج لان العلاج زي ما قلنا علاج طويل المدى. فلو الشخص مش معترف ان هو - 00:14:54

مدمن للافلام الاباحية مش هنوصل معه لاي حاجة. تعال نقول ايه هو؟ العامل المشترك بين العادة والاياه والادمان العامل مشترك ان هما ليهم مكونات واحدة دايمًا اي عادة بتتكون. ازاى العادة بتتكون والادمان بيتكون؟ هي نفس المكونات. بيبقى دايمًا في مؤشر -

00:15:04

وبعد كده فعل وبعد كده نتيجة او مكافأة. زي مسلا ما بيعملوا مسلا في حيوان معين بيدربوه مسلا بيدربوه ان هو يعملوا له صوت يروح ايه يا عم هو بقى ينط مسلا او كده وبعد كده يروح المدرب على طول مدي له ايه؟ مدي له حاجة ياكلها. ارتبط -

00:15:31

زين ونفسيا بين الايه؟ الصوت والقفزة والمكافأة. فتحول الفعل عند الحيوان ده لايه؟ لعادة. خلاص بقى. اي وقت هيسمع فيه الصوت

دوت هيعمل القفزة ديت هيستنى على طول الايه؟ الاكلة من الايه؟ من المدرب بتاعه. فبالتالي تتكون العادة. زي الانسان بيحي له
مؤشر جوع ده مؤشر - [00:15:51](#)

تلاقي نفسه عايز ايه؟ ياكل. فبياكل بيحس بايه؟ بارتياح. فالارتياح ده هو المكافأة اللي هو خدها لما حصل له الايه؟ لما حصل له آآ
الاستجابة للايه العادة ديت ايه الفرق الاساسي - [00:16:11](#)

بين العادة والادمان. الادمان برضو نفس الطريقة يا اما مؤشر معين فعل نتيجة. لو قلنا الافلام الاباحية المؤشر مسلا يبقي حالة
استسارة حصلت له لسبب ما او ملل او زهق او توتر او ضيق نفسي - [00:16:25](#)

ممکن المؤشر بيختلف حسب كل واحد ومتضايق. فيه واحد بيختار فاهم عشان مخنوق. واحد كل ما يزهد يتفرج على افلام. واحد
كل ما مسلا يسمع حكاية معينة بيتفرج على الافلام لما بينزل الشارع بيشف حاجات معينة لازم يتفرج على فيلم ده بالنسبة له ده
المؤشر. والفعل اللي يبقي تابع للمؤشر دوت هو الايه؟ هو مشاهدة الفيلم الاباحي - [00:16:42](#)

ايه المكافأة؟ المكافأة طبعاً حالة الشهوة القوية اللي بيحصل له. لما بيحصل بقى الايه؟ الانزال او حتى مجرد مشاهدة الفيلم نفسه هو
نوع مكافأة لان هو بيخليه يشحن بسعادة عالية جدا. ايه الفرق بين الاثنين وايه خطورة الادمان؟ خطورة الادمان ان الادمان بيدي
مكافأة ضخمة جدا - [00:17:02](#)

ضخمة جدا غير اعتيادية بالنسبة للجسم الجسم ربنا سبحانه وتعالى جعل لنا اه امور مباحة زي الايه؟ زي الزواج والاكل والشرب
والحاجات دي. الحاجات دي كلها هتجد ان هي افعال طبيعية - [00:17:22](#)

في اوقات طبيعية مكافأتها ايه؟ طبيعية. حتى لو الانسان اتعود عليها ما بتوصلش لدرجة الادمان. لان هي كلها اشياء طبيعية. لكن
الانسان يصطنع شئ غير طبيعي فيؤدي الى افراز غير طبيعي لهرمون الادمان او المادة الكيماوية - [00:17:36](#)

المؤثرة على السعادة ديت اللي بتحصل له والنشوة اللي بتحصل له. هو ده اللي يؤدي الى الادمان. ثاني. فيه مادة يحصل لها افراز في
المخ. لما الانسان بيحصل له نوع من الارتياح او من السعادة. المادة دي مادة كيماوية كده تفرز في المخ اسمها الدوبامين - [00:17:56](#)

مادة معينة هي المسؤولة عن حالة الارتياح اللي بتحصل للشخص. المادة دي بتفرز في كل شئ بييسعدك او بيريحك. تلعب رياضة
اتفسحت فصة حلوة. كلت اكلة حلوة. تحصل افراز للمادة دي. المادة دي هي اللي بتقول لك انت مستريح هي اللي بتدي لك

الاحساس دايماً بالنشوة ديت. ان انت كلت كويس - [00:18:16](#)

اتبسطت النهاردة. فده بيحصل لها دايماً افراز. المادة دي بتفرز في اي حاجة بتعملها حتى في الزواج حتى في الجماع. ممكن الامر ده
يعني ليه الزواج الصحي والزنا غير صحي فاكرين اللي ما قلته لكم المرة اللي فاتت انسان بالزواج بيستريح لكن بالزنا ما استريحش.

لان الزواج مع الوقت بيحصل افراز للمادة دي بشكل - [00:18:36](#)

طبيعي ممكن في اول الجواز بيحصل ايه؟ اضطرابات كده عشان اول مرة تتجوز واول مرة تشوف واحدة كده ومش عارف ايه لسه
مش متعود على الوضع ده. عشان كده بيحصل - [00:18:56](#)

لخبطة في اول الجواز شوية. مع الوقت بيحصل ايه؟ هدوء. سكينة رحمة مودة. بيحصل تعود. بيتحول الفعل الى شئ عادي. الافراز
بتاع الدوبامين يبقي طبيعي وبالتالي الانسان بيعتاد فخلاص تبقى حياة طبيعية لكن زي ما قلنا ممكن ده الجماع والزنا بيحصل

ان الافراز مش طبيعي لان الزنا فيه - [00:19:06](#)

تنوع في في الايه؟ في الانسنة. ما بيحصلش تعود. يغير. كذلک الفيلم الاباحي. يختلف عن الايه؟ عن لا عن ايه الفرق بين فيلم
الاباحي والمشاهدة مسلا وانك انت الزوجة شئ بتعتاده. وبعد فترة يؤدي الى الايه؟ الاستقرار في الايه في الحالة ديت. لكن الفيلم

متجدد. هي دي خطورة الافلام وخطورة الزنا. ان هي متجددة - [00:19:26](#)

فهي بتؤدي الى نفس ان الافراز يزيد مع الوقت. مش بيقبل. مش بيبقي طبيعي. لا هو بيتحول من طبيعي الى غير طبيعي. وكل مع
الفترة بيزداد الحالة الغير طبيعية دي بتزداد. لدرجة ما يوصل لدرجة ضخمة جدا المخ نفسه ما بيتحملهاش. وده اللي هيأدي بعد كده

الى هقوله لكم النتيجة السلبية - [00:19:46](#)

الموضوع دوت. يبقى ايه العادة وايه الادمان؟ العادة زي ما قلنا آآ الفرق بينا وبين الادمان ان الهرمون دوت المسئول عن السعادة المسئول عن الراحة حالة العادة بيفرز بشكل طبيعي. المخ بيستوعبه استقبله بيستمع به. في حالة الادمان بيفرز بشكل غير طبيعي. ومع ان دايمًا الادمان - [00:20:06](#)

متجدد بيحصل ان ان الافراز ده مش بيقل. لكن بيزيد. طيب. احنا كده ما فيش حد مش فاهم. اي حد مش فاهم يقول يعني. الموضوع واحدة واحدة لان انت لازم توصل معي للنقطة العلاج الناتج عن فهمك لكل اللي انا بقوله دوت. طيب - [00:20:26](#) ايه هي المشكلة بقى في الادمان؟ خصوصا ادمان الافلام الاباحية ان المخ بيتدي يفرط قلنا المادة دي بشكل ايه؟ كبير. بيتدي يفرزه كبير هو تعود على الكمية ديت. تعود على الكمية ديت. مع الوقت زي ما قلنا المخ مع الكمية دي كل ما بتزيد - [00:20:46](#) المخ بيوصل لمرحلة ان هو مش بيستحمل الكمية ديت لانه مش متعود عليها. فيه في المخ حاجة اسمها مجسات. او مستقبلات للمادة هي دي المادة دي بتفرز بعد كده المجسات هي اللي بتحس بها. يعني مش المادة دي هي اللي هي بتسبب السعادة. لكن السعادة باللي بيشعر بها - [00:21:06](#)

مجسات في المخ. مجسات المخ دي لما بييجي لها الدوبامين بكمية كبيرة بتبتدي توقف العمل في بعض الايه؟ في بعض اجزاءها. عشان هي مش مستحتملة. اعتبر الدوبامين ده صوت وان المجسات دي ايه؟ ودك - [00:21:26](#) لو انت واحد صرخ في ودك هتعمل ايه؟ هتضطر تسد ودك. تمام؟ تضطر تسد ودك عشان انت مش مستحمل الصوت العالي دوت المدمن لما بيتعرض لجرعة ادمان سواء كانت كحوليات او اباحيات او اي شئ يحصل افراز عالي للدوبامين. بتبتدي المجسات ديت - [00:21:44](#)

توقف بعض الانشطة بتاعتها. عشان هي مش مستحتملة الكمية ديت. وبالتالي بيتدي مع الوقت ما بيشعرش بنفس السعادة اللي كان بيشعر فيها في المرة اللي فاتت. فيبتدي في المرة الجاية يعمل ايه؟ يطور الاداء شوية. يعلي عشان يوصل لنفس - [00:22:04](#) النتيجة اللي وصلناها لمرة الاولانية. وهو من هنا بيبكي ليه؟ ادمان. ليه اللي بيشرب؟ بيزود الجرعة بعد وقت. لان بتيجي في الجرعة اللي فاتت ما بقتش تؤدي النفس الغرض ان كمية الدوبامين الكبيرة ادت ان المجسات وقفت بعض العمل فعشان يوصل لنفس النتيجة لازم يفرز كمية دوبامين اكبر من بتاعت المرأة - [00:22:24](#)

صنية عشان نجيب نفس النتيجة بتاعة المرة ليه؟ الاولانية. عشان كده اللي بيتفرج على افلام اباحية مش بيقف عند حد معين. يعني ممكن المبتدئ ببدا مسلا بصورة نصف عارية بعد كده موضوع يتطور الى صورة عارية وبعد كده صورة صور فيها فيها آآ يعني ايه تلاحم او كده وبعد كده - [00:22:44](#)

بيطلب اه حركة بيطلب فيلم معين وبعد كده بيطلب افلام وبعد كده بيطلب اه وبعد كده ممكن يصل به الامر ان هو عشان حتى صناع افلام الاباحية فاهمين الموضوع دوت - [00:23:04](#)

صناع الافلام الاباحية عاملين تسعين في المية من المواد الاباحية مجانية. وعشر في المية من المواد الاباحية بفلوس. طب مين الغبي اللي يروح يشتري فلوس طالما تسعين في المية مباح. لا هو مش هو اللي غبي. او اقصد هم اذكيا وفاهمين. لان هم عارفين ان اللي بيمارس - [00:23:16](#)

لو المتابع الافلام دي هيصل لمرحلة مش هيكتفي بالتسعين في المية دول. وهم بيقدموها له تسعين في المية اعتيادييين. اللي هو لما هو يوصل لمرحلة معينة من افراز الدوبامين بتبتدي المخ ما بيرضاش بالكمية ديت هيبتدي يطلب افلام اشد اثارة. الافلام الاشد اثارة دي هيلاقها بايه؟ بفلوس. هيروح يشتريها - [00:23:36](#)

هيشترى الفيلم اللي اشد اثارة. بعد كده يتطور به الامر ان هو بقى يشوف الشروز. وبعد كده ممكن يوصل زي ما وصل في الغرب ان هم بيشوفوا افلام ما بين الحيوان - [00:23:56](#)

انسان الحاجات ده ممارسات غير طبيعية على الاطلاق. لكن هو ما بقاش الطبيعي يرضيه. ما بقاش الطبيعي دوت يرضيه. هو محتاج مزيد من الافراط المادة ديت فبالتي بيوصل لحاجات هو اصلا مش قابلها ولا يستحملها عقلا. لكن مضطر يعمل كده عشان يصل الى

نفس درجة السعادة. فهي دي - 00:24:06

الادمان عشان كده ممكن واحد مدمن اه كحوليات او مخدرات يموت في جرعة. هو مات ليه؟ لان هو مش قادر يبطل. مش الكمية مش بتكفيه فيزود يزود لغاية ما تأتي الجرعة التي تقتله تماما. لو خد نفس الجرعة اللي فاتت هو ما اتبسّطش خالص. دي بقى هتأدي لاضرار ضخمة جدا - 00:24:26

بعد كده هنتكلم عليها. لكن انت فهمت ايه هو الفرق من العادة؟ والايه؟ والادمان. والعادة والادمان. تمام. لو وصلنا للنقطة ديت يبقى خرينا نقول بعض الاسباب اللي بتساعد على الادمان. بعض الاسباب وفهم الاسباب دي يؤدي الى نوع من الوقاية. يعني انا ممكن لو اتقيت الاسباب دي - 00:24:46

دي اصلا امنع ابني امنع اخويا الصغير ان هو يصل لشيء لحالة ادمان الافلام الاباحية. منها ان الشخص المدمن دوت اللي بيحصل له ادمان سواء للكحوليات او سواء الاباحيات هو اصلا عنده صورة سلبية عن ذاته. يعني - 00:25:06

هيجي بعد كده معنا في العلاج ان تحقيق ذاتك انك انت حاسس بالعزة حاسس انك انت لك قيمة ده من اقوى العلاجات للادمان. لان الادمان من احد اسبابه ان الشخص اصلا هو شايف ما هو ان هو ما لوش لازمة ما لوش شأن - 00:25:26

فبيصنع لنفسه شأن بيصنع لنفسه ذات بمشاهدة الايه؟ الاشياء ديت. عشان كده تلاقى العيل التافه بيشرب سيجارة والعيل ناس ما ناس تافهة ممكن بيشرب كحوليات وبيعمل مش عارف ايه. هو بيوجد لنفسه ايه ذات. بيعتقد ان هو بيوجد لنفسه زاد بالطريقة ديت. فاحساس - 00:25:46

الانسان ان هو اصلا عنده صورة سلبية عن نفسه يؤدي ان هو يكون عرضة للادمان. انا مش بقول ان هو لازم يكون مدمن. لكن بقول ان من عادة ان الشخص المدمن بيكون شخص اصلا عنده صورة سلبية عن نفسه. هو مش شايف لنفسه قيمة ولا شايف لنفسه شأن. ده بينفعني في ايه؟ بينفعني - 00:26:06

ان انا لما اصنع صورة سلبية صورة ايجابية للشخص انا بساعده ان هو ما يقعش في الايه؟ في الادمان. يبقى ده يفرق معي في تربية ابني ما ينفعش ان انا اهدم ابني. ما ينفعش اقول له انت فاشل. ما ينفعش اقول له انت كزا. ما ينفعش احطمه نفسيا لاي سبب من الاسباب. الامر ده ممكن يجيب لك اثر - 00:26:26

ما تعرفش يجي لك مين؟ ممكن ابنك يدمن الافلام الاباحية بسبب انك انت بتشتتمه الشتايم ديت او بتهينه او بتزله او بيحسسه ان هو ما لوش قيمة فالموضوع ده يؤدي ممكن انت شيخ وبيتعامل مع الشباب في المسجد دايمًا بيحتقر شخص دايمًا بيعامله معاملة سيئة ممكن هو السبب في ان الولد دوت راح يتفرج على ايه - 00:26:46

على افلام اباحية لان هو ادى لان هو الولد عنده انطباع سلبي عن نفسه. فابتدى يجد في الحاجة ديت ذات ذات وهمية خيالية. هو طردها لنفسه بيعوض بها الايه؟ بيعوض بها القصة الانهزامية اللي هو فيها ديت. يبقى دوت من الاشياء اللي ممكن تؤدي الى شخص مدمن. من الاشياء اللي ممكن تخلق شخص مدمن نقص - 00:27:06

السعادة نقص السعادة عموما من الحياة التي قد تؤدي لشخص يدمن الافلام الاباحية. لذلك الاشخاص السعداء لا يحتاجون الى مشاهدة الافلام الواحية. اللي هو سعيد اصلا في حياته فايجاد السعادة خلق السعادة في نفسك في غيرك ده شيء علاجي وقائي. لذلک طاعة ربنا سبحانه وتعالى - 00:27:26

فهي افضل من العلاجات ليه؟ لان هي تخلق في الانسان سعادة حقيقية. مش وهمية. ما هو ممكن واحد يقول لك ايه؟ فرح نفسك. رح بقى ايه شم الهواء ورح انزل مع اصحابك - 00:27:52

انت بتشتغلني ما انا لما بعمل الاباحي ده بعمله لوحدي برضه في الاخر بعيد عن صحابي وبعيد عن الفسحة والنزهة والجو الجميل او اسمع اغاني بقى يدمر لك الدنيا اهي اكثر. لكن الطاعة حلاوتها بتبقى في النفس حتى وانت لوحدا. فتلاقى نفسك لوحدا سعيد. يعني مع نفسك. لان السعادة - 00:28:02

بتاعتك مش مرتبطة بمؤثر خارجي صحاب اغنية فسحة سيجارة انت مش مرتبط دايمًا بحاجة خارجية هي السعادة هنا جوة ما

يفعل اعدائي به كان جنتي في صدري وبستاني في قلبي. خلق السعادة ايجاد السعادة في حياتك هو من الحاجات اللي تخليك عندك وقاية انك تقع في الايه - [00:28:22](#)

شادي السعادة دي تخلقها باي شيء ايجابي. انك انت تكون ناجح في الرياضة. ناجح في الدراسة. اه ناجح في العبادة. تطلب علم. اه اه اتجوزت اه آآ الزواج او انت سعيد فيها. المهم انك انت الشخص دايمًا المعرض للادمان بيكون في الغالب شخص عنده مشكلة. مشكلة في السعادة. كأن السعادة دي كوباية بتتملى او - [00:28:42](#)

تتملى وتبقى مليانة ما يبقاش فيه اي مكان تحط فيه ايه؟ حاجة تانية. كل ما الكوباية دي تبقى ناقصة كل ما يبقى فيه احتمال لاي حد يحط فيها اي حاجة. فالشخص اللي عنده مشكلة في السعادة - [00:29:02](#)

لو حطيت له افلام اباحية هيقلها بسهولة. التاني ممكن اصلا ما يجيش في باله ان هو يتفرج على الايه؟ على الحاجات ديت. لذلّك احنا قلنا المرة اللي فاتت الموضوع دوت اللي هو الحتة - [00:29:12](#)

اللي زكرناه انك انت تشغل نفسك بالحق. اشغل نفسك بالحق هي نفس المعنى. انك انت لما تكون منشغل شخص ناجح شخص شخص ايجابي. شخص فعال بتؤدي انك انت اصلا ما بتفكرش في الحاجات ديت. ما بيجيش في بالك. وانا ضربت لك مسال بصاحبك اللي هو ناجح في حياته وهو مش ملتزم. بس هو ناجح في حياته. ما بيجيش في باله ليه القصص ديت - [00:29:22](#)

ناجح في دراسته ممكن ما بيجيش في باله لا بحيات ولا بنات ولا الكلام دوت لان هو سعيد. حالة النشوة اللي عنده من تحقيقه لذاته تغنيه تماما عن الايه؟ عن الاشياء الاباحية ديت. تمام؟ يبقى برضو انا بستفيد الموضوع ده اما اربي حد في نفسي في اخويا في ابني ان انا اصنع له السعادة. املى حياتنا سعادة - [00:29:42](#)

كل ما تملى بيتك سعادة وحياتك سعادة كل يؤدي الى حمايتك من الايه؟ من الوقوع في ادمان الافلام الاباحية. من الحاجات اللي تساعد على انتاج مدمن ان هو وهو صغير يتعرض لمشاهد اباحية. ازاي؟ ممكن ما تكونش مشاهد اباحية صريحة. ممكن تكون مشاهد اباحية - [00:30:02](#)

هي نسبية او جزئية. ان هو مسلا شاف مسلسل او فيلم اتعرض على التلفزيون وعدى على الرقابة وفيه مشهد جامد شوية والاب بيتفرج والام بتتفرج والواحد قاعد بيتفرج معهم. فتعرضه للحاجات دي تخليه لما ينضج بقى ويفهم بيتدي ايه؟ اهو دلوقتي الاولاد اللي معهم - [00:30:22](#)

موبايلات واهاليهم مش مش عارفين مش فاهمين اصلا استعملوها. ولا عارفين لو الولد معه ايه. الولد هو في ابتدائي قبل ما يطلع له شهوة ولا بتاع ولا يبلغ معه افلام اباحية - [00:30:42](#)

معني صور اباحية. بيتفرج مع اصحابه على حاجات اباحية. والوالد ما يعرفش. والوالدة ما تعرفش. وحاطينه وهو في مدرسة مدرسة غالية والعيال فيها كلهم معهم موبايلات فات وبتاع ما يعرفش ايه اللي بيحصل في الفصل وايه اللي بيحصل في الفسحة وايه اللي بيحصل في في السايبر وايه اللي بيحصل في البلاي ستيشن. بيتفرجوا على ايه بيشفوا ايه بيعملوا ايه ما يعرفش بس هو - [00:30:52](#)

ممكن يكون في تانية ابتدائي وتالته ابتدائي وبيشوف افلام اباحية. هو ما فيش حاجة دلوقتي بس هو ده مجرد ما يبلغ هيتحول الى مدمن فورًا. ان هو تعرض لضغط جامد جدا - [00:31:12](#)

هو لسه ايه لسه صغير. من الحاجات اللي ممكن تؤدي لازمة ديت ان الولد وهو صغير او لما يكبر وزنه شوية بيتدي الاهل يتساهلوا في اللبس قدامه اخته امه بتاع تلبس قدامه ملابس يعني آآ يعني صعبة خالص يعني. تقعد قدامه بقميص نوم تكشف قدامه آآ - [00:31:22](#)

يعني اغلب جسمها او كده دي مشكلة كبيرة جدا. ممكن الولد الام بتبقى ساذجة مش مستوعبة مش متخيلة ان ابنها يبص لها بشهوة. والاخت كده مش متخيلة ان اخوها يبص لها بشهوة. لما تلبس قدامه شورت وهو في المرحلة ديت. لما تلبس قدامه آآ ممكن يظهر شيء من من عورتها في - [00:31:42](#)

المرحلة ديت لما امه قاعدة قدامه بقميص نوم هي مش متخيلة بتأسر سلبيا قد ايه على الولد في المرحلة ديت هيبقى عنده سبع سنين وتمن سنين وعشر سنين ينبغي ان هي تمتنع تماما عن اظهار الاشياء دي قدامه. تبتدي تلبس لبس البيت العادي. لبس جلابية عادية. ما ينفعش تقعد قدامه تظهر شيء تظهر الياه - [00:32:02](#)

العورة دي يظهر منها ما يظهر من المرأة في العادة لي جزء من دراعها جزء من رجلها جزء من ايه اه مكان القلادة شعرها بتاع مش لكن بقى الدنيا تبقى سايحة كده اصل ده اخويا الصغير - [00:32:22](#)

ده ابننا الصغير لأ الموضوع مش كده. الولد ممكن يتعرض لمشهد زي دوت يخليه يستثار. يبقى هو دي بدايته في طلب الياه؟ في طلب الاباحيات خد بالك. يبقى تعرضه وهو صغير للحاجات دي بتخليه عرضة للادمان. كذلك ان يكون طبعا ان هو يكون معه زي ما قلنا حاجة سهلة الوصول زي النت والموبايل - [00:32:35](#)

ده برضو خطر كبير تمام. خلينا نتكلم قبل العلاج عن سلبيات الامر دوت. يعني هي السلبيات اللي ممكن تترتب على المشاهد الاباحية. احنا قلنا ان ان الادمان يتميز بالتصاعد. يعني ما بيقفش. ان المادة اللي بتفرز دي تحتاج كل مرة الى - [00:32:55](#) المزيد من الافراز عشان تحقق نفس الياه؟ الاشباع والراحة والسعادة. والخطر الثاني ان ان اضرار الانسحاب كبيرة. يعني لو واحد قرر ما يعملش الفعل الاداري الماني دوت هيجصل له اضرار كبيرة. توتر شديد قلق شديد ضغط نفسي شديد. عصبية شديدة. آآ حالة سرحان تام - [00:33:17](#)

لغاية ما ينفز الياه الحالة ديت دي مشكلة. طب خلينا نتكلم عن السلبيات بقى ايه بعد ما انت فهمت الصورة ديت. خلاص انت فهمت يعني ايه ادمان ويعني ايه الدوبامين ويعني ايه المادة والكلام دوت - [00:33:37](#)

المشكلة اول مشكلة هي فقد الاحساس. او بنسموها الفتور دي بيحصل حالة فتور. ليه؟ لان المادة اللي هي سببت له السعادة غير موجودة في الحقيقة. فهمت؟ المادة اللي هو بيشوفها ليس لها مثيل - [00:33:47](#)

في الواقع ليس لها مثيل في الواقع. فبالتالي لا يوجد واقع يؤدي له نفس الياه؟ البديل. فمهما وفر لي واقع ما بيحصلوش اي سعادة ولا اي ارتياح. وده بيسمى الفتور. حديك معلومة قبل - [00:34:17](#)

قبل ما اكمل لك لازم تعرف حاجة مهمة جدا. جدا. المواد الاباحية اللي بتتشاف دي هي مواد صناعية وليست حقيقية. يعني يعني الناس اللي بيعملوه في اللي انت شايفه ده تمسيل. تقول يعني ايه تمسيل ماما؟ قاعدين اهو مبسوطين. ده تمسيل هم بيمسلوا. هم مأمورين يعملوا كده. كده - [00:34:40](#)

مجرد شكل مجرد صناعة. عشان كده بيسموها صناعة الافلام الاباحية. ده مش حاجة طبيعية اللي بتحصل. انما شيء صناعي. لذلك لما الانسان اللي بيتفرج يعتقد ان اللي شوفوا ده طبيعي تبدأ الازمة. ان هو بيتدي يطلب بيطلبه لان هو يفترض ان دوت ايه؟ طبيعي. فلما يجي على ارض الواقع لا يجد - [00:35:02](#)

يجصل له انتكاسة نفسية وهزيمة نفسية. وبيحصل له عدم رضا باي ايه؟ باي شيء طبيعي. وهو مش فاهم ان اللي بيعمل نفسه للموضوع ده في بيته هو ما بيعملش كده - [00:35:22](#)

اللي هو بطل الفيلم ده او بطلة الفيلم دوت هي مع جوزها ما بتعملش كده. وهو مع مراته ما بيعملش كده. هو بيمسل. ودول اشقى الناس في العلاقات العادية لان هم ما بيعرفوش يعملوا علاقة عادية. لذلك في الغالب النوع ده ما بيتجوزش. مش ما بيتجوزش عشان هو عشان في واحد فاكر ان هو ايه انا طبعا مش محتاجين يتجوزوا. لا - [00:35:33](#)

بيتجوزش عشان هو عارف ان هي جوازها فاشلة. وعمر ما الجواز هيرضيه. فييضطر يستمر في الاباحيات لان دي الحل الوحيد ان هو يستمر على السعادة دي مش ما اتجوزش عشان هو ايه شغال وبتاع ويتجوز ليه بقى؟ طب ما هو مزبط. لأ مش مزبط. ده متزبط من الزبط يعني مش من التزبيط يعني - [00:35:57](#)

فده عايش في مأساة وبالتالي حتى اللي بيمارس الفيلم دوت بعد كده اما بيصل الى البلادة التامة زي ما هم بيعكوا يقول لك احنا دلوقتي وصلنا مرحلة معينة زي ما قلت لك الدوبامين دلوقتي - [00:36:17](#)

هو يعمل نفس الفيلم نفس الحركات نفس الاداء. ببببتي الماده تفرز بنفس الكمية والمجسات بدأت توقف الشغل. والكمية بتزدش فبيحصل درجة الايه؟ الولادة حتى الفيلم الاباحي هو بيمارسه ببلده. اما ان هو يطور نفسه في الافلام بقى يعمل حاجات ثانية اكسر شزوذا. او ان يفضل على الاداء دوت - 00:36:27

يواصل ان هو مجرد ممسل عادي لا يشعر باي سعادة وان اللي بيتفرج فاكراه سعيد واللي بيتفرج اصلا مش فاهم حاجة. المأساة بقى فى اللي بيتفرج بقى سيبك من البطل ده نفسه - [00:36:47](#)

ان هو زي ما قلنا تبتي الممارسة الطبيعية عنده ما تقاش مقنعة وبالتالي لو تزوج ذلك الشخص حاجة من اللتين. اما بيكون مش فاهم بقى خالص. ويبتدى ممكن اه يجى يمارس الممارسة الطبيعية - 00:36:57

ما ييقاش مبسوط. مش حاسس ان هو حصل له سعادة ولا راحة. ان الجواز مش مسلسل تركي الجواز مش مسلسل مكسيكي. الجواز مش فيلم اباحي. الجواز موضوع تانى خالص. غير اللي انت متخيله. وغير الصورة الذهنية السلبية - [00:37:19](#)

اللي بتكونها المشاهد الاباحية ديت. جواز حياة. حياة هادئة. حياة مستقرة. ربنا وصفها بالمودة والرحمة. مودة ورحمة تحس ان الجو ايه؟ جو هادي الجو يستمر مش جو الايه الاستثارة الفظيعة ديت. حتى الانسان اللي فاهم الحب غلط جوازه بيفشل برضه. ان هو بيعتقد ان الحب ده هو الايه؟ هو الحاجة الفظيعة اللي - 00:37:40

افلام المسلسلات ديت. ففاكر بقى ان الجواز كله كده بقى. مش فاكرا ان هي العملية بتبقى مستقرة وهادية وجميلة. هو بيطلب حاجة الممسل نفسه برضو ما عندوش الموضوع ده في بيته مش بيحب بالفضاعة ديت يعني. ومش بقى العلاقة الرهيبة دي. فلما البنات بتطلب كده والولد بيطلب كده في العادة ما بيلاقيش. ولو لقي بيحصل - 00:38:00

المشاكل بينه وبين خطيبته دايمًا هو دايمًا يطلب منها حاجات شافها في افلام مسلسلات انا ما بتكلمش على الاباحيات دلوقتي بتكلم حتى على ايه؟ عن العواطف الفزيعة اللي بيشتروها في الافلام والمسلسلات دي - 00:38:20

في سقافة سلبية. ولما يحصل ان الزوج يقل مع زوجته او الزوجة تقل مع زوجها يبتدي هو يحاسبها على اللي شافه في الفيلم والمسلسل. الممسئ نفسه ما عندوش كده الممسئ مطلق مراته - 00:38:30

مش مستوعب ولا ايه! الراجل ضرب مراته بالرشاش مغنية كل الناس تتمنى تتجوزها موتها بالرشاش. لازم تستوعب الناس دي اتعس ناس. ان هو نفس الكلام هم افترضوا واقع لهم وعاشين فيه - 00:38:43

لما يببجي على الارض ما بيلاقيش الكلام ده فافشل واحد هو اللي عمله نفسه. والفاشل اللي بعده هو اللي صدقه فبالتالي العلاقة الزوجية تتعرض للضرر من كذا جانب. لما الانسان بيكون مدمن. اول حاجة زي ما قلنا بتحقق العلاقة الطبيعية بتحقق له السعادة.

نمرة واحد - 00:38:57

يبقى هو مش سعيد. تخيل واحد اتجوز مش سعيد. لذلک احنا هنقول کمان شوية ان من من افکار الخاطئة عن مشاهدة الاباحية انها ستنتهى بالزواج. لالن تنتهى بالزواج لان الزواج لن يكون بديلا فى هذه الحالة عن الفيلم الاباحى - 00:39:14

من المعلومات الخاطئة عن الافلام الاباحية ان الفيلم الاباحي نوع ثقافة لا ليس ثقافة انما هو تمثيل غير حقيقي. عارف يعني ايه؟
عارف الخيال العلمي؟ الافلام الاباحية هو الجنس بالخيال العلمي - 00:39:34

مش موجود على الارض. عارف عامل زي ايه؟ اللي بيتجوز وبعد ما شاف الافلام الاباحية زي واحد شاف شاف في فيلم السوبر مان بعد كده لبس عباية وواقف فى البلكونة ونط. هيحصل له ايه؟ هينزل على دماغ اللي جابوه - [00:39:54](#)

بالضبط كده اللي عايش في دور الافلام الاباحية وفكر الحياة كده يتجوز. ده بيحصل له ايه؟ بينزل على دماغه. بيجد ان الموضوع مش مش كده فزيعة كده يعني عادي يعني جميل كل حاجة بس جميل الانسان السوي. الانسان الغير سوي هو اللي عمل في نفسه كده. زي بالزبط هتجيب واحد - [00:40:14](#)

سویبیا. عایز ایہ تانی؟ ده انا مدلعك اخر دلع - 00:40:34

خلاص يا عم تعال عصير مكة وشرابك آآ منجة بالبوريو يلا. برضو مش تجيب معه. هو اتعود بتاع معفنة دي. هي دي اللي بتعمل له الدماغ مش تيجي معي فانت مستغرب ازاي! ده انا مانجة بالبوريو ومش جايبة معك ازاي! ده انا دافعت عشرة جنيه في البتاعة دي! هي مش جاية معي خلاص. فانت بتقول له اتجوز - [00:40:44](#)

شاف الكلام ده خلاص المانجة بالبوريو ما بتجيش معه. لكن الانسان الطبيعي لو عزلتم المانجة بالبوريو هيبوس ايديك ورجليك طبعا. مش هيصق نفسه. فاهم ازاي فانت ممكن وانتم طالعين في مكة في ايه في على المزلقان ممكن ايه يتخلص سعادة على بعضيكم يعني ما فيش اي مشكلة. ممكن بقى الازمة اللي بعد كده في الزواج - [00:41:04](#)

هو بعد ما حصل له كل دوت ما حصلوش حالة السعادة والرضا يشوف الافلام ديت جوة البيت. وممكن زوجته تكون عارفة كده. ومش عارفة اعمل له ايه؟ خلاص اما بتطلق او بتعيش كده وخلاص هتعمل له ايه؟ مشكلة كبيرة. تخيل حياتك ان انت عشان تفرح بنفسك الافلام - [00:41:24](#)

الناحية دي كام سنة قبل الجواز؟ خمس عشر سنين تعيش حياة مدمرة لغاية ما تموت ممكن تعيش خمسين سنة مع واحدة. متدمر بسبب انك انت عملت في نفسك كده الانسان اذا فاهم الياه؟ العواقب ديت بيكون عنده وعي. وعي بالموضوع دوت. بعد كده من الاشياء السلبية ضعف السعادة عموما. بعد كده - [00:41:44](#)

عنده المشكلة ديت لو راح اتفسح ما يبقاش فرحان. لو كل اكلة حلوة ما يبقاش فرحان لان خلاص العملية عنده ما فيش حاجة بتساعده بسهولة. من العواقب سلبية للموضوع ده حنة مهمة. هي ضعف الارادة عموما. يعني ايه؟ بص - [00:42:04](#)

الانسان اللي مش بيعرف يتحكم في نفسه مع الافلام الاباحية. ده شخص عنده ضعف ايه؟ ضعف ارادة. المشكلة في الموضوع ده ان ضعف الارادة مش بيأثر بس ضعف الارادة بعد كده بيصعب في كل انشطة حياته. فيجد نفسه عنده مشكلة في المواعيد. عنده مشكلة في المذاكرة - [00:42:24](#)

عنده مشكلة ان هو ينضبط في اي جدول بيعمله. عنده مشكلة في ان هو يصبر على اي عمل ينفذه. حاجات حياته كلها بتتلخبط بسبب ضعف الرضا. اديك مثال عكسي هتفههمه - [00:42:44](#)

اللي بيلعب رياضة الرياضة دي بتدي له ايه؟ سقة في النفس فحاسس ان هو يعني منتعش كده ومنشكح الموضوع ده بتحس ان هو بياسر ايجابيا على كل حياته. تجد الرياضيين مواعيدهم كويسة. نشاطهم عالي قوي في الشغل. رغم ان هو ما لوش دعوة بالرياضة ممكن. فاهم - [00:42:54](#)

لما بيعمل بيعزم على حاجة بيعملها. وتجد دايم صاحب قرار بتاعته عالية جدا ممكن حاجة ما لهاش دعوة بالرياضة قاعد على الكمبيوتر ايه علاقة ده بالرياضة بس هو خلاص بقى انسان اكتيف. بقى انسان اصلا فعال بقى انسان بيعوز يعمل حاجة بيعملها. لان هو نجح في الرياضة - [00:43:14](#)

الرياضة من اصعب الاشياء اللي ممكن تستقيم عليها وتحقق فيها نجاح. لما نجح في دي صبت في كله. اعكس. لما هو فشل في التحكم في نفسه في العملية الياه؟ الجنسية ديت او عملية - [00:43:31](#)

ادى الى ان هو كل حاجة في حياته تأثرت. وبالتالي يحصل له مشاكل في شغله وفي بيته ومع الناس ومع الاخوة وكده. بعد كده من المشاكل ان تزداد صورته السلبية عند نفسه. اللي هي اللي احنا اتكلمنا عليها المرة اللي فاتت الانسان بعد ما بيعمل الموضوع ده بحيس ان هو عايز يتف على نفسه. تحتقر نفسه جدا. تخيل بقى - [00:43:41](#)

واحد كل مرة بيحتقر نفسه. موسى بيوصل لمرحلة ايه؟ ان هو بقى عنده نفسه دي سلبية للغاية. ما يقدر نفسه اي تقدير. يشعر انه وضعف جدا ذليل جدا. وده معنى قول النبي عليه الصلاة والسلام وجعل الذل والصغار على من خالف ايه؟ امري. على من خالف امري. من ذلك ايضا - [00:44:01](#)

تشويه الثقافة الجنسية ودات ايه؟ اتكلمنا عنه بعد ذلك يحصل له بقى انكماش وانعزال احيانا عن المجتمع وقد يصل الامر الى اكتئاب. ان هو حاسس ان هو فاشل في بيته فاشل في شغله - [00:44:21](#)

مش قادر يتحكم في نفسه. دايمًا يبسقط قدام نفسه. في يد ده بيتدي ينعزل عن الناس. انعزل عن الناس هو دي اللي احنا ممكن بتحصل بقى انتكاسة اخ بقى هو انتكس ازاي؟ ان هو فشل كتير جدا في العملية ديت. بالتالي يحصل بقى الاسر الايه؟ السلبي وهو ان هو بيترك تماما الاخوة. بيتدي يبعد عنهم يحلق دقنه - [00:44:36](#)

سيب المسجد سيب الدروس. بيتدي ينعزل عن الناس جوة البيت نفسيهم. ممكن يعمل تحصل مشكلة مع زوجته. بيتدي يصل ممكن لمرحلة اكتئاب كتاب ان هو حاسس ان هو فاشل في كل حياته. او حتى الحثة اللي ناجح فيها سواء الالتزام حاسس ان هو منافق فيها. طب ازاي انا كده وكده؟ انا كده وكده. هيبتي ينهزم - [00:44:56](#)

نفسيا تماما. اصف لذلك ضعف الراتب تقول لي ما اختارش الالتزام ليه؟ لان هو في ادمان. والادمان يؤدي لضعف الارادة. فلما اختار اختار يسقط الحاجة اللي محتاجة ارادة. وفضل - [00:45:16](#)

المحافظ على الايه؟ على الاباحيات. كده احنا فهمنا ايه؟ الاعراض السلبية للايه؟ للامر دوت. تعال نتكلم في العلاج اه بسرعة اول حاجة العلاج ان الانسان ينبغي اولًا ان يكون واضح صريح مع نفسه. اذا كان الانسان مدمن - [00:45:26](#)

اول شئ في طريق العلاج ان يعترف انه مدمن. والاعتراف ده يكون لنفسه اولًا. ثم ولله سبحانه وتعالى. يعني اعترف لله واعترف لنفسه بذلك. يتوسل الى الله سبحانه وتعالى. طبعا الكلام اللي انا بقوله ده كلام يعني علمي ممكن هيبقى - [00:45:46](#)
استبس كده واحد ورا الثاني لكن ما ينفعش ان انت ما تنعزل عن العلاج الايماني. لكن هي المحاضرة مركزة على الجانب دوت دلوقتي فمش عايز اخلص الاوراق. لكن تزل ان الدعاء والاستعانة بالله وقوة الايمان تقوى العلاجات. يعني ممكن كل الكلام ده ما تعملوش ممكن تجد فعلا مدمن الموضوع اتحل معه - [00:46:06](#)

في لحظة بدون اي كل الكلام اللي انا هقوله دوت. طاقة ايمانية عجيبة نهت الموضوع. زي الصحابة. مش الصحابة كانوا مدمنين كحوليات؟ ولا مش مدمنين؟ مدمنين خمر ما بيطلوهاش. لما نزل امر فاجتنبوه لعلكم تفلحون. بقى حط بقى كل الايمانات اللي واخذنها من النبي عليه الصلاة والسلام ومش عارف ايه - [00:46:26](#)

جه الامر انتهى الادمان في يوم واحد. حاجة غريبة جدا. ما كانوش بيطلوه. كان الموضوع ده بالنسبة لهم حاجة صعب جدا ان انت تبطلها. لكن ربنا سبحانه وتعالى اتعامل ايضا مع موضوع بالتدريج. بس زن ان فيه نسبة ادمان في الاخر. يعني بدأ الاول ايه؟ آآ واثمهما اكبر من نفعهما لا تقربوا الصلاة والسكرانة. هذا يدل لك - [00:46:46](#)

التعاون مع الادمان هو ممكن تفهمه من القرآن ان الموضوع مش خبطة واحدة. لذلك التعامل مع الكحوليات مع الصحابة كان يختلف عن التعامل مع اي حاجة تانية اشمعنى الخمرة بالزات؟ لان الخمرة - [00:47:06](#)

ادمان القرآن تعامل مع الخمر غير اي معصية. كل المعاصي كان هي مرة واحدة خلاص لكن في حاجات كانت ادمان في اي حاجة كانت ادمان في المجتمع الجاهلي ربنا سبحانه وتعالى اتعامل معها بالايه؟ بالتدرج وسائل علاجية بس كانت تحس ان هي في علاج - [00:47:22](#)

لكن يظل ان هناك ممكن ممكن وارد وده بيحصل اه هو قليل بس بيحصل ان شخص مدمن ينتهي عنده الموضوع بطاقة ايمانية. والطاقة الايمانية دي هتشبه الكارثة. فاكرين لما قلت ان المدمن ممكن يتعالج بسرعة بس بشرط يحصل له ايه؟ كارسة. كارسة - [00:47:40](#)

حاجة صدمة في حياته اطاحت بكل معاني الادمان ورجعته مستقيم مرة واحدة. ممكن شبه الكارسة دي قوة ايمانية عالية جت له لسبب ما ايه هي شبه ما هي الكارسة بتدي بتؤدي لقوة ايه؟ ايمانية. بس هي جت عن طريق كارسة. ممكن ما تجيلكش عن طريق كارسة. واحد جه درس بقلب حاضر حي. ما تعرفش ايه اللي حصل وكان كان - [00:48:00](#)

انا عامل صدقة واه راضية عنه وداعي دعاء من قلب صادق حضر محاضرة لقيها بتتكلف نفسك طبعا بطل كل حاجة. ما تعرفش سبحان الله. يعني ايه برضو ما لهاش ايه؟ ما تقدرش تقول ان ايه؟ ان العلاج الايماني ده لا يستبعده ويركز في ده. ولا اقدر اقول لك ان العلاج الادمان يكفي الجميع. لكن يظل علاج الايمان - [00:48:20](#)

القوي بلا شك بلا شك. لكن احنا عشان بنتعامل فعلا ان الادمان ده ادمان ده مرض مش بنتكلم في معصية. بنتكلم في مرض حقيقي. فلابد ان يجتمع مع العلاج نوع من اهلا وسهلا العملية. لكن لا غنى لا غنى عن الاستعانة بالله قطعاً ولا غنى عن يعني الدعاء ولا غنى عن الرجاء - 00:48:40

وصلوا هذه الاشياء. لكن خيلنا نمشي واحدة واحدة. اول حاجة زي ما قلنا الاعتراف لله والاعتراف بالله ده هيشمل بقى الابه؟ الدعاء وهيشمل الاستغفار. وابوء وابوء لك بنعمتك علي وا بوبي بذنبي فاغفر لي فانه لا يغفر الذنوب الا انت. تمام. نمرة اتنين الاعتراف زي ما قلنا للنفس او خيلنا دي نمرة واحد - 00:49:00

بعد كده لابد ان يدرك الشخص المدمن ان رحلة العلاج قد لا تكون قصيرة يعني هم دايم الناس اللي بيتكلموا في الادمان بيقلوا ان الادمان يحتاج الى عشان يتم آا الاسر بتاعه يحصل بالكامل. يحتاج الى تسعين يوم - 00:49:20

انك انت توقف الحاجة دي سواء كانت سجائر كحوليات شرقي تسعين يوم. هم بالدراسة وجدوا التسعين يوم دي وقت كافي. لان الانسان ينسى العادة ديت ويكون عادات جديدة. في تسعين يوم العادة ممكن تستقر. يعني هو لو حط عادة جديدة مكان العادة القديمة. العادة الجديدة بتحل - 00:49:41

المكان القديمة بعد قد ايه؟ بعد تسعين يوم. فبيقولوا ان تسعين يوم لو واحد قدر يبطل مشاهدة افلام اباحية من ممارسة العادة السرية. تسعين يوم مع وجود نفس المؤثرات اه التسعين يوم دي مش هيبقى لها معنى لو اه لو انت مسلا في جو ثاني واحد اه دخل الجيش ولا دخل اعتكاف فبطل لسبب ايه - 00:50:01

مش هينفع فاهم ازاي؟ فممكن الايام دي ما تتحسبش. لا هو نفس الوضع بتاعه عادي. بس هو قدر في تسعين يوم يبطل. فده في العادة مش هيرجع ثاني لايه الموضوع ده. فرحلة العلاج ممكن تستمر - 00:50:21

يبقى انا افهم من كده ان انا افشل ده شئ عادي هي طويلة او ممكن انا جيت بدأت رحلة العلاج يومين ثلاثة فشلت عادي اسبوع فشلت عادي شهر فشلت عادي برضو - 00:50:31

اللي يشرب سجائر يشرب مخدرات اللي بيعمل عادة سرية. يتفرج على افلام اباحية وارد انك انت تفشل بعد اسبوع وبعد شهر. ما تجلدش نفسك بقى. يعني ما تجيش بقى ايه؟ انا فاشل - 00:50:46

تبتدي بقى ايه تنزل على نفسك كل نصوص الوعيد وتدخل نفسك النار واحدة واحدة مش هنتعالج كده. جلد الذات في مرحلة العلاج هو من اخطر الاشياء اللي تضر المدمن لابد ان يكون دايماً عنده طاقة ايجابية. ان هو لأ عادي. ما هي رحلة العلاج كده. دي طبيعة الادمان. ما فيش حد بينجح من اول مرة. يبتدي يخلي حد يشجعه - 00:50:56

يبقى لازم الانسان يدرك ان الفشل في الموضوع ده عادي لان زي ما قلنا ان الادمان آا قوي جدا والايام الادمان هو شئ مسيطر عليك والادمان اسار الانسحاب فيه عالية قوي. ضغط جامد توتر جامد. قلق شديد. عصبية شديدة. وارد الانسان ما ينجحش ان هو يوقف الفعل الادماني دوت بسهولة - 00:51:18

لكن لابد انسان ان يؤمن ان ما انزل الله من داء الا وانزل له ايه؟ دواء. الاعتراف. طيب نمرة اتنين الاعتراف بالعجز عن مقاومة هذا الامر وحدك يعني انك انت تبقى مع نفسك مش هينفع خلاص. طالما وصلت للمرحلة دي مش هينفع تبقى مع نفسك. لازم تعترف انك انت الان غير قادر على مواجهة الادمان ده - 00:51:38

انت لوحدك. محتاج مساعدة. مساعدة طبيب مساعدة شخص. لذلك الخطوة الثالثة الاعتراف لشخص بهذا الامر. بس الشخص ده لازم رقيب عناية ممكن تلاقي واحد يدمرك. تقول لواحد صاحبك يروح ايه يفضحك - 00:52:14

تقول له تقول لي مسلا آا آا آا من قرابيك يروح يقول لوالدتك تبقى مصيبة سودا. لأ. فاعترف لشخص يساعدك على العلاج. صديق شيخ آا شخص مؤثر في حياتك اللي هو كلامه بيأثر فيك. ان الشخص ده هيبقى ملازم لك طول فترة العلاج. هيفرق معك كثير. فلزام تختار شخص بعناية - 00:52:29

تعترف ليه بكل راحة؟ دي مش فضيحة. انت بتعالج نفسك. زي ما واحد يروح لدكتور يقول له انا عندي مشكلة مش عارف ايه. حاجة

مستورة بس هو بيضطر يقولها له عشان لازم لازم يعالجه - 00:52:49

انسان اللي عنده المشكلة دي لازم هيجتاج انه يبيح لشخص معين. كيفيك شخص واحد. تبيح ليه؟ الشخص ده هيساعدك في كل رحلة زي ما هنقول. احنا بنتكلم في النفسية محضة الان. تمام؟ الشخص ده يكون فاهم العلاج متخصص في العلاج فاهم الموضوع

دوت كويس - 00:52:59

الخطوة الجاية بقى دي هي اخطر خطوة في قضية معالجة الادمان. وهي كسر الارتباط بين المؤشر والفعل احنا قلنا الادمان عبارة عن

ايه؟ مؤشر فعل مكافأة صح؟ مؤشر توتر استسارة مشهد الفعل - 00:53:20

رؤية الفيلم الاباحي او ممارس العادة السرية. المكافأة سعادة راحة نشوى. تمام؟ فيه حلقة دايمًا هي ارتباط المؤشر بالفعل. ايه ارتباط

المؤشر بالفعل؟ ارتباط المؤشر الفعلي ده ارتباط تعود عليه العقل. تعود عليه الايه؟ العقل. لدرجة ان هو ممكن يصل - 00:53:41

ان هو يفعل الامر ده لا ارادي. بمعنى زي ما واحد مسلاً آ واقف قدام باب الشقة بيلقي نفسه بيعمل ايه؟ دخل ايده في جيبه طلع

المفتاح عمر ما اتلخبط وطلع الموبايل. هو لا ارادي يعني لو هو سرحان مهما كان سرحان هيدخل ايده في جيبه برضه ويطلع ليه؟

المفتاح. اول ما يخش البيت هيحط الموبايل هنا ويحط المفتاح - 00:54:01

عارف لو هو مسلاً في واحد ممكن تحصل حصلت معه قبل كده. دخلت المسجد مسلاً وبعد كده وانا طالع قلت انا حطيت الايه الحزاء

فين؟ بصيت كده لقيته كان هنا منطبع في زهني ان انا كل ما باجي باحطه ايه هي اول نكرة لقيته لان انا عارف ان انا لو دخلت

المكان ده هحط الحزاء فين انا متعود على المكان - 00:54:20

فما ما احتجتش ان انا ادور يعني. هي كده في افعال بتبقى لا ارادية. اللي انا عايز اقله ان انت لازم تكسر في مؤشر دخلت المسجد

هحط الجزمة هنا. آ - 00:54:40

مش عارف ايه هفتح التلاجة. لكن احنا هنا بنقول ان في مؤشر ايه هو بقى اللي بيحصل لك دايمًا يخليك تشوف الفيلم توتر قلق آ

خواطر بنيجي لك بعد الخواطر دي تسترسل معه شوية نفسك لا اراديا قايم تفتح وتفرج. حدد المؤشر الاول. بعد ما تحدد المؤشر

هتبتدي بقى رحلة - 00:54:50

انك انت تبتدي كل ما يحصل المؤشر ده تتعمد تفعل فعل مختلف علشان تقاوم التصرف اللارادي اللي بيحصل معك ان المؤشر يجي

يحصل الفعل. ده اللي بنسميه كسر الارتباط بين المؤشر - 00:55:10

بالفعل انا عايز ان انت الفعل ما يبقاش تلقائي. دي مرحلة كويسة ان انا باكسر التلقائية ان الموضوع بقى سهل. بقى بسرعة بيحصل.

انا عايز لأ عايز حتى لو حصل بيحصل بعد ما انت فكرت وقررت في فرق ان انا عايز حتى انقل آ من ادمان الى عادة. يعني الواحد

لما بيحجوع مش بيلقي نفسه كلى على طول بيفكر - 00:55:29

يروح يجيب اكل ويحضر ممكن وفي الاخر ما ياكلش عادي. دي مرحلة كويسة ان انا اسهل لان هي لو عادة هخلص منها بسهولة. فانا

عايز انزل من انزل من ادمان حتى العادة - 00:55:49

فان انا اغير الفعل السريع رد الفعل الاستجابة سريعة للمؤشر ان هي تكون فاعل. ان انا احط فعل في النص يعكر والايه صفو الارتباط

دوت اكسر الرابطة بين المؤشر والفعل. اذا حصل لك المؤشر دايمًا اللي بيستسيرك اعمل اي فعل - 00:55:59

مثال دايمًا يقول لك في الموضوع ده آ آ آ هات ورقة واكتب فيها ممكن تكتب فيها كذا حاجة. ممكن تكتب فيها انت ليه عايز تبسط

بتبطل مشاهدة الافلام الاباحية؟ اتكل على الله عشان حياتي الزوجية تستقر عشان انا عايز اتجوز عشان انجح في حياتي عشان ده

حرام ما ينفعش اعمل كده - 00:56:18

عشان سوء الخاتمة عشان تقعد تكتب حاجات كتير جدا. اول ما يحصل لك المؤشر امسك الورقة دي واقراها بصوت عالي. واقراها

كذا مرة. واقعد قلها وعيد ازيد فيها لغاية ما تنكسر نفسك. تبتدي ايه؟ يحصل كسرة لنفسك ايه؟ بسبب كتر قراءتك للورقة دي. طب

محتاج تقعد قد ايه عشان تهدأ - 00:56:38

عشر دقائق العائد عشر دقائق بيندي ينكسر خلاص الايه الشهوة دي تنكسر. او او اول ما يحصل لك المؤشر ده اتصل بالشخص

المساعد لو دائما واقف معك في رحلة الايه؟ العلاج اتصل به وقل له انا آآ تعبان دلوقتي. دردش معي شوية. حفزني حمسني. فكري بالله. فكري - [00:56:58](#)

انا احنا عايزين نعمل ايه؟ فكري كده احنا اتفقنا على ايه؟ يقعد يحكي معك والقصة والحكاية والرواية. المكالمة معه عشر دقائق هتلاقي نفسك خلاص ايه المؤشر هدي. وبالتالي الفعل اتكسر. مع تكرار الامر دوت ان انت كل ما يجي المؤشر تعمل فعل ثاني -

[00:57:18](#)

ده هيوذي مع الوقت ان يضعف الارتباط بين المؤشر وبين الايه؟ وبين الفاعل. الموضوع ده ممكن ياخذ وقت طويل. مش هيحصل مرة ومرتين. هيحصل كتير. حتى ان البعض بعض المعالجين بيتكلم ان انت ممكن تصطنع الموضوع ده من باب التمرين. ممكن تستغرب اللي انا هقوله لك دلوقتي بس احنا بنتعالج. بيقول لك اصنع انت المؤشر - [00:57:34](#)

تعال نسمع المؤشر يقول لك اقعد فكر في مشاهد اباحية. لغاية ما تحس ان انت ايه عايز تقوم تتفرج على الفيلم. عايز تعمل مشكلة وبعد كده ابتدي ايه؟ نفز الكسرة دي. ما هو تمرين ما انا مش هستنى اكون يجي لي غصب عني. لا انا ممكن انا امرن نفسي. فتقول لي ده فينفع كده - [00:57:54](#)

وارد لان حتى مسل اللي بيعالج اللي بيعالج الناس من الادمان بيعملوا له ايه؟ بيدوا له جرعات اقل حرام يعمل كده ولا ده هيعمل ايه هو بيتعالج هو بيدي له حاجة حرام بس دي جرعات اقل لغاية ما يهدى. فكذلك ممكن يكون استحضار المشاهد دي في الوضع الطبيعي حرام لكن انت ممكن بتستعملها عشان اعالج - [00:58:14](#)

نفسى ممكن بعض الناس بيتكلم يقول لك استحضر يعني ممكن نسأل فيها العلماء لو حرام ما تعملهاش يعني انا لست مفتيا. لكن انا بقول لك اللي بيتكلم فيه المعالجين انت ممكن تستحضر مشهد زي ده - [00:58:34](#)

اه لغاية ما يحصل لك الحالة اللي بتيجي لك استثارة. ابتدي ساعتها ايه؟ حسيت ان قلبك النبضات زادت. حسيت برغبة شديدة في الفعل. ابتدي بقى اعمل الايه؟ الفعل المضاد. رح - [00:58:44](#)

كل روح مش عارف انزل اعمل حاجة بتسعدك بديلة للايه للموضوع دوت. في علاج ثاني موازي يعني ممكن تعمل اللاتنين دول ايه دول مع بعض وهي التنفس العميق. معروف ان التنفس العميق ده نوع من اقوى انواع المهدئات. تنفس عميق يعني ايه؟ يعني تبتدي تاخذ شهيق - [00:58:54](#)

في خلال عشر سواني شيخ بطيء وتعد عشرة وانت بتاخده بعد كده تكتم نفسك عشر سواني وبعد كده تطلع النفس في عشر سواني. تقعد تعمل العملية دي كتير. كذا مرة ورا بعض. العملية دي بتهدى جدا. دي ممكن تنفعل لما تغضب. ما تترفز - [00:59:13](#)

عايز تعمل حاجة مش عارف ايه دي بتهديك. فممكن انت تعمل الموضوع ده تعمل عملية التنفس دي عدة مرات. وبعد كده تعمل الفعل الايه؟ الفعل الموازي دوت للفعل اللي انت كنت بتعمله هيبتي الرابطة تنكسر مع الوقت. والموضوع محتاج وقت. والشريك هيكون له دور اساسي في المرحلة دية. ان انت دايمًا لما تلاقي العملية قفلت - [00:59:33](#)

معك اتصل به ده حل كويس. حتى ان فيه بعض البرامج اللي هي برامج اللي بتساعد الانسان على التخلص من الموضوع دوت. بتعمل ارتباط بينك وبين الشريك دوت. يعني ايه؟ مشكلة البرنامج بتسطبه على الجهاز بتاعك. وبتحط فيه ايميل الشريك دوت. لو صاحبك اللي بيساعدك في العلاج. كل ما - [00:59:53](#)

بتخش على اي حاجة اباحية. يروح هو باعت ايميل للشخص دوت يقول له انك دخلت. طبعا احساسك ان في واحد على طول بيعرف خلي على طول نسبة دخولك على الموضوع ده ايه؟ بتقل اخصائي الشخص ده قلنا الشخص المؤسر في حياتك شخص بتتخرج منه. فانت بتحط الايميل بتاعه فين؟ ما هو عارف كده كده. انت مش بتفضح نفسك. كل ما بتخش تبعت له - [01:00:13](#)

اخر يوم يتصل بك يقول لك انا النهاردة جا لي ستين ايميل ما ينفعش كده. هتبتدي تتحرك بكرة هيبقى خمسين ايميل. بكرة هيبقى عشر ايميلات تهذا برامج قوية. الغرب بيتعامل مع الموضوع بشكل آآ جاد. على فكرة كل الكلام ده من كتب غربية. الغرب ادرك -

[01:00:33](#)

خطورة العادة السرية خطورة الافلام الاباحية اكثر من العرب والان الغرب فيه اكثر من تلت تلاف موقع عالنت باللغة الاجنبية لحرب المواقع الاباحية. هم اللي صنعوه وهم اللي بيحاربوه احنا ما فيش يكاد يكون المواقع العربية اللي كان الموضوع ده تعدي على صواب الايد الواحدة. ازمة كبيرة. النقطة اللي ممكن انت تكسر فيها - [01:00:51](#)

الحلقة دي هي نقطة بداية الاستسارة خد بالك ان انا حصلت الاستسارة لكن لوحة دي حصلت وقعدت قدام الجهاز وفتحت صعب ان انت ترجع ثاني. فمش هينفع ساعتها صاحبك مش هينفعك ولا هينفع التنفس ولا حاجة. انما - [01:01:15](#)

حصلت الايه الاستسارة دي تبتيدي على طول تكسر الرابط بين المؤشر وبين الايه وما بين الفعل من الحلول ممارسة الافعال التي تقوي الارادة. يعني احنا قلنا الموضوع ده اصلا مبني على ضعف اللي هي الارادة. طب تعال له من ناحية ثانية. قوي ارادتك علشان - [01:01:33](#)

عشان تقوى على الايه؟ على الفعل دوت. بمعنى آآ اللعب رياضة. عشان كده العبادات من اقوى الاشياء اللي تعين على ان انت تبطل موضوع دقائق الحفاظ على الصلاة في موعدها. الحفاظ على آآ اذكرك في موعدها. ده يؤدي الى قوة الارادة. قوة الارادة دي كانها عضلة. انت بتقويها - [01:01:49](#)

بالافعال ديت فلما العضلة تبقى قوية تساعدك انك انت تسيطر على موضوع الايه؟ الموضوع الثاني. من العلاجات ان تخلق لنفسك افعال فيها سعادة. من اللي احنا قلناه قبل كده. اصنع السعادة في حياتك. اخرج مع اصحابك بس يبقوا كويسين. آآ مم يعني - [01:02:09](#)

كل اكلة كويسة يعني اعمل دايم افعال تعمل لك آآ يعني افراز للمادة الايه؟ مادة الراحة والسعادة ديت بحيس ان هي تعوضك نوع من الاشباع الجزئي فلا تحتاج الى المخدر. لذل اننا قلت لكم من اقوى الحاجات اللي بتساعد على العلاج انا خلاص فاضل لي ده - [01:02:28](#)

من اقوى الحاجات اللي تساعد على العلاج انك انت تصنع لنفسك زات. تحقيق الذات تنجح في حاجة في حياتك. ناجح في الرياضة. ناجح في الدراسة. ناجح في العبادة. دول من اكثر الناس اللي ما بيجيش معها خالص الحاجات ديت. لان هو - [01:02:48](#)

عنده اشباع على فكرة تحقيق الذات بيققق سعادة عالية جدا تشبه سعادة المدمن. بيفرز الدوبامين بكمية عالية فبتؤدي الى حالة ايه؟ اشباع. ما بيحتاجش الحاجات دي خالص. وجدوا بعض الاطباء بيقولوا ان اكثر ناس عندهم ازمة - [01:03:08](#)

طبيعية يعني. عندهم نسبة دوبامامين عالية هم اكثر الاشخاص انشغالوا باسعاد الاخرين. اسعد الناس لذلك قيل في المسل اسعد الناس من اسعد الناس. واحب الى الاعمال الى الله سرور ده بيخش عليك انت في - [01:03:28](#)

اخر واخذ بالك والجزاء من جنس الايه؟ العمل. لذل ربنا قال فلا اقتحم الايه؟ العقبة. وما ادراك ما العقبة؟ فك رقبة اطعام في كلها افعال متعددة. تحس ان العقبة دي هي قلقانة دي. انا ما خدمش نفسي. عدي نفسك بقی. خش على اسعاد الاخرين. وجدوا اكثر ناس افراز لمد - [01:03:48](#)

مش السعيد بالاكل والشراء والعربيات والفسح اللي بيخدم الناس. وجده بقيمة افراز عالية جدا. وجدوا ان اكثر ناس ما بيتفرجوش على افلام اباحية هم اكثر الناس اللي شغالين في موضوع الخدمة الاجتماعية ده - [01:04:08](#)

علاج جيد شاغل بالخدمة ليه؟ الاجتماعية واسعد الناس. اجعل اهدافك في طريق العلاج اهداف قصيرة المدى. يعني فليكن الهدف هو اليوم الواحد ما تبصش للتسعين يوم. هدفك النهاردة بس بس نجحت النهاردة اعمل نفسك مكافأة. وشجع نفسك وخلي شريكك اللي بيساعدك ده يحفزك - [01:04:22](#)

بيشجعك ويشركك ويكرمك. حفز نفسك جامد. وحس ان ان انت بينك وبين العلاج يوم واحد. وان انت ما قدامكش غير النهاردة. لو النهاردة انا اتعالت. هيجي يعدي النهاردة تقول طب خلاص فاضل بكرة. تعدي بكرة! ده هي بعده. وهتلاقي التسعين يوم خلصوا عادي. لكن من اول يوم تسعين يوم هتلاقي نفسك رحت - [01:04:42](#)

اتفرجت على الفيلم لان انت اتهزمت نفسيا حسيت ان الموضوع طويل قوي ومش هتقدر. اعمل ايه حاجات جزئية. مهم جدا انك

تعمل برامج لحجب المواقع الاباحية على على على جهازك. طبعا ده بالنسبة للمدمن ممكن يكون كحل وحيد ما لو ش فايده. لكن مع المنزومة دي هيبقى له فايده. الحل ده ينفع مع مين؟ ينفع اللي عنده الموضوع - [01:05:02](#)

عادة ان احنا قلنا التخلص من العادة سهل. التخلص من الادمان صعب. لو واحد عنده الموضوع ده عادي هو عارف ان هو مش مدمن مجرد موقع الحجب الاباحيات الموضوعي ينتهي معه. لكن موقع حجم الوحدات مع المدمن مش - [01:05:22](#)

كن فعال الا لو مارس كل العملية بشكل متوازن. من ذلك الزواج. الزواج مع التوازي مع العلاجات ديت امر جيد ذلك كتابة اليوميات. كل يوم في اخر اليوم اكتب كل حاجة عملتها النهاردة. واخطاءك وعملت ايه؟ وغلطت في ايه؟ الموضوع ده بيساعد بيخليك تحلل مشاكلك - [01:05:34](#)

تخليك تعمل محاسبة جيدة للنفس. خليك تاخذ قرارات جديدة كل يوم. ازاى هتجاوز الموضوع ده بكرة؟ في كتابة اليوميات. طبعا كل الحاجات دي مستخبة يعني ها. اوعى حد يشوفها تبقى مصيبة - [01:05:54](#)

فكل الحاجات دي مستخبة. قراراتك الورقة اللي انت بتقراها اهدافك كل الكلام ده ما حدش يطلع عليه الا ايه؟ الا الشريك. يعني احنا حاولنا النهاردة نجمع كده الايه الصورة بتاعة لو بنتكلم مع واحد مدمن افلام اباحية كان الدرس الماضي ينفع اللي عنده عادة وينفع اللي عنده ادمان - [01:06:04](#)

كمان بس كجزء من العلاج. والدرس النهاردة بيتكلم عن الادمان. يكون انسان صريح مع نفسه. الموضوع ده ينفعك ينفع اخوك ينفع ينفعك بعد الزواج ينفعك مع ابنك الموضوع نافع يحتاج الى مزيد من الدراسة يعني موضوع المحاضرة دي مش كفاية ابدأ موضوع كبير انا عشان ابص انا قاعد ساعة وربع انا عارف لكن الموضوع ده ممكن يتقال - [01:06:24](#)

عشر ساعات انا حاولت انجز فيها على قد ما اقدر. الموضوع كبير. خش على اه مواقع اللي بتساعد على الموضوع دوت. فيه مواقع هتلاقوني مشيره على صفحتي. اه النهاردة موقع لعلاج مدمني الاباحية موقع بالعربي هو من انجح المواقع العربية. اخش على صفحتي النهاردة بالليل كده عشرة حداثر هتلاقيه بازن الله تعالى - [01:06:44](#)

هتلاقوا في قصص وهتلاقوا في آ نصايح هتلاقوا في حاجات جميلة جميلة جدا. الموضوع ايه؟ يحتاج الى عناية ورعاية واهتمام وممكن يكون باب خير يمكن حد فيكم يهتم بالموضوع ده ويدرسه - [01:07:04](#)

وينصح به الناس ويعمل ايفنتات وينشره في الجامعة وينشره في المدارس. موضوع الادمان غير موضوع الايه؟ العادة. فنسأل الله ان يتقبل منا ومنكم صالح الاعمال. ازن الايه الدرس ده هيعدي على الرقم - [01:07:14](#)

وربنا يستر خير. جزاكم الله خيرا. سبحانك وبحمدك - [01:07:24](#)