

# محاضرة بعنوان: عشر خطوات لترك الإدمان لفضيلة الشيخ د.

## محمد هشام الطاهري

محمد هشام طاهري

ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا. من يهده الله فلا مضل له ومن يضل فلا هادي له. واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان محمدا عبده - [00:00:00](#)

وحصوله صلى الله عليه وعلى اله وصحبه ومن سار على نهجه واقتفى اثره الى يوم الدين وبعد فهذه المحاضرة كما سمعتم او رأيتم عنوانها عشر خطوات للتخلص من الادمان والمقصود بالادمان ليس ما يتبادر الى ذهن الانسان من ادمان المخدرات - [00:00:20](#)

او المسكرات التي يسميها بعض الناس بالكحوليات. فاذا فان هذا نوع من انواع الادمان والا فان الادمان صفة نفسية في الانسان قد يكون كل واحد منا ملامسا لهذه الصفة بل وقد يكون فيه هذه الصفة من حيث يشعر او لا يشعر. فمثلا - [00:00:50](#)

ان هناك من يكون مدمنا للنوم. كثير النوم وعلامة الادمان في هذا الاتجاه ان نومه غير منضبط من حيث الاستيقاظ. وان كان علماء النفس يقولون النوم لا يحتاج الى توقيت بدايته وانما يحتاج الى ان يضبط الانسان نهايته. هناك نوع - [00:01:20](#)

من الادمان وهو الادمان الذي يسميه بعض الناس اليوم بادمان الاكل. تجد بعض بعض الناس يقيم الدنيا ويقعدها لاجل ان الاكل الفلاني غير موجود لانه اصبح مدمنا شغوفا اכולا الفكره وذكره في الاكل. وهناك ادمان القباحة كون الانسان بذيئا - [00:01:50](#)

حتى اذا قلت له شي قال والله ما اقدر. لكن ادمان الغضب تقول يا شيخ اتق الله لا قال ما اقدر انا تشذي الله خالقني هذا ادمان ترى. فالادمان صفة موجودة في الانسان موزعة في - [00:02:20](#)

صفات نفسية وصفات لسانية وصفات قلبية. الحسد مثلا قد يكون الانسان مدمن الحسد ما يرتاح في يومه اذا ما حسد انسان. مثل المغتاب لا يرتاح الا اذا اغتاب. ما يرتاح الا اذا سب - [00:02:40](#)

مثلا زد على ذلك ما يسميه بعض الناس اليوم ما الدخان مثلا ادمان وسائل التواصل هذا ادمان ترى قد يستغرب بعض الناس كيف يكون الانسان مدمنا لوسائل التواصل؟ اذا اردت ان تعرف فلان مدمن بوسائل التواصل ولا لا؟ انظر الى - [00:03:00](#)

اول ما يسلم حتى الاستغفار ثلاث ما تدري قاله ولا ما قاله مباشرة يطلع تليفونه يطالع مين اللي مرسل لي شي مين اللي مو مرسل لي شنو معنى؟ معناها راح عند ذهنه ان في ملائكة يستغفرون له ما لم يحدث اللهم اغفر له اللهم ارحمه - [00:03:30](#)

حتى يحدث او يقوم من مقامه. نسي هذا كله ليش؟ بسبب الادمان. ايده هذي يعني ما تحرك اه ما تسكت ولا تسكن الا اذا مسك الهاتف. هذا ادمان. مثل هذا ادمان بعض الناس على مشاهدة الافلام. مثل بعض الناس ادمان على مشاهدة المباريات. اشد - [00:03:50](#)

من هذا ايضا ادمان على مشاهدة الافلام الخليعة الاباحية اللي يسمونها. و وانت تمشي انواع الادمان كثيرة. اخرها هو الادمان المعروف ادمان المخدرات. كيف الانسان من الادمان كل انسان فيه صفة من صفة الادمان لابد هو يحتاج الى خطوات علمية وعملية - [00:04:20](#)

تخلص من الادمان. انت فكر مع نفسك قد يكون شيه انا ما ذكرته الان. موجودة فيك. لسانك مثلا ما تظبط نومك ما تظبطه. محادثتك في وسائل التواصل ما انت قادر تظبطها. ماذا تفعل - [00:04:50](#)

انتم تعرفون الحديث الذي رواه ابن السني في عمل اليوم والليله ان النبي صلى الله عليه وسلم اتخذ خاتما جلس مع بعض اصحابه

فنظر الى الخاتم التهاب فسه او بنقشه حركه والصحابي ينظرون اليه - [00:05:10](#)

ثم نظر اليهم وهم يحدقون فيه. يعني اكيد يقولون فيه شيء بالخاتم. النبي صلى الله عليه وسلم يطالع فيه فاخذ النبي صلى الله عليه وسلم الخاتم والقاه. قال انه الهاني انفا عنكم - [00:05:40](#)

تأملوا ان حق الجليس حتى وصل الى انه لا ينبغي ان تلتهي عنه بالخاتم. كيف تلتهي انجليزك هاتفسوها اولادك يجونك البيت اصحابك يجونك البيت ثم بعد ذلك ما كانهم جالسين في البيت - [00:06:00](#)

مكالمات اتصالات طيب وانا جالس شنو وانا قدامك؟ قد يكون الجالس امامك ابوك قد يكون جالس امامك امك عمك يعني في قديم قبل وسائل الاتصالات هذي قبل الفين وعشرة يعني خمسة وتسعين اربعة وتسعين كان الناس ما عندهم هواة. كان اذا جلسنا مجلس - [00:06:20](#)

ونكلم شخص كبير اذا نبي نكلم الصغير نستأذنه نقول اسمح لي يا عمي اكلم فلان هذا الادب اليوم غير موجود ليش؟ كل واحد صار ملتهي ولذلك ينبغي علينا ان نتأمل - [00:06:50](#)

في كيفية التخلص من اي وصف ادماي موجود فينا. لماذا؟ لان هذه هذا الوصف قد يكون الوصف كبيرة من كبائر الذنوب. وقد يكون هذا الادمان يؤدي الى عدة كبائر وقد يؤدي هذا الوصف الى مخالفة العرف والعادة المحكمة او المحكمة. قد يكون هذا الادمان - [00:07:10](#)

يؤدي بك الى التخاذل. مثل ما يقول الناس عدم المرحلة. قد يكون هذا الادمان يؤدي بك الى انك تأخر عن الركب في دراستك في تعليمك في دعوتك في زيادة رصيدك الاخروي - [00:07:40](#)

حتى لو ما كان عندك شي ثاني. فكر مع نفسك. عند الانسان ليش هو عايش؟ مو عشان ياكل ويشرب قطعاً لا وما خلقت الجن والناس الا ليعبدون. وهذه العبادة هي اللي - [00:08:00](#)

انت بطريقها بها بواسطتها تزيد من رصيدك الاخرى. فلا تكون ان شاء الله من يقال فيهم او ممن يقول يا ليتني قدمت لحياتي. لا. خلص ايدك رصيد كبير طويل فانت يا بارك الله فيك ينبغي ان تفكر مع نفسك شلون تزيدك رصيدك الاخرى الادمان بجميع صوره بعضهم يذكر الانواع - [00:08:20](#)

عشرة بعضهم يذكر انه عشرين والصحيح ان الادمان لا ضابط له. فكل وصف ايمن فيك يخرجك عن الشريعة بان ترتكب الكبائر فهذا ادمان. يجعلك تلازم الصغائر فهذا ادمان يجعلك تخالف العرف المضطرد المحكم فهذا ادمان - [00:08:50](#)

وكنت افكر مع نفسي وانا ارى بعض الشباب مع الاسف حتى في حلق العلم ودروس العلم هم جالسين ماسكين الهواتف وكذلك ارى في بعض المجالس مدمنين لوسائل التواصل كيف نتخلص - [00:09:20](#)

من الادمان من حيث العموم هذي خطوات عشرة ممكن نطبقها في كل شيء. كما يقال اول ترك كل وصف في الانسان بحاجة الى الصبر. فما هي الا اياما الا ايام - [00:09:40](#)

معدودات ثم ترى ان تركه سهل. وان كان في الاول الامر مر الصبر الصبر ولذلك لو نتأمل الامر ترى مو هين كان صعب النبي صلى الله عليه وسلم عاش اربعين سنة في مكة صح ولا؟ طيب في خلال اربعين سنة كيف كان عايش؟ معزز - [00:10:00](#)

مكرم لاحظ الصفة اللي هو كان عايش فيها معزز مكرم مقدم في المجال يقال ابن عبد المطلب جاء ابن عبد المطلب دخل ابن عبد المطلب جاء الصادق الامين. ذهب الصادق الامين. ما احد يكلمه الا - [00:10:30](#)

الا بكل تحب احترام وتقدير. اربعين سنة ترى من يوم انه صغير وهو يجلس على مكانة جده عبد المطلب اعمام ما يقولون له شيء. كبر على هذا الشيء. فجأة يجد نفسه - [00:10:50](#)

مع من؟ مع بلال صهيب مع الفقراء والمساكين منبوذ الامر مو سهل. الامر صعب. لذلك تجد ان الله خاطبه بخطاب عجيب وش قال له؟ واصبر نفسك. مع الذين يدعون ربهم - [00:11:10](#)

بالغداة والعشاء. سبحان الله العظيم. انسان يريد ان يتخلص من وصف يحتاج الى الصبر وهذه الاية جاءت في سورة الكهف. وانتم

تعلمون ان في سورة الكهف فيها عدة اشياء منها ان العشر الايات الاول منها او العشر ايات الاخيرة - [00:11:40](#)  
منها عاصمة من الدجال. ومنها وغدا ان شاء الله تقرأونها. ومنها قصة اصحاب الكهف وقصة صاحب الجنيتين وقصة الخضر مع موسى  
وقصة من ذو القرنين. خمسة مقاطع اذا صح التعبير خمسة اشياء رئيسة في هذه السورة العظيمة. لو تأملت - [00:12:10](#)  
تجد ان النجاة من فتنة المسيح الدجال اذا ما حضره الانسان اعظم وسيلة للنجاة منه الصبر تم الذهاب اليه. من سمع به فليأمنه.  
هكذا قال النبي صلى الله عليه وسلم. واصبر - [00:12:40](#)

نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشاء. والصبر مفتاح كل بخير. مفتاح كل فرج. حتى الناس اللي يعانون من السمنة لو صبروا  
يوم يومين ثلاثة اربعة خمسة ستة سبعة ثمانية تسعة عشرة. بعدين هم يصيرون عندهم الطعام شيه عادي - [00:13:00](#)  
اكلوه ولا مات؟ ما هم. فالمر في الاول ينتج عنه الحلاوة في النهاية. يجد الانسان صعوبة ان يقيم الليل مدمن النوم لكن اذا صبروا  
تجد ليلة ليلتين ثلاث اربع خمس ست سبع ثمان تسع - [00:13:30](#)  
بعدين تصير عادة عنده. كان الشيبان الاولين اللي عنده شايب يسأله. يمكن للحين انا اذكر ابوي الله يرحمه عمي ما كانوا يحطون منبه  
عشان يقومون حق صلاة الليل فضلا عن صلاة - [00:14:00](#)

الفجر تلقائيا يقومون اليش طيب صبروا في الاول فصارت عادة عندهم في الثاني ومن هنا كان الصبر نصف الايمان. الصبر نصف  
الايمان تأمل معي هذا الكلام فاذا كان الله امر نبيه بان يصبر فهذه خطوة عظيمة. الخطوة الثانية المعية - [00:14:20](#)  
ما يمكن للانسان يتخلص من صفة الادمان في اي صفة ما لم يكن معه او له معية سالحة. انت تريد ان تتخلص من صفة الادمان وانت  
عايش مع الناييمين ما لك. تبي تخلص من صفة الغيبة والنميمة وتجالسهم ما يمكن - [00:14:50](#)  
تبي تتخلص من الكسل في طلب العلم وانت ماشي مع الناس اللي لا يذاكرون لا يراجعون ما يمكن. تبي تخلص من صفة الغضب.  
وانت ماشي مع ناس لا غضبت قالوا خلوا خلوا هذا غضبان - [00:15:20](#)

ولا يهمهم إنك غضبت ما يمكن اصبر نفسك مع الذين مع الذين معية لابد من المعية تنظر الى معية اناس يعينونك على ترك هذا  
الوصف الذميم كما رأيت رجل يعينك على ترك هذا الوصف الذميم الموجود فيك امسك فيه. خلي نفسك - [00:15:40](#)  
عنده كانك انت الاخ الصغير وهو الكبير. تشبث به. هذا دواءك. والانسان ان يمسك باللي يداويه ويشكره ويثني عليه لما يجيك صداع  
تروح عند الطبيب كم مرة تشكره مرات وكررت بس عشان اعطاك ابرة ولا اعطاك بنادول. طيب هذا يوخرك عن صفة ذميمة. عن  
وصف انت متصل بها - [00:16:10](#)

فالمعية السالحة مهمة. ولذلك نجد ان في الشريعة ان الله تبارك وتعالى امر بالمعية معية الصالحين. حتى لما ذكر واخبر عن تخلص  
المنافقين من صفة النفاق وادمانهم النفاق. ماذا قال؟ قال اه عنهم - [00:16:40](#)  
ما امرهم بالتوبة وكذا الى اخره. قال فاولئك مع المؤمنين. مع المؤمنين. ولما كان في ناس حصل منهم الكذب في الحديث امرهم الله  
بقوله كونوا مع الصادقين ها المعية المائية وش اللي خلى الثلاثة الذين خلفوا انهم يقعون في التخلف - [00:17:10](#)  
تركهم معية اولئك. لو كانوا معهم ما تخلفوا. في المعية قضية مهمة جدا. ولذلك الله سبحانه وتعالى ذكرها لنبيه صلى الله عليه وسلم.

واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي. الغداة صلاة اول النهار. الفجر. والعشي صلاة اخر النهار - [00:17:40](#)  
العصر اللي يحافظ على هاتين الصلاتين في الجماعة هذا اللي يعينك. هذا اللي ينفحك هذا هو دواءك. مع الذين يدعون ربهم بالغداة  
والعشاء. هذا يسميه علماء النفس اليوم العلاج الاجتماعي. العلاج الجمعي يعني الانسان في حال انفراده قد يعود - [00:18:10](#)  
الى كثير من اوصافه التي اتصف بها. لكن لما يكون مع الناس لا. يستحي يصير عندي حيا. يصير عندي خجل ووجل. هذا علاج  
الجماعي. ولذلك هي مهمة جدا حتى عند علماء النفس وعند علماء الاجتماع يقولون ان المعية هذي مهمة جدا بعض الناس -

[00:18:40](#)

قد يكون اذا كان في الصحرا ما يشوفه احد ياخذ زبالتة ويقطه بالصحراء. لكن قدام الناس لا شيل زباله وقطه درام الزباله. ايه ليش؟  
لان المعية الجمعية عنده ما هي مبنية على مراقبة اللاعب - [00:19:10](#)

الزوجة لكن مع هذا اثر عليه المعية الجمعية. فلذلك هذه قضية مهمة. انت من من هم معيتك؟ لازم تسوي حسابات. هم يقولون حتى الكمبيوتر يسوون له ريفريش انت بعد تسوي رفرش حق نفسك - [00:19:30](#)

سوي الفريش حق دماغك حق عقلك حق اصحابك تشوفهم شنو اللي ازدت معهم وجودك معهم؟ انتفاعك انتفاعهم منك الى اخره. الخطوة الثالثة خطوة مهمة جدا. اكثر اسباب الادمان لا سيما في المعاصي سببه الفضول. فترك الفضول - [00:19:50](#) يؤدي الى الفضائل. ومن هنا قال عليه الصلاة والسلام من حسن اسلام المرء تركه وما لا يعني اياك والفضول يقول عليه الصلاة والسلام

دع ما يريبك الى ما لا يريبك فكيف بالفضول؟ يقول عليه الصلاة والسلام عن فتنة الدجال يقول - [00:20:20](#) وانه ليأتيه الرجل ويظن ان به ايمانا فيقول له اريتنى اتيت بابيك وامك فيقول نعم. قال فيأتي بابيه وامه شيطانان يتمثلان على صورة ابيه وامه. يقولان له اي بني هذا ربك فاطعه. فيطيعه. شو اللي ادى للكفر؟ الفضول - [00:20:50](#)

بس بشوف الدجال بجيه ما طبق قول النبي صلى الله عليه وسلم من سمع بالدجال فليأ عنه لاحظ هذي كلمة بس بشوف كم اهلكت انسانا وجاء في الحديث الذي ذكره النبي صلى الله عليه وسلم - [00:21:20](#) انه خط خطوطا وخط على جنبه الصراط خطوطا. فقال على كل باب من ابواب جنبتي الصراط داع يدعو ان يا عبد الله لا تفتحه.

فانك كان تفتحوا تلجوا. شوفوا كيف. بس توخر الستارة تبي تطالع وراح تدخل. تنزلق. موب على كيفك - [00:21:40](#) فترك الفضول يؤدي الى الفضائل. ولذلك قال الله جل وعلا جل وعلا لنبيه صلى الله عليه وسلم. قال ولا تعدو عينك عنهم مجرد عينك ما توخرها عنهم. يمكن شيه فاضل بس بشوف هذولا منو اللي على يميني على يساري لا ولا تعدو عينك عنهم. شوف المعنى الدقيق -

[00:22:10](#)

واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي ها؟ شنو؟ يريدون وجههم بعدين شف ولا تعدو عينك الاية الصريحة واضح ولا تعد عينك فكم من زلة قدم كانت بسبب فضلتي. فضلة اكلة. فضلة نومة - [00:22:40](#)

فضلة نظرتي فضلة كلمة فضلة صحبة اهلكت اناسا فلان زل بفضلة صاحبه. فلان زل بفضلة كلمته. ولذلك انتبه انتبه لا تستهين بترك الفضول لا تستهين فيه اترك الفضول نهائيا اغلق هذا الباب على نفسك. الخطوة الرابعة الحذر من طاعة المنحرفين - [00:23:10](#) فان المنحرف من عادته ان يكثر من جماعته. لذلك ابليس ليش الليل والنهار يدعوا الناس يقول انا رايح النار رايح على الاقل يكون في ناس معي موجودين في النار. لكن الخسيس ما علم. ها - [00:23:50](#)

بان مال اهل النار الصم البكم العم في اخر امرهم. لا يعرف احدهم عن احدهم شيئا بحيث انهم اضافة الى ما يلاقونه من العذاب يعيشون الوحدة. فلذلك الله واياكم من النار. احذروا من طاعة المنحرفين. فلان عند انحراف ها؟ ما في - [00:24:10](#) في شي بس خلنا نطالع المباريات هذي ما فيها شي. ها هو منحرف اصلا يطالع المباراة ببيك انت بعد تصير مثله. ما في خلنا نطالع

الفيلم هذا وهكذا. فالطاعة المنحرفين. ان اطعته في شبر - [00:24:40](#) وقعت في طاعة الذراع. وان اطعته في ذراع فتح عليك الباب. فاحذر فندامة كل معصية هي بداية خطأ بدايتها خطوة. ولذلك قال الله جل وعلا بعد ولا تطع من اغفلنا قلبه عن ذكرنا. احذر كل ما واحد يقول لك شيه - [00:25:00](#)

مباشرة حط كلامه على الميزان. قال الله قال الرسول شنو موقعه؟ موافق على العين والرأس. مخالف اسمح لي. ما استطيع. حتى لو كان ابوك. وصاحبهما في الدنيا معروفة ولا تطعهما في الكفر. الله يقول يقول جل وعلا وصينا الانسان بوالديه احسانا. حملته امه - [00:25:30](#)

كرها ووضعتة كرها في الاية الثانية حملته امه وهنا على وهن افضاله في عامين. من اشكر لي ولوالديك ولي المصير ان جاهداك على ان تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما. وصاحبهما في الدنيا عندك قانون - [00:26:00](#) ولهذا كم من حق للوالدين على الانسان ومع هذا قال فلا تطعهما يعني في الكفر والشرك والمعاصي وهكذا للحاكم والامير على الانسان

حق. ومع هذا قال عليه الصلاة والسلام انما الطاعة - [00:26:20](#) فاحذر من طاعة المنحرفين. ولا تطع من اغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع قهوة وكان امره الخطوة الخامسة وهي مهمة ايضا الحذر من

الهواء ومجاهدة النفس. كل انسان في قلبه وفي نفسه هوى. قد يكون انت هواك - [00:26:40](#)

في النوم والآخر هواه في المشاهدة والآخر هواه في السماع والآخر هواه في لسان والآخر هواه في بطنه والآخر هواه في فرجه. فاحذر من الهوى. وانت بحاجة الى مجاهدة النفس ولذلك انت تجاهد نفسك الى متى - [00:27:10](#)

كما قال سفيان جاهدت نفسي عشرين سنة فاطاعتني عشرين سنة بحاجة الى مدة عظيمة. ولذلك الله سبحانه وتعالى قال عن جهاد النفس ايش والذين جاهدوا فينا جاهدوا فينا من؟ انفسهم والذين جاهدوا فينا - [00:27:40](#)

ادينهم سبلنا. وان الله لمع المحسنين. فتأمل يا رعاك الله اذا جاهدت نفسك يفتح الله عليك من سبله ومن معالم طريقه ومن انوار تنزيله ومن كواشف شرعه ما لا يعلمه غيره - [00:28:10](#)

فعليك بالمجاهدة. هواك يقول لك شمال قول له يمين هواك يقول لك تحت قول لا فوق. النفس كالطفل. ان لم تطفمه لا ينفط فاحذر منه على الدوا. نعم النفس او الروح اصله علوي. لكن البدن - [00:28:40](#)

سفلي ارضية. فلما وقعت النفس في البدن كانت الغلبة للبدن فاستكان كحر صار عبدا كحر صار عبدا ففسي حريته فصار تعاملوا مع سيده كتعامل العبد الذليل. هذا حال النفس مع البدن. لا تنسى. فجاهد نفسك - [00:29:10](#)

الساعة بعد الساعة. الخطوة السادسة البعد عن اماكن الفساد. البعد حنا اماكن الشر البعد عن اماكن المعصية. تصوروا معي الان انسان يوم الجمعة يبني يستمع خطبة الجمعة. جاء جاء النوم. يمكن نقول مدمن نوم. شيسوي - [00:29:40](#)

الشرع امره ان يقوم من مقام يجلس في مكان ثاني. ليش؟ ففكرنا مع نفسنا ليش الجواب عندكم النبي صلى الله عليه وسلم اصحابه هم قافلون من غزوة تبوك تعبانين ماشيين - [00:30:10](#)

طول الليل لانه في النهار ما يقدرن يمشون حر ماشين طول الليل ماشيين ماشيين اخر الليل جاهم التعب فيبون ينامون. خلوا بلال او غيره حارس عليه. وهو ايضا مثل - [00:30:30](#)

نوم تعبان نام. ما استيقظوا الا وحر الشمس قد لحفتهم. او لفحتهم فاستيقظ عمر فكبر. فقام النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة. طافتهم صلاة الفجر فاذنوا لصلاة الفجر توظأوا فامر النبي صلى الله عليه وسلم ان - [00:30:50](#)

ارتحلوا من مقامهم هذا الى مكان اخر وصلوا هناك. ليش؟ شوفوا قضية ترى عظيمة قضية مهمة الانسان ما يمكن ان يتخلص من العادة السيئة الا بالبعد انا ماكل الفساد. انت الحين تعرف نفسك انك اذا نمت في المكان الفلاني ما تقعد لصلاة الفجر. لا تنام - [00:31:20](#)

لا تنام هناك نام بالصالة تعرف انك اذا نمت سرير والفراش الوثيرها ما تقعد قيام الليل لا تنام نام على السجادة. نام على البلاط نام على التراب اذا ما تبي تنام الحين على البلاط والتراب بكرة ترى هم يحطونك في اللحد ما في تحتك لحاف. ولا اسفنجة ولا شيء - [00:31:50](#)

بعدين تقول ليتني وليتني. الخطوة السابعة كل انسان وقع في ادمان ما عليه ان يفكر في العواقل. فالتفكير في العواقب ينتج عنه حسن المآم والحذر من الادمان. واكثر ما يوقع الانسان في الادمان - [00:32:20](#)

انه لا يفكر فيما يترتب على فعلته وعلى صفته هذه التي صارت ملازمة له يعني مثلا انسان نؤوم لا يستيقظ الا اذان الظهر الظهر بعد الظهر يفكر مع نفسه. طيب من يبني يقضي حوايجي؟ منو؟ الى متى - [00:32:50](#)

تا ونا متكل على الناس. فلان خلص لتش هي تكفى فلان تكفى. طيب لمتى؟ مثلا فكر مع نفسك انت مدمن وسائل الاتصال. فكر مع نفسك تشذي. طيب بعدين اليوم ارد - [00:33:20](#)

كل واحد اطالع فلان ايش قال فلان ايش قال في شي في الواتساب اسمه الحالات حالة فلان ايش قاعد طيب بعدين شنو استفدت فكر مع نفسك النظر في المآلات ينتج عنه حسن الحالات ينتج عنه التفكير - [00:33:40](#)

ينتج عنه الرأي السديد. دائما الانسان يفكر. ترى الشريعة ما حرمت علينا شيء الا لان اله الى سيء واسوأ. لما حرم علينا الخنزيرها؟ حرم علينا الميتة يعني هذا يؤدي في المآل مو الحين. يعني مو الإنسان اول ما ياكل قطعة خنزير خلاص على طول يبني يصير فيه

المرض - 00:34:00

لا لا على طول بيصير ديوث لا بعدين معناته سيئة اللي يشرب الخمر مو من اول الشورية ما يعرف الفرق بين اخته وامه وزوجته لا بس في المعاناة. اللي يلعب القمار مثلا - 00:34:30

مو من اول مرة راح يخسر كل شي. لكن في النهايات فالنظر الى المآلات خطوة عظيمة من خطوات ترك الاتباع. عشان يفكر. انا اليوم مثلا اشرب الدخان طيب بكرة اذا ولدي كبر ويبي يشرب الدخان شلون اقول له انها تشرب وانا قاعد اصدق فكر مع نفسك تشذي -

00:34:50

لذلك هذول اللي يشربون المخدرات والمسكرات والكحوليات لو يفكرون التفكير هذا شلون انا المخدر هذا وفي النهاية انا ما اعرف الفرق بين امي واختي شلون راح اخسر دنيتي واخرتي ليش؟ عشان - 00:35:20

عشان هلوست ساعة وبعدين وبعدين لذلك قضية محسومة النظر في العواقب والتفكير في المآلات خطوة عظيمة من خطوات ترك الايمان النقطة او الخطوة الثامنة نزع الفتيل يسمونه شنو نزع الفتيل؟ انظر الى - 00:35:40

المؤدية الى ادمانك. انزعها وخرها. يعني مثلا انت مدمن انك ما تصلي الفجر في جماعة. طيب تشوف شنو السبب؟ انزع هذا السبب انزع هذا الفتيل وخره عنك. سبب السهر لا - 00:36:10

اسأل يا اخي صل الفجر ها صلي العشاء ونم لا والله ما اقدر انا بعد العشا عندي ارتباطات كذا وكذا وكذا خلاص صلي الفجر ونم. يقول وراي دوام الله شنو اللي اهم؟ صلاة الفجر اهم ولا الدوام - 00:36:30

فكر مع نفسك. يقول والله انا ابا اترك الدخان بس اني ما اقدر اذا شميت رائحة الدخان اشتقت له. خلاص وخر عنه. ابتعد عن اسباب ادخار. فنزع الفتيل هذا امر عظيم جدا. ولذلك الشريعة وضعت قاعدة مطردة وهي ان - 00:36:50

لها احكام الغايات. فاذا كان فاذا كانت الغايات محرمة فالوسائل الموصلة اليها محرمة فلا بد ان تنتبه لهذا. وابليس كاسمه يأتي بالتدليس وهذا وصفه يأتيك بخطوات واسباب تشوف ظاهرها ما فيها شي - 00:37:20

لكن نهايتها موصلة الى الزلة موصلة الى سبب اللي انت تريد ان تبتعد عنه خطوة التاسعة ان كثير من انواع الادمان ما يستطيع الانسان تركها الا بنوع من المعالجة النفسية. ما هو عيب ان الانسان يروح عند معالج نفسي. يقول لا انا نؤوم - 00:37:50

يقول انا مهزار شسوي مهو عيب يقول انا مدمن افلام شنو اسوي انا علمت من احد طلابنا اللي يدرسون في امريكا في امريكا يقول انه في امريكا في هناك معالجين نفسيين خاصين للاطفال اللي يدمنون وسائل - 00:38:20

التواصل طيب اذا هم كفار وحاطين معالجين نفسيين حنا ليش ما نحط معالجين نفسنا؟ في معالجين نفسيين انسان تثق في دينا وعلمنا وعملا تروح له. ما هو عيب. ايضا من هذا - 00:38:50

من المعالجة النفسية ما ذكره النبي صلى الله عليه وسلم. وهو ان الانسان يتخذ الخطوات العملية كالمشي مثلا. امشي. سوي رياضة تحبها. اسبح اركب الخيل روح مع اخوانك امشي معاهم اذا لابد ان تعمل شيء - 00:39:10

غير من نفسك. الخطوة الاخيرة نختصر هو انك لا تترك فراغا لنفسك ان الشباب والجدادة ان الفراغ والشباب والجدى مفسدة المرء اي مفسدة. ونعمتان مغبون فيهما كثير من الناس. هكذا قال - 00:39:40

نبينا صلى الله عليه وسلم الصحة والفراغ. فاشغل فراغك في طاعة الله عز وجل والا فسيضيع عليك الفراغ وينتج عنه المرض وانت ما استطعت ان تستفيد من ذلك. هذه عشرة عشرة - 00:40:10

خطوات للتخلص من الادمان. نسأل الله عز وجل ان يلزمنا وياكم طاعة الرحمن في جميع الازمان وصلي اللهم وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. الحمد لله رب العالمين - 00:40:30