

01 خطوات للتعافى من الإباحية | درس لصناعة أبطال و بطلات الإرادة | م علاء حامد

علاء حامد

الحمد لله واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له اشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم. اما بعد. احنا كنا المرة الماضية

اتكلمنا في درس مهم جدا - 00:00:00

كان اسمه اضرار مشاهدة الاباحية. وكان كل الدرس يدور حول توعية الشباب ما هذه الاضرار؟ ايه اللي ممكن يعود؟ الضرر اللي

ممكن يعود عليك من ايه؟ من مشاهدة الافلام الاباحية. طبعا مسألة بناء الوعي - 00:00:17

ده جزء كبير جدا من العلاج من انت لن تدرك آآ مشكلة يعني الحاجة الشديدة لعلاج لغاية ما يبقى عندك وعي بالاضرار. طبعا احنا كنا

اتكلمنا المرة اللي فاتت في الاضرار - 00:00:35

اضرار اللي تصيب الانسان في دماغه اللي تصيب الانسان في حياته الشخصية اللي ممكن الاباحية تؤثر فيه على زواجه سواء قبل

الزواج او بعد بعد الزواج علاقته بزوجته علاقته بالمجتمع علاقته باصدقائه - 00:00:48

وتأسير الاباحية على المجتمع بقى بشكل عام. ايه ممكن يحصل طبعا لان درس المرة اللي فاتت كان نوعا ما اه درس علمي. يعني

طبعا لا يخفى عليكم الضرر الديني. هذا شئ طبعا مفروغ منه. يمكن كنا - 00:01:03

درس قبل كده كامل في الموضوع ده سميناه ذنوب الخلوات. ذنوب الخلوات اتكلمنا على قضية من الناحية الدينية. طبعا ده بالنسبة

يمسلك يعني خطر كبير جدا. غالب اللي اتكلموا في الاباحية لان السقافة دي جديدة على المجتمع العربي ان هو يحصل كلام فيها او

مؤلفات. غالب اللي اتكلموا فيها - 00:01:18

ملحدين اصلا. يعني ما يؤمنون بدين فقضية الدار الآخرة او الخوف من لقاء الله او سوء الخواتيم او عذاب القبر او النار. هذه مسألة لا

تشغلهم اصلا انما اتكلموا على كمية الرادار المهولة متعلقة بالدنيا. وهي في الحقيقة كافية. يعني لو لم يكن هناك ضرر على الانسان في

دينه ولا في الآخرة. لك انت - 00:01:38

الاضرار الدنيوية اللي اتكلمنا عنها المرة اللي فاتت كافية الانسان يتوقف تماما عن الايه؟ عن القصة ديت. فما بالك والانسان ممكن

يتعرض لسوء خاتمة بسبب تحية ممكن طبعا اتعرض يعني ضياع ميزانه يوم القيامة بسبب مكاترة السيئات اللي تسببها الاباحية.

طبعا الاباحية شلال. شلال من - 00:01:58

السيئات المتتابعة ساعات تخيل واحد مدمن اباحية مدمن اباحية ممكن يتفرج في اليوم الواحد على عدة ساعات هذا شئ مهول

يعني في ميزان السيئات هذا امر كبير جدا. لكن احنا اتكلمنا في القضية ديت فممكن الانسان يجمع الخير ان يسمع درس ذنوب

الخلوات. ويسمع معه درس اضرار مشاهدة الايه؟ الابدانة - 00:02:18

تحية اللي احنا اتكلمنا عنه المرة اللي فاتت. طيب احنا هنتكلم عن ايه النهاردة؟ هنتكلم النهاردة على الجزء اللي احنا قلناه وقلنا ما

كنش له وقت المرة اللي فاتت تعافي. خلاص احنا بنينا الوعي بالموضوع دوت. عايزين بقى ننتقل الى ايه؟ الى مرحلة التعافى. ازاي

الانسان يتعافى من ادمان الاباحية - 00:02:38

انا عايز الاول انت كنوع من التشويق اذكر لكم بعض الايه؟ بعض الرسائل اللي جت لي موقع واعى اللي هو متخصص الان يعني من

اشهر مواقع العربية الان آآ في علاج ادمان الاباحية ومساعدة المتعافين. هو موقع واعى مش بيقدم لك بس وعى. ان انا اقدم لك

لو انت بعث على اي رابط من رابط موقع واعى سواء على الفيسبوك سواء على على تويتر سواء على اي وسيلة تواصل معهم بعث رسالة قلت لهم انا محتاج مساعدة بيتواصلوا معك ويساعدوك. سواء المساعدة دي ان هم يردوا على سؤالك او يتابعوك. او يخلوا حد يتواصل معك شخصيا علشان - 00:03:20

متابعك في موضوع الايه؟ في موضوع التعافي لكن في مجموعة من الناس بعثوا رسائل بقى بعد ما الموضوع خلص. ويعبروا عن قد ايه فرحتهم وقد ايه حياتهم اتغيرت بعد بعد التعافي. واحد فيهم بيقول ده رسالة حقيقية يعني. ارتياح نفسي - 00:03:40 وحاسس اني خلاص اتولدت من جديد. احساس جميل جدا ان تترك هذا الادمان السيء. اللي كان ان عندك نقص وانك ولا حاجة. ده غير تأنيب الضمير. لكن دلوقتي بفضل الله تعالى اصبحت مرتاح نفسيًا - 00:04:01

جسمانيا وربنا يقدرني ويثبت الجميع. واحد ثاني بيقول ثمانية وعشرين يوم بدون اباحية. رغم ان المدة المقررة يعني في الايه؟ في الموضوع ده تسعين يوم بيقول لك سينيوم عشان تتخلص تماما. مش من مش من ادمان الاباحية من اي ادمان. يعني لو قدرت تتحكم في نفسك تسعين يوم. هم طلعت كده يعني. تسعين يوم في اي مسألة - 00:04:21

فده بيخليك خلاص تقريبا تجاوزت كل عقبات. لكن ده بيتكلم بعد ثمانية وعشرين يوم بس. بيقول بعد ثمانية وعشرين يوم بدون بدون اباحية غيرت حياتي كثيرا. اصبحت اكراه العزلة. بعد ما كان بيحب العزلة بسبب الاباحية. والوقت الذي كنت امارس فيه هذه العادة امضيه في الرياضة. والثقافة - 00:04:41

الثقافة الحقيقية اشعر بتحسن كبير بدون اباحية. واحد ثاني بيكتب الله يجازيكم كل خير تلتمية وتلاتين يوم بدون عادة سرية. لقد تغير في حياتي كل شيء. كل حاجة في حياتي اتغيرت. الصحة الفكر الثقة بالنفس الشخصية - 00:05:01

التفكير القناعة الرضا الامل الرؤية للحياة اصبحت اوضح. اين كنا واين اصبحتنا؟ لقد كنت في الجحيم بما تعنيه الكلمة من معاني هذا من فضل ربي. شف بقى بيعبر عن ايه؟ لقد كنت في الجحيم. طبعاً اللي بعد ما ما تعافى - 00:05:21

شايف الفرق الكبير؟ المشكلة ان البيدمن لما حمد منها من سن صغير. فهو مش مدرك ايه اللي بيفقده؟ يعني لو واحد مسلا يتفرج على الوحي وهو عنده اتناشر سنة او خمستاشر سنة. هو ساعتها - 00:05:41

ما كنش له احلام لسه وامل وانشطة وكده بقى له مسلا لغاية دلوقتي بقى له عشر سنين هو مش عارف هو فاقد ايه. لكن مجرد ما يتعافى يرى في نفسه الامل ويرى في - 00:05:51

تحفيز لاعمال كثير يرى النجاح ويرى طلبه للعلم. يرى القراءة يرى السعي في حوائج الناس. يرى تحسن صلاته والتزامه وعبادته. يقول ايه ده انا كنت فين؟ فللاسف هي مشكلة ان انت مش بتبقى مدرك انت المفروض تبقى ايه بدون اباحية لان غالب اللي ادمانه ادمانه من سن صغير اللي هو اصلا ما كنش يعرف نفسه - 00:06:01

فطالع هو ما يعرفش امكانياته. هو مدمن اباحية وفاكر ان ده انا كده. هو ده انا كده طبيعي. لا. انت عندك قدرات مهولة الاباحية بتدفعها. فلازم عشان كده وعي عاملين الشعر اكتشف نفسك بدون اباحية ان انت بعد ما تتخلص الاباحية بتكتشف شخص اخر خالص غير الشخص اللي كان مدمن ده نشاط مختلف حواليتها مختلفة - 00:06:21

مختلفة. علاقات مختلفة. الناس بتحبنى. حاسس صحي احسن بكثير. حاجات كتير قوي من كتر قل في الاباحية. انت ما كنت فاكر ان ده انا. لا. انت مش كده. انت واحد - 00:06:41

ثاني خالص بس لازم تتوقف عن الاباحية علشان ايه؟ عشان تكتشف الاخر دوت. بل كان بيعت لهم طبعاً رسائل من بنات. احنا قلنا المرض ده موجود يعني في في فتيات ايضاً واقعين في المرض دوت. واحدة باعته لهم بتقول آآ - 00:06:51

بفضل الله تعالى اتممت تسعين يوم بدون اباحية دي بنت اليوم هو عيد ميلادي. اشعر اني ولدت من جديد. اشعر اني ولدت من جديد. اذكر ذلك اليوم الذي قمت فيه بمراسلتكم - 00:07:08

وانا في قمة يأسى. كنت اظن انني لن استطيع ان افعل شيئاً. واني عاجزة. الان تغيرت مفاهيم كثيرة كنت اؤمن وبها وانه لا وجود

لليأس ابدا. وهكذا. واحدة ثانية تقول السلام عليكم ورحمة الله اتممت تسعين يوم بدون اباحية - [00:07:22](#)

بدون سجن بدون تذلل بدون عبودية لشهوة شكرا لكم كثيرا. بدون عبودية بدون تذلل بص في الواحد يوصف ان هو جحيم. والثاني بيوصف ان دوت البننت بتوصف ان هو سجن. ان هو تزلزل. ان هو عبودية. وهذه الحقيقة - [00:07:42](#)

واحدة ثانية بتقول اليوم لدي خمسة وثلاثين يوم من الاقلاع عن الاباحية والعادة السرية. انا فعلا امتلك القدرة لاتحكم بحياتي صلاتي اصبحت اؤديها في وقتها. كنت اعاني من ضعف اجتماعي. وخوف من الناس. وحتى خجل - [00:08:02](#)

كبير من الخروج خارج المنزل. العزلة اللي اتكلمنا عليها. اليوم بقدرة الله تعالى تحسنت علاقاتي باهلي. وبربي قبل كل شيء

وباصدقائي واكتشفت واكتشفت انني امتلك مواهب كانت مخبأة. خبأتها الاباحية - [00:08:24](#)

الاباحية ليست حل لكل المشاكل طبعا. لكن خبأتها الاباحية. يعني قالت ان هذا التخلص هو خطوة كبيرة نحو التخلص من كل العقبات التي كانت تطمط فكري. انا بديك بس ايه امثلة على على فتيات وشباب ايه ايه ايه - [00:08:44](#)

لما اتغيرت حياتهم. لما تخلصوا من الايه؟ من هذا الادمان الخطير. عشان تعرف ان احنا لما نقول تعافي من الاباحية ده مش تعافي من مرض اعمل لك مشكلة واحدة. ولا مرض مسبب لك فقط سيئات. لأ ده مرض مدمر حياتك بالكامل. مرض مدمر حياتك بالكامل -

[00:09:04](#)

بالتالي فلانم تاخذ الموضوع على محمل الايه؟ على محمل الجد. آآ الحاجات الجميلة اللي معنا النهاردة ان احنا معنا تجارب حقيقية

للتعافي. بمعنى اه الناس برة سابقنا طبعا قلنا في المجال دوت - [00:09:25](#)

في ناس يعني قعدوا مدة طويلة في حياتهم في محاربة الموضوع دوت لغاية ما نجحوا طبعا اتمرمطوا يعني مرمطوا بمعنى الكلمة. سنين يحاولوا يبطلوا منهم اللي سجل تجربته ومنهم اللي قدر ينضم التسجيل دوت. بمعنى ان هو يقدم لك تجربته على هيئة ايه؟

نصايح بخطوات. عشان يختصر لك الطريق. يقول لك انا عملت ايه؟ والمفروض - [00:09:42](#)

المفروض انت ايه مفروض انت تعمل ايه ففي ناس منهم سجلوا ليه التجارب دي بل الفوا كتب فيها. في ناس مشهورة قوي في العالم اللي هم يعني آآ من الناس اللي ساعدت ناس كتير في العالم. الفوا كتب. فاحنا بقى النهارده - [00:10:10](#)

ثلاث كتب آآ لطيفة كده هنعاول ناخذ منهم النصايح اللي قالها الايه المتعافين دول. كتاب الاساسي اللي معنا هو كتاب تأليف دوت يعني آآ تعافى من ادمان الاباحية بعد اكثر من عشر سنوات من ادمان الاباحية والف كتاب جميل اسمه كيف تقلع عن الاباحية للابد -

[00:10:22](#)

كيف تقلع عن الاباحية للابد؟ الكتاب الثاني اللي معنا هو كتاب اندرو ميشيل. اندرو ميشيل عمل كتاب كيف توقف العادة السرية؟ كيف توقف العادة السرية وبيتكلم على نصايح ان هو نفس الباب يعني هو نفس الباب وهنقول لكم ليه نفس الباب. وفيه بقى كتاب

رائع جدا آآ - [00:10:42](#)

متعافي من الاباحية. وعمل كتاب اسمه دائرة الاباحية. دائرة الاباحية كتاب دائرة الاباحية ده يعني ما اظنش موجود على النت هو

الثلاث كتب دول واعني مترجمينهم هم كانوا بالانجليزي ووعي مترجمينهم. موجود الكتابين - [00:11:02](#)

فتوقف العادة السرية وكتاب شون راسل كيف تقلع عن الاباحية. موجودين على النت هتلاقوا الروابط بتاعتهم غالبا في الديسكربشن او في الكومنتات. لكن كتاب دائرة الاباحية لان مصر آآ وبيتباع فما نزلوش يعني نسخة مجانية على النت. موجود في دار المعالي

الناس اللي موجودين في اسكندرية او القاهرة هيلاقوه في دار اسمها دار - [00:11:20](#)

فاحنا هنتكلم على التجربة بتاعتهم طبعا آآ احنا عندنا آآ مشكلة في كل التجارب ديت ان زي ما قلنا اغلب اللي الفوا في التجارب دي

ايه؟ ملاحظة فهما بيكتبوا خطوات مادية واحدة - [00:11:40](#)

انت كمسلم عندك حاجة زيادة عن كده نقول الخطوات دي مش مش وحشة احنا هنستفيد منها دلوقتي والحكمة ايه؟ الحكمة ضالة

المؤمن. ودي نصايح جيدة نصايح حياتية جيدة. بل هم نفسهم - [00:11:58](#)

في زي بعض النصايح زي ما هنشوف كانوا بيتكلموا عن روحانيات بس هو مش مستوعبينها. يعني هو هيتكلم يتكلم او هيتكلم اندرو

ميشيل ان هو جرب الصلاة جرب يعني جرب الدعاء جرب الصيام. بس هو مش باب تعبدي. انما هو كان بيحرب يعني. وبيقول جاب نتيجة معه. يعني شف ازاي يعني؟ بس انا عايز اقول - [00:12:12](#)

ان انت عندك ادوات هي مش موجودة عندهم. وهي انك تؤمن بان الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء. وان هذه القضية اللي احنا بتكلم فيها الادمان والتسعين دي نصايح للناس المعالجين للادمان بيتكلموا فيها. لكن احنا شفنا ناس فعلا استطاعوا ان يتغلبوا على الادمان في اقل من ذلك بكثير. في ناس - [00:12:32](#)

راحت عمرة وحت اتغيرت حياتها في ناس اعتكفوا طلوعوا ناس تانيين خالص. اعتكاف بس. وان كان خد بالك الامرا والاعتكاف بيعمل لك شيء من الايه؟ من الموضوع ده بس مكسف قوي. اه عشر - [00:12:52](#)

بس هو بيعمل لك حاجة كده ممكن تتغلب على التسعين يوم. لان هي مملوءة بالروحانيات من الدعاء ليلة القدر. الدعاء عند الكعبة الثقة في الله حسن الظن به حسن التوكل عليه. فضلا عن انك انت عندك دوافع كتير تانية غير الناس ديت منها زي ما قلنا الخوف من الدار الآخرة. الخوف من الله. الخوف من سوء الخاتمة. خوفك على - [00:13:04](#)

حسناتك تضيع خوفك على سيئاتك تزيد. انت عندك دوافع كتير اوي غير اللي هم بيتكلموا فيها. فالمسلم في باب التعافي عنده حاجات كتير قوي اقوى كتير جدا من شخص ملحد ما عندوش اصلا الايه ما عندوش اصلا الابعاد ديت. فانت لازم تلعب على الحاجة دي اجمع جامد جدا. دي ميزة عندك. عشان كده - [00:13:24](#)

اجد مسلا لو قلنا الناس الغربيين دولا نسبة المتعافين فيهم ممكن هتكون اقل بكثير من نسبة المسلمين الملتزمين يعني هات كده اي مسلم التزم هتلاقي نسبة التعافي كبيرة اوي. يعني غالب اللي التزمه دينيا تعافوا - [00:13:44](#)

مممكن ما يعرفش اللي انا هقوله دوت. هو ممكن ما عدش تسعين يوم ولا حاجة. وممكن موضوع حصل معه في يوم وليلة او ممكن في ايام او ممكن في عمرة ممكن في اعتكاف - [00:14:00](#)

ليه؟ لان في مكون الدين وده دافع ضخم جدا. لكن زي ما قلنا الموضوع دوت هو الاساس هو الاصل عشان كده لازم قبل ما نبدأ في الكلام مع مع التجارب ديت لازم نأصل انك كمسلم ينبغي لك ان ان تبدأ اول ما تبدأ بالفقر الى الله سبحانه وتعالى. لا الاعتماد على الوسائل - [00:14:09](#)

ولا الاعتماد على الخطوات ولا الاعتماد على هذه الاشياء. وانما فقر ومسكنة. فلو اراد الله لك الخير سييسر لك. ولو لم يرد لك الهداية فمن يهدي الله فهو المهتد. ومن يضل فلن تجد له ايه؟ وليا مرشدا. لها اندرو ميشيل بقى ولا ساب لانك. لكن آآ انت الان - [00:14:29](#) لازم اول حاجة ترك مركب الفقر. تفتقر الى الله. ثم عليك ان تحسن التوكل عليه. وحسن الظن به سبحانه وتعالى. انه قادر ان يعافيك. وانه ان انت مشكلتك في مقدوري سبحانه وتعالى. وانه سبحانه وتعالى على كل شيء قدير. وان موضعك من السهولة بمكان بالنسبة لله تعالى. وان امره اذا اراد - [00:14:49](#)

كان يقول له ايه؟ كن فيكون. حسن الظن به ان من انا عند ظن عبدي بي. تظن في الله انه يعافيك. وانه ينتشلك من هذا الامر. ثم تجمع قلبك على تركيز على على خطر الذي يهددك في علاقتك بالله. والدار الآخرة وسوء الخواتيم وهذه الاشياء - [00:15:09](#) تفرق معك كتير جدا في الانطلاقة. وهتخلي الخطوات دي بالنسبة لك انت هتبقى راكب صاروخ اصلا قبلها. ده مؤثر كبير جدا. عشان كده قلت لكم ممكن الناس ما ما ما يعرفوش قوي الحاجات ديت من المسلمين تعافوا. مجرد بشيء من من المؤثرات من الروحانيات من حسن الزن بالله والتوكل عليه. فعلا بقى لهم سنين طويلة - [00:15:29](#)

بيقولوا ان هم تعافوا. فهذا ممكن وذلك في قدرة الله سبحانه وتعالى. لكن برضه احنا نرجع نقول ان هذه التجارب فيها خير. وفيها فائدة والحكمة ضالة المؤمن لو جالك من لو الشيطان نفسه قال لك اقرا سورة الكهف اذا اويت الى فراشك تقول صدقك هو ايه؟ وهو كزوب. فالانسان بينتفع - [00:15:49](#)

بهذه التجارب لان التجارب فعلا عملت نتيجة كبيرة. ما عملت نتيجة مع مع الالف مش مش اندرو ميشيل بلايك مسلا ولا ده فيه الالف حصل لهم الهام بعد التجارب ديت وانتفعوا فعلا بالتجارب ديت وعافوا. تعافوا. بس طبعا هم خدوا باسباب. طب الاسباب دي نفعتهم؟

اه لان دي سنن كونية. خدوا باسباب معينة - 00:16:09

انا فعلا للاقلاع ماديا. ويعني والله تعالى لا يضيع اجر من احسن عملا. هم عملوا عمل حسن ووصلوا الى نتيجة حسنة. لكن فعلوا ذلك يعني اجل الدنيا في النهاية. لكن انت لك نية ايضا. وهذه النية تجعل لك محفز اعظم بكسير من محفزاتهم - 00:16:29
خلينا نبدأ في كلمة قيمة قوي قالها الكتاب بتاعه هو بيتكلم على ايه هو بيتكلم على ايه؟ على التسويف فيقول تسويفك للتوبة هي حيلة عقلية ما ينفعش تأجل الموضوع ابدأ. موضوع فوري. ولازم يتم بسرعة كبيرة. وان اي تأخير يزيد الخطورة - 00:16:48
فيقول يعني ان هذا من الخدع الايه؟ من الخدع العقلية. التي يخدعك بها عقلك. انك سوف تتوب ايه؟ سوف تتوب غدا. بس هو فيقول كلام هنا جميل قوي فيقول آآ اعلم ان احالة التغيير وتأجيله للغد امر يقوم به العقل ببراعة - 00:17:37

وينفذه باتقان متناهي حتى يخدر ضميرك. وحتى يتمكن من الحصول على دوبامين اكثر في هذه الدقائق القليلة. هو الحقيقة مش بيسوس هو ما زال مدمن زي ما اتكلمنا في الدرس اللي فات. هو عايز بس مجرد مزيد من الدوبامين فاياك ان تخدع بهذه بهذا الايه - 00:17:56

بهذا الامر يقول الدكتور بان بيبك في هذا الصدد عندما يتوقف الناس عن اختلاق الاعزاز لهم ولغيرهم يمكنهم وقتها فقط البدء في عافي من ادمان الاباحية. انني افضل ان يقوم المرضى باستعراض الاعزاز التي تجول في خاطرهم عبر كتابتها في ورقة صغيرة ثم يتجنبون - 00:18:16

هنا ان هذا الاعتراف وهذه الصراحة تسهل امر كثيرا. هي كأن البداية يقول لك لا اعذار. بل الانسان على نفسه بصيرة ولو القى مع زيارة. خلينا نبدأ مع شرح صاحب كتاب كيف تقنع الاباحية وهو بيحكي اصلا قصته في الاول. فيقول انا - 00:18:36
منز سلاس سنوات كنت من اكثر مدمني الاباحية في العالم. قضيت اكثر من عشر سنوات وكانني اعبد الاباحية. ومارس العادة السرية قد احببتها كثيرا. فيقول اول مرة شاهدت هذه الاباحية كنت مع اصدقائي وكنت صغيرا. صغير. قال فلما شاهدت - 00:18:56

تلك المشاهد اضاء عقلي كالالعاب النارية. شاور لي النظرة ديت تدي دفعة ايه؟ هو مش فاهم. دفعة دوبامين عالية جدا. بتحس ان انت انتعشت سعادة غامرة. في اول لحظة. في الاول بس بعد كده الموضوع بيقلب بقله سعادة واكتئاب زي ما شرحنا. فيقول ومنز تلك اللحظة ادمنت - 00:19:16

الاباحية. قضيت سنوات المراهقة وانا اعيش في ضبابية. كنت في البداية طفلا طبيعيا. ولكن دارت بي الايام حتى صرت نشاهد الافلام مرتين في اليوم. لما اكن ابالي وقتها بالعواقب ولا الاضرار ولا المخاطر. معظم الناس لا يدركون خطورة ما يقومون به - 00:19:36

لقد كنت كابتن فريق كرة قدم كنت حسن المظهر. لكن الاباحية سلبت مني كل ذلك. ما عاد لي اهتمام بكرة القدم وقعدت تهتم مزهري. فيقول كنت اعرف فتاة حتى زهدت فيها. حتى الفتاة اللي هو كان بيعرفها وكان ناوي يرتبط بها افقدتني الاباحية. الرغبة ايه؟ الرغبة فيها. وبعد - 00:19:56

كده فيقول بقى كلام كتير قال ولحسن حظي عاد الي عقلي وافقت فابصرت حياة غير الحياة. عرفت انه يجب الا اكون عبدا للاباحية. لم ارد ان استيقز بعد عشر سنوات اخرى. يعني هفضل اخر لغاية امتى؟ عشر سنين كمان. وانا فاشل في حياتي الزوجية بسبب ادماني - 00:20:16

قال ادركت انه لا يمكن ان يحدث هذا الا اذا اتخزت الخطوة الاولى. وهي الاقلاع عن الاباحية. استطيع ان اقول هذا هي تحمل قلبي تشد من ازري حتى يقاوم. وانا اريدك ان تفعل مثلي. اريدك ان تستيقز كل يوم وانت حر من هذه العبودية - 00:20:36
بالاباحية لا اريدك عبدا لهذه الاجهزة من التليفونات المحمولة او الكمبيوتر او الذي في دي لا اريدك عبدا للاباحية اريد منك ان تعيش حياة حقيقية ان تمتلك سعادة حقيقية. وسابين لك كيف تفعل ذلك. يقول الحقيقة ان استبدال عادات - 00:20:56
اخرى حسنة بعادات الاباحية السيئة هو مفتاح الحل. ويجب ان تملأ الفراغ ويجب ان تحدث تغييرا نمطيا في حياتك. هيبندي بقى

يكلمنا على الايه؟ على الموضوع دوت. لكن قبل ما نتكلم عن الموضوع دوت ان دايمًا اي حد في سكة الاباحية هيسخدم حاجة مهمة جدا. ودي هتيجي معنا وهنتكررها كثير - [00:21:16](#)

وهي القوائم. ايه القوائم ديت؟ اي متعافي عايز يتعافي من اي ادمان خد بالك. يبقى حية او غيرها. حتى لو اتعافى من ادمان الجيمس. لو تعرف عن ادمان الفيسبوك. هي نفس الفكرة - [00:21:37](#)

هتعمل الاول في قائمتين مهمين لازم تعملهم. وتكتبهم لازم تكتبهم. لو ما كتبتهمش ما لهمش معنى. وهي قائمة ما الضرر الذي سيعود علي؟ اذا استمررت في هذا النوع من الادمان القائمة الثانية ما هي الفوائد - [00:21:47](#)

التي ستعود علي اذا انقطعت عن هذا الادمان. قايمتين لازم تكتبهم. دولا حيتحطوا معنا لان دول هيكملوا معنا للاخر كل شوية كل ما يجيلك حاجة تزود عليها. تحسنها كده. الضرر طبعًا لو قلنا قايمه ايه الاضرار اللي متعود عليها من الاباحية؟ يبقى هو الدرس - [00:22:05](#)

كله. الاباحية تسبب الادمان. الاباحية خطر على الدماغ. كما بينا الاباحية تسبب الاكتئاب القلق الاباحية تضعف عقلي الفكري. وبالتالي تضعف الارادة تضعف عندي الذاكرة. تضعف عندي التفكير السليم تضعف عندي القدرة على حل المشاكل مواجهة الصعاب. الاباحية تسبب قلة صبري. لا استطيع المواجهة - [00:22:24](#)

تسبب لي العزلة تسبب الوحدة الاباحية تسبب لي فشل في انشطتي. لم اعد مثل ما كنت في الرياضة. لم اعد مثل ما كنت في ممارسة القراءة لم اعد في دراستي مثل ما كنت تدهورت دراستي بسبب الاباحية. الاباحية تؤثر على زواجك. تؤثر اصلاً على - [00:22:53](#)

فنية زواجي. لاني اخاف الان من الزواج. لاني اخاف من عندي ضعف في السقة في نفسي الان. بسبب سرعة القذف بسبب ضعف الانتصاب وان كان الشخص متزوج الاباحية تضر بعلاقته بزوجه. زي ما بينا المرة اللي فاتت الايه؟ الاضرار في موضوع الايه؟ موضوع الزواج. وقد ايه - [00:23:16](#)

موضوع الاباحية ممكن يسبب اضرار كبيرة جدا بينك وبين زوجتك خاصة كمان اذا اكتشفت انك انت بتتفرج عليه على الاباحية. بتتكلم عن الاضرار الاباحية والمجتمع وتبتدي تحضر القايمه دي وتكتبها بالتفصيل. بعد كده تكتب القايمه الثانية وهي قائمة ما هي الفوائد - [00:23:36](#)

التي ستعود علي اذا انا انقطعت عن الاباحية. تبتدي تكتب كل الفوائد المتوقعة. اولاً الثقة في النفس. وده قلنا عند الفتيات اكثر. احنا قلنا اضرار كبيرة جدا بالنسبة لبحايا الفتاة ان هي بتفقد السقة في نفسها. لان الاباحية بتصور لها ان قيمة المرأة فقط في الجسد. وطبعًا الاباحية بتقدم اجسام - [00:23:55](#)

يعني معدلة اجساد سوبر. وبالتالي البنت اللي هي بعيدة عن الصورة ديت بتحس ان هي ما لهاش قيمة. تفقد السقة نفسها بتبقى حاسة ان هي ما لهاش قيمة. او بتحاول ان هي بقي او لو هي عندها حاجة يعني عندها مسلاً جسد جيد تحاول تظهره لان هي حاسة ان هي دي قيمتها - [00:24:15](#)

البنت بتتحطم اذا شهادة الاباحية. بتحطم نفسيا. فعدم مشاهدة الاباحية بيرجع لها القيم الحقيقية. ان قيمتها في دينها وفي الحسب النسب والمال والتفكير امور كثيرة جدا مع الجمال وهذه الاشياء. تمام؟ تعيد الثقة للنفس. ترك الاباحية يعيد لك - [00:24:35](#)

المحفز الطبيعي لجميع الانشطة. تلاقي نفسك خلاص انت بطلت الافراز الهائل ده اللي كان مخلي كل الانشطة ما لهاش معنى. هو اوعى تعمل لي ايه يعني؟ هو القراءة هتعمل لي ايه؟ فانت شايف ان كل الانشطة ما بتعملش اللي بتعمله الاباحية. فانت انحسرت في الاباحية هو ده الحاجة الوحيدة اللي - [00:24:55](#)

بتنشطك بس. فلما انت تبطل اباحية ابتدي الافراز العالي ده هيهدي. ونبتي نرجع لمعدل الايه؟ الطبيعي. وبيبتدي بيتدي الحاجات الطبيعية تحفزك تاني تبتدي تلعب كورة تاني عايز تقرا تاني عايز تذاكر تاني خلاص الحياة عايز تنجح النجاح العادي بتاع الناس هيبتي عودة - [00:25:15](#)

انقطاعك عن المشاهدات الاباحية يعيد تحفيزك لانشطتك الحياتية العادية. انقطاعك عن الاباحية يؤدي الى علاقات افضل مع اهلك في البيت العزلة والوحدة والاكئاب العصبية الشديدة مع زوجتك مع اولادك. وده بيحسن طبعاً العلاقات زي ما قلنا. يؤدي الى تقليل القلق - 00:25:35

والاكئاب ممكن بقى تكتب بقى حاجات كتير قوي ايه؟ تحت الفوايد ديت. بس القايمتين دول لازم يتكتبوا لازم يتكتبوا. طبعاً القوايم دي لازم تحتفظ بها بشكل سري اما تحتفظ بها ورقياً في حاجة ما حدش يطلع عليها ابدأ عشان ما تفضحش نفسك يعني. واما تحطها في على الموبايل مسلاً ممكن انت تعمل النوتس دي على الموبايل وتحطها في - 00:25:55
تعمل له مسلاً او تقفله بشكل ما بحيس ان انت تضمن السرير. لان من الحاجات اللي بتعيق الناس على الكتابة خوف الفضيحة. يقول لك انا اكتب طب افرض ماما بتنصف لقيت الايه - 00:26:15

لقت الورق آآ هروح تسيح لي في العيلة كلها انا عارفها ما بتسكتش يعني فاهم؟ فبالتالي الموضوع ده بيخوفك جداً من الكتابة. فانت اما اكتب فرق وتشيله في مكان سري جداً او انك انت تعمل على الموبايل تحطها في فولدر وتقفل عليه. بس لازم جداً ان احنا لسه هنكتب حاجات كتير كمان شوية. تمام؟ الكتابة الكتابة - 00:26:25

ده خطير شئ غير مكتوب هو شئ غير موجود لازم تحفز القاعدة ديت. شئ غير مكتوب في العصر الحديث طبعاً لضعف الذاكرة يعني. مش هنتكلم على السلف. السلف ما كانوش - 00:26:45

ما كانوش بيكتبوا اصلاً. طبعاً الذاكرة كانت حديدية. لكن في زماننا الحالي ضعف الذاكرة وقلة الاعتماد على الحفظ. صار الان شئ غير مكتوب هو شئ غير ايه غير موجود. لازم تحفز الكلام دوت. ده ينفعك جداً في طلب العلم. ما تجيش تحضر درس معك شوية وقلم. ما تجيش معكش الكتاب. المهم يعني فلازم تكتب دايماً اكتب. اتعود اكتب - 00:26:55

الكتابة جميلة خليك دايماً عندك سقة لحاجة موجودة. طيب بعد كده بقى يقول لنا الراحل اللي اسمه دوت هيقول لنا شوية ايه؟ شوية حاجات كده كيف تقلع عن الاباحية؟ بيقول لنا اول حاجة نبدأ لازم الاول تكون عندك وعي وده احنا ايه؟ اتكلمنا فيه على طول. بيقول نمرة اثنين لازم هننشط الدماغ الفكري العقلاني - 00:27:15

اللي هو بيساعدنا على اتخاذ القرارات. وده هيتكلم عليه ايه؟ بالتفصيل. بيقول له لازم تفهم ان احنا مهمتنا ازالة المسارات العصبية القديمة اللي هي سببتها الاباحية. احنا قلنا دايماً ان الاباحية محفز هو بيحفزك على عمل ما اي شئ في العقل عنده - 00:27:35
اشارة تحفزك على شئ وبعد كده تؤدي العمل كانك انت رسمت ايه؟ رسمت مسار عصبي كده كانها دايرة كهربية يا جماعة. كانك عامل دايرة كهربية وفي لمبة في الآخر. فكل - 00:27:53

كل دايرة انت بتبنيها المخ بيحتفظ بها وتظل الدايرة دي مرسومة في دماغه ما بتتزلز بسهولة. فالاباحية رسمت عندك ايه؟ مسارات عصبية كتير. مسار زي ايه مسلاً؟ انا اول ما بشوف المنزر ده بلاقي نفسي عايز اتفرج على اباحية بروح اتفرج بتبسط. ده مسار. المسار الثاني لما برجع من البيت برجع بالليل زهقان ببقى قرفان كده - 00:28:05

قاعد زهقان بلاقي نفسي طالبة معي اتفرج على الاباحية. فاروح رايح اتفرج بتبسط. ده مسار دايرة كهربية تانية خالص. لما ببقى متوتر ومتنرفز بلاش نفسي عايز اتفرج انا بحب اروح اتفرج ده ايه ده مسار. آآ لما بشوف بنات في الجامعة كتير ببقى مش حاسس بنفسي بروح بتفرج على افلام اباحية - 00:28:28

ده مسار لما ببقى يعني نايم قليل ومرهق بتفرج على الاباحية. كده المخ عمل مسارات كتير سببتها خلاص. عشان كده بنسمي النقطة الاولانية دي المحفز. المحفز ده لو اتعرضت له في اي وقت بتلاقي الدايرة على طول اتقفلت - 00:28:48
وبتقعد ايه تزن عليك خالص. وصلني للي ليه؟ للنهاية ده المسار اللي احنا عايزين نردمه بالتوازي مع كده هنبني دلوقتي مسارات جديدة هو هيتكلم عنها. وهي ان انت بتبدي تكتسب عادات جديدة تسبب لك سعادة - 00:29:07

زي الرياضة زي القراءة زي الصلاة زي العبادة زي طلب العلم. مسارات جديدة بتبدي تبني مسارات جديدة. وتبدي تبعد عن المسارات القديمة. مسارات القديمة ديت هقدر ابعد عنها اول ما ابعد عنها هتروح لا. هتفضل محفورة في الدماغ. عشان كده احنا في المرحلة

الاولانية لازم نبعد عن المحفزات - 00:29:24

خالص. لان اول ما هيجي المحفز المسار على طول هيايه؟ هيدوس معك. هتلاقي نفسك رايح مدمن بقى هتلاقي نفسك وقعت. اللي بتسميها هنسميها انتكاء لسه في الطريق. لكن ماشي في طريق رملي او ثلجي مثلا. هنا لما بمشي في الطريق دوت رائح جاي.

بيحصل له ايه؟ بيتحفر - 00:29:44

صح؟ بيتحفر الطريق ده بيتحفر وانا رايح كل ما اروح واجي فيه بايه؟ بيتحفر لغاية ما تيجي بعد فترة خلاص الطريق بقى علامة من كتر ما احنا عربيات مسلا ماشية في طريق رايحة جاية طريق هيتبني يعني خلاص تشوف اي حد يشوفه يقول لك ده طريق العربيات هي العربيات اللي حفرته. طب ايه الحل عشان - 00:30:04

لو احنا قلنا رملة او تاج مش اسفلت طبعا. ان ما نمشيش عليه خالص. هيجي عواصف رملية. هيجي تلج ينزل. مع الوقت سنة سنتين. او او شهور هتلاقي الطريق ده ايه؟ اتردم. في نفس الوقت احنا بنمشي في طريق ثاني. قاعدين نحفر فيه. لغاية ما المخ

يلاقي ان الطريق ده بقى باين قوي - 00:30:22

بدأ ايه يتشوش عليه. بعد مدة هيتبني الطريق ده ايه؟ يروح خالص. هو ده التحدي في اي ادمان. ان انا ابتدي احنا قلنا الادمان دايرة محفز سلوك مكافأة الدايرة دي اسمها مسار عصبي. المخ تعاود عليه - 00:30:42

اول ما يحصل محفز اول ما يحفز يحصل الايه الاشارة يبتدي التحفيز لغاية ما اوصل للمكافأة فانا هبتدي ابعد عن الدواير القديمة دي خالص بتحفيذاها. وابتدي اعمل لنفسي اخترع لنفسي مسارات جديدة عادات جديدة. اه افعال جديدة - 00:31:04

جميلة سعيدة تكسبني سقة في نفسي. تكسبني سعادة. واقعد مدة على كده لغاية ما المسارات القديمة دي تبتدي تتردم تدريجيا. المسارات الجديدة تبتدي استبدال وابتدي اتعافى. هو بيقول هنتكلم خد بالك حط الاربع نقط دول في دماغك. تبقى عندك وعي باللي

هيحصل لك مع الاباحية ان انت - 00:31:21

تنشط ارادتك وتقويها. ان انت تهدم المسارات القديمة. تبني مسارات ايه؟ جديدة. هو بيقول نبدأ بس الكلمتين دول قبل ما نتكلم. عشان كده آآ اندرو ميشيل في كتاب كيف توقف العادة السرية؟ كان بيتكلم من اول الكتاب بيقول انا مش هقول لك بطل العادة

السرية. انا كل التحدي كل كتابه كان بيتكلم - 00:31:41

ازاي اقوي ارادتك يعني هو عايز يقول انا لن استطيع ان ان انت ان انت توقف العادة السرية. تمام. لكن استطيع ان ابني لك ارادة قوية يعني كأنه عايز يقول ايه مسلا رغبتك في العادة السرية - 00:32:01

عشرة ارادتك خمسة بيقول انا مش هنزل العشرة ديت. انا هدفي اخلي الخمسة دي خمستاشر بس كده انت طلعت من الايه؟ لان عايز يقول ان العادة السرية او الاباحية ده - 00:32:17

الطبعي يعني واحد بيميل ما اقدرش اقول لك لا تميل الى النساء. ما اقدرش اقول لك لكن اقدر انمي عندك الارادة والعقل عشان تقدر تقول لا. بس كتابه كان مركز قوي على بناء الارادة. عشان كده هو الكتاب ده ينفع لاي ادمان - 00:32:29

خلاصة يعني ان ان ايه صاحبنا شون راسل دوت هيبدأ يتكلم في الايه؟ في القصة ديت هيتبني يتكلم على الاول شوية قواعد اول حاجة هيبدأها معنا وهي عشر قواعد - 00:32:45

قبل ما نتكلم. بيقول انا هقول لك خطوات التعافي. هم عشر خطوات بردو. بس يقول قبل ما اقول لك خطوات التعافي لازم نتفق على عشر قواعد. ايه بقى العشر قواعد دول - 00:33:02

هل القاعدة الاولى مم القاعدة الاولى بيقول لابد قبل ان نبدأ نخلص من كل الاباحية التي لديك منصور مجلات فيديوهات حسابات علاقات لازم دي اول حاجة. لازم الاول نتخلص من كل مصدر مصادر اباحية. خد بالك الناس هنا لما بيتكلموا - 00:33:12

رغم ان هم ملحدين ما بيتكلموش عن تدرج ما فيش تدرج في الادمان انقطاع فوري لازم تنوي كده بس بعد كده هيقول لك وتوقع انتكاسات. يعني انا مش هيقول لك ايه؟ قلل - 00:33:49

بيقول لك انقطع فورا وبعد كده هيقول لك ما تتصدمش لما تحصل ايه؟ انتكاسات. فكأنه كلام متزن. يعني انا ما بقولكش قلل

وما قلکش انقطع اول ما تنقطع خلاص هينتهي الموضوع. وقال لك الصح ان احنا نقف نوقف مرة واحدة - [00:34:06](#) مع توقع ايه؟ هتمشي مسارات موازية. انا اوقف واعمل بدائل واحفز نفسي وحاجات كتيرة هيقولها. بس يقول مع كل دوت توقع ان انت هتقع. ولما تقع هيقول لك ازاى تقوم. بس هو بيقول الاول لازم نشيل كل دوت. بالنسبة لنا اي حاجة على جهازك لازم تتمسح.

شفت دي ليه؟ اي حاجة على الموبايل لازم تتمسح - [00:34:23](#) لو الامر استلزم في التسعين يوم دول ان انت تنقطع عن الانترنت تماما الامر يستحق انت تنقز نفسك. انت بتبني شخص جديد. انت انت بتكتشف نفسك. انت الان في اعظم مهمة في حياتك - [00:34:43](#)

تحول كامل في شخصيتك. الامر يستحق انك تقفل كل حساباتك لو الموضوع وصل انك انت تفصل النت عن عن نفسك. تسعين يوم لا تتردد في ذلك. لو هو ده اللي بيوقعك دائما. او على الاقل اضعف الايمان لو - [00:34:59](#)

انت ما تستغناش عن النت لازم تحط برامج ايه؟ حاجة. وده هنتكلم عنه. ان انت تحط على الجهاز على الكمبيوتر بتاعك برنامج حجه على الموبايل بتاعك. برنامج حجم او تعمل حتى تستعمل البحث الامن بتاع جوجل هنتكلم في الموضوع دوت. بس ده لو انت مش قادر خالص سوى على النت. لكن لو تقدر تستغنى - [00:35:14](#)

يفضل انك انت تبتعد عنه تماما. لان ده اكبر مصدر من مصادر الايه؟ مصادر الاباحية. بيقول القاعدة الثانية لا مشاهدة للاباحية من اي نوع عايز يقول ايه من اي نوع - [00:35:34](#)

بيقول هذا يشمل الانترنت المجلات حتى النزرة ممنوعة يعني ايه من اي نوع؟ الا لان هو بيقول لك الاباحية نوعين. حاجة اسمها حاجة اسمها هارد بورن. هارد بورن اللي هو الافلام. جنسية او - [00:35:47](#)

عارية تماما. السوفت بورن هو الصور الايه اللي مش عارية تماما تبرج يعني لقي واحدة لابسة مايوه مسلا واحدة آآ في كليب واحدة بترقص في كليب مغنية في فيلم مسلا بتاع او مغنية في كليب دي - [00:36:04](#)

ده بيصنفوه درجة من الاباحية. بيسموها السوفت يعني. ثاني يسموه هارت. هو بيقول لا ما ينفعش ولا حاجة. عشان كده مدمن الاباحية ما ينفعش فترة التعافي يتفرج على افلام ولا مسلسلات ولا يتفرق ولا يبص لواحدة في الشارع. احنا بنقول نحط قواعد.

هيحصل فيها خلل هيحصل خلل. بس هو ده الصح المفروض يحصل - [00:36:22](#) ليه بنقول كده؟ لانك انت ما تعرفش ايه المحفز بتاعك انت عندك محفزات كتير. انت لغاية دلوقتي مش مش مكتشف الموضوع. انت

ابتديت تكتشف بس متوقع جدا جدا ان من اشهر المحفزات الصور. يعني طبعاً الملل - [00:36:42](#) والحاجات دي ممكن نختلف فيها. لكن ما فيش حد يختلف ان المحفزات الاساسية ان انت تروح تتفرج على فيلم. الصور. ما افتكرش

ان المحافز بتاعك هو الفيلم اللي بيحيي نفسه. الفيلم اللي بيحيي ده - [00:36:56](#) بعد ما تحفزت اللي رايح تشوفه. لكن ايه اللي حفزك؟ بتتك كانت ماشية في الشارع. البنات اللي في الجامعة. آآ مسلسل بتشوف

كليب. شفته واحدة ورقصت وعملت وصوتها وبتاع رحت رايح انت على طول مكمل السكة. فبيقول لازم كل حاجة شف الراجل اندرو ميشيل اللي هو اصلا في مجتمع مجتمع غير مجتمع - [00:37:06](#)

خالص مجتمع التبرج فيه الاصل ما تبصش ولا نزرة لازم تحمي عينك تماما. اصرف بصرك كما قال النبي عليه الصلاة والسلام. بس بيقول بقى بص القاعدة الثالثة دي حلوة قوي. بيقول لا للقصص المثيرة - [00:37:26](#)

يقفلها عليك خالص وضح الكلام ده صح لازم توقف كل المصادر. انا مش بوقف علشان انا المصدر ده هو الاباحية بالنسبة لي. عشان دوت المحفز بتاعي. عشان دي الاشارة اللي - [00:37:42](#)

ممكن توديني القصص المثيرة. القصص المثيرة دي خطيرة على فكرة بعض الناس بيتسائل في القصص يقول لك دي قصة ما فيهاش مناظر. لا بالعكس القصة بتولد الخيال. والخيال بيؤدي لنفس نتيجة المشاهدة - [00:37:54](#)

وبيوصل نفس النتيجة. والقصص ديت على فكرة من خلال التجربة ومن خلال الاستقراء. القصص دي اكثر باب بيوقع البنات. لان البنات بطبيعتها ممكن ان هي ممكن ما تقولش ما تتفرجش بس انزالة قصة حلوة فبتقرا قصة غرامية وبعد كده حصل وصف مسلا

لبعض الاشياء في القصة ديت فالبتت تك تك - 00:38:09

السكة راحت ايه؟ اتفرجت على الايه؟ على الاباحية. الخلاصة يعني ان القصة المسيرة. ليه القصة المثيرة زي ما قلنا القصة المثيرة بتولد الايه طبعا انت اصلا عندك عندك فيه صور موجودة وفيه افلام شفتها قبل كده فبتبني بتكون ثاني نفس المشاهد اللي انت

شفتها بس في السيناريو اللي انت ايه تتفرج عليه فبتستحضر - 00:38:29

الصور اللي موجودة فكأنك شايفها ودي مسألة مهمة وهي ان الخيال في الاباحية يشبه الحقيقة ودي حاجة تجربة عملوها. يعني في

تجربة عملوها جابوا مجموعتين من الناس. مجموعة حطوا قدامهم حرف ايه - 00:38:52

حرف ايه الكبير كده. ومجموعة قالوا لهم تخيلوا حرف ايه وبعد كده قاسوا النشاط الدماغي بتاع الاثنين لو واحد اللي بصوا الحرف

ايه؟ واللي تخيلوه. لقوا النشاط الدماغي هو هو - 00:39:11

كان في جندي امريكي كده اتحبس سنين طويلة بعد حرب فيتنام. يرحمك الله طلع بعد بعد السجن لعب جولف بعد ما لعب جولف خد بطولة العالم الو انت ازاي عملت كده؟ ما انت ما تدريبتش كثير. قال انا كنت قاعد طول فترة السجن بتخيل نفسي بلعب جولف -

00:39:26

وعادت امارس الموضوع دوت تخيلا وتخيل الهدف وتخيل درجة الضرب والكلام دوت. طلعت لقيت نفسي وصلت المستوى دوت. هو

اصلا بيعرف يلعب. بس هو بيقول مستواه اتطور بالتخيل. انت متخيل - 00:39:48

جابوا ناس ثانية ضربوهم على بيانو خلوهم خلوا الناس يتدربوا بجد. وناس خليههم يتخيلوا ان هم بيتدربوا. يقول له دوس هنا

هتدوس على اي زرار ثلاثة وبعد كده اربعة وبعد كده وقعدوا ايه؟ يقولوا لهم بالتخيل. جم يعملوا لهم - 00:40:01

امتحان الناس ديت نجحوا بنسبة قريبة من الناس ديت. اللي هم اتدربوا حقيقي واللي اتدربوا بالتخيل بس. فاللي عايز اقلوه لك ان من خلال الاباحية العلمية ان التخيل بيعمل نتيجة قريبة جدا من الايه؟ من الحقيقة. وده بيرد على مسلا الشخص اللي بيقول لك ان

العادة السرية بدون افلام اباحية ما فيهاش مشكلة - 00:40:16

لأ احنا كلنا نتكلم عن الاباحية صح؟ ما اتكلمناش كثير عن العادة السرية. العادة السرية خطيرة زي الاباحية. ليه؟ لان لا يمكن تصور

عادة سرية بدون تخيلات. يعني هل ممكن - 00:40:36

شخص يستطيع ان يمارس عيضية بدون تخيل مش هيحصل له يعني يعني عايز ايه؟ عايز اعرف حاجة هو اللزة اللزة في احتكاك الاعضاء ولا في دماغك اصلا هي في دماغك. اللزة في دماغك. فلازم دماغك يشتغل. مع مع الممارسة نفسها. والا مش هيكون في اي

لزة. فلا يمكن تصور عادة سريعة - 00:40:47

بدون ايه؟ بدون تخيلات. ولو احنا وصلنا في العادة السرية ان احنا حطينا معها تخيلات يبقى عملنا النفس اللي حصل في الايه؟ في

الاباحية. ان بعض الناس بيحدد في الموضوع ده ايه؟ بيقول لك طب لو مارسنا العادة السرية بدون اباحية - 00:41:10

عادي ما فيهاش حاجة نقول لا. لان دي بتسبب ادمان برضو ونادر جدا ان واحد بيمارس عادة سريعة من غير ما يوصل لمشاهدة

الايه؟ الاباحية. لان هو بعد فترة يلاقي خياله بينضب - 00:41:24

ما فيش آآ جديد يطلب جديد هيبتي يتفرج. فتخيل الانفصام بين العادة السرية والاباحية صعب قوي وطبعا الاصعب تصور اباحية بدون بدون العادة السرية تكاد يكون ايه؟ يكاد يكون مستحيل. فانا عايز اقول ان هو بيتكلم في القصص المثيرة على اعتبار ان هي

بتوصل - 00:41:36

تخيلوا التخيل ده ممكن يوصلك لنفس ايه؟ لنفس النتيجة يعني بعد كده بيقول لستماء. الاستمءاء ممنوع تماما تماما. ولولا اي سبب.

يعني بيقول احنا هنبتل اباحية. حتى في الفترة دي ما - 00:41:56

ما تقعدش تقول لي طب طب استني مرة طب على طول هتشتغل والدائرة هتفتح وهتلاقي نفسك بترجع. بيقول اه القاعدة الخامسة

بقي بياكد على اللي انا قلته لا مشاهدة للاباحية في رأسك - 00:42:10

لا تفكر حتى فيها اللي هي اللي احنا كنا بنسميه قبل كده بنتكلم في كلام ابن القيم حراسة الخواطر ان ان بداية كل شيه هو حراسة

الايه؟ فاكربين لما ابن القيم كان بيتكلم في في الداء والدواء قال احنا نبداً بحاجتين. حراسة النظرات وحراسة - 00:42:23
الخطرات. دي اول حاجتين بدأ بها ابن القيم. حراسة النظرات لان دي اللي بتدخل لك الداتا. اللي بعد كده الدماغ بتشغلها. هل وحراسة
الايه الخطرات. هو ده اللي بيتكلم فيه. قال الاول لا نظر. بعد كده ليه؟ لا تخيل. سبحان الله! هي كده اي عاقل لازم يقول لك كده.
النظر - 00:42:42

فرج الخواطر برضه هتدمرك. فبيقول لا مشاهدة للاباحية في رأسك. لان مشاهدة الاباحية في رأسك كافية. ان تؤدي الى زيادة
الدوبامين وبناء مسارات للاباحية في الدماغ بيقول بعد كده القاعدة الساتة - 00:43:02
اثناء التسعين يوم تجنب الدخول على اي موقع يحتمل فيه ان يكون هناك صان لبنات عشان الكلام الاباحية يعني اي موقع يتخيل
فيه ان هيكون فيه صور بنات بنات بس تجنبه تماما. طبعاً على رأس ذلك الانستجرام. الاستجرام ده يعني ما ينفعش واحد عايز -
00:43:23

يتعافى كان بيدخل على الانستجرام ده ابدأ خالص. في اي حال من الاحوال فبيقول لو اي موقع متخايف فيه صور بنات ابعد عنه. لان
هي هي السرعة تبدأ. مع السلامة - 00:43:43

بيقول لنا القاعدة السابعة القراءة حول الاباحية. القاعدة الثامنة بيقول اياك اذا كان شخص متزوج بيقول احترس من التخييلات
الجنسية اسنأ الايه؟ اسنأ العلاقة الحميمة مع الزوجة. لان بعض الناس بيجد ده مسلك ان هو عشان - 00:43:56
يقدر يمارس المرسى ازاى المرة اللي فاتت واتكلمنا ان ممكن الموضوع ده هو يحتاجه. لان هو مش مش مش يحصل له محفز طبيعي
بزوجته. لازم يفكر في الاباحية بيقول لا تجنب ذلك. ولو تجنب زوجتك نفسها - 00:44:16
لو لقيت نفسك مش قادر تعمل العملية دي الا من خلال تخيل الايه؟ تخيل الاباحية يبقى خلاص يعتذر عن الايه؟ يعتذر عن العلاقة
الحميمة في الوقت الحالي. لازم عايز تمارس - 00:44:29

العلاقة الحميمة يا بدون ايه؟ بدون تخيل. يبقى والا فانكم ما عملناش حاجة لا تتخيل يعني ركز على زوجتك بس. مش قادر خلاص
يبقى اعتذر عن العلاقة في الوقت الحالي - 00:44:39

لغاية ما تعود نفسك ان انت تمارس العلاقة دي مع الزوجة بدون تخيل للايه؟ للاباحية. بعد كده بيقول لنا القاعدة التاسعة ما دمت
تحاول اياك ان تجلد ذاتك. تجاه اي انتكاسة. شفت بقى اول حاجة قال لنا ايه؟ يقول لنا الرجل يرجع في القاعدة التاسعة. يقول لك
على فكرة بقى ما انا بقول لك - 00:44:51

وقف خالص بس هتقع تجاه اي انتكاسة لا تجلد ذاتك فهذا ممكن ان يحصل جدا خلال فترة التعافي. القاعدة العاشرة اثبت على ما
ذكرته لك تسعين يوما. فلل الكلام اللي انا قلته لك - 00:45:10

ده كله عايزين نسبت عليه كم؟ تسعين يوم. بعد كده بقى هيقول لنا خطوات التعافي الفات ده قواعد لازم نتفق عليها قبل ما نتكلم.
ايه بقى خطوات التعافي؟ اول خطوة - 00:45:22

بيقول اقعد مع نفسك بقرر من تريد ان تكون؟ هو عايز هنا يتكلم في ايه؟ بيتكلم ان انا عمري ما هقدر ابطل اباحية لغاية ما احط
هدف بديل. كان لازم - 00:45:36

كلية رؤية لحياتي. هو انا عايز ابقى ايه اصلاً؟ يعني انا عايز ابطلها ليه؟ وايه الهدف اللي في حياتي الرؤية الكبيرة اللي الاباحية عاملة
لي عائق لها فبيقول الاول لازم تقعد قعدة صفاء مع نفسك تحدد وتضع رؤية واضحة من هو الشخص الناجح الذي تريد ان تكون -
00:45:48

عايز تبقى ايه؟ عايز ابقى عالم. عايز ابقى رياضي. عايز ابقى داعية. عايز احفز قرآن عايز آآ اتفوق في دراستي. عايز اخدم المجتمع
رؤية بس. حط رؤية عامة. وتقع انك انت تكتبها - 00:46:07

اكتب انت عايز تبين. وتكتب ان الاباحية تعيقك عن هذا الايه؟ عن هذه الرؤية. انت بتحط امبريلا كبيرة مزلة كبيرة بتحفظك. طبعاً هم
لما بيتكلموا طبعاً مسألة الدار الاخيرة زي ما قلنا مش موجودة في حساباتهم. لكن انت عندك اهداف تانية طبعاً اخروية يعني

لازم تبقى موجودة. انت مش عايز تبقى يعني ناجح في حياتك وخلاص. واكيد الاباحية - 00:46:24

دائما مع الاهداف الاخروي. عايز ربنا يرضى عني. عموما ده هدف احنا بنقول رؤية. مش مش بحد انا هعمل ايه. سواء كان الرؤية عامة. انا عايز عايز يعني شخص عايز ابقى في الدين حاجة كبيرة عايز ابقى عالم عايز احفز قرآن عايز احفظ السنة عايز احضر

دروس علم عادي دي اهداف انت بتحط اهداف وانت عارف - 00:46:44

تحية منعاكم ليه الموضوع دوت؟ هيقول ديت ايه؟ ديت اول حاجة. لازم انك انت تحدد. بيقول تسعة وتسعين من الناس لا يفعلون ذلك في حياتهم ثم يتساءلون لماذا واحد في المية من الناس يستطيعون السيطرة على كثير من الاشياء في حياتهم؟ يعني يقولوا

التسعة وتسعين مش عارفين هم عايزين ايه - 00:47:04

بعد كده ببص لواحد في المية اللي عايزين عارفين هم عايزين ايه؟ بيقولوا هم الناس دي ناجحين ازاى؟ الفرق بينك وبينهم هم

عارفين هم عايزين ايه؟ عايزين ايه؟ بيقول لان هؤلاء الرجال - 00:47:25

يفعلون هذا الامر انهم يعرفون الاسرار. بيقول طبعا نكتب الموضوع ده في ورقة وكل شوية تقرها. كل فترة بالكثير قوي كل اسبوع لازم تقرها مرة طبعا احنا قلنا اندرو ميشيل في كتابه آ كيف توقف العادة السرية؟ نتكلم عن الموضوع ده بشكل كبير. ان هو لما زي

ما قلنا الكتاب كان بيتكلم كله في تقوية الارادة - 00:47:35

زيادة قوي ارادتك. طبعا لما اتكلم في الموضوع دوت اتكلم اساسي على موضوع الايه؟ انك انت تحدد هدف. وانك انت بتبني تقوي

ارادتك له ساندرو ميشيل اضاف حاجات لطيفة قوي ان هو بيتكلم عن حاجات طبية لتقوية الارادة - 00:47:55

يعني غير غير الحاجات المعنوية. في حاجات طبية بتقوي ارادتك. زكر منها النوم المبكر طبية شيه سابت طب تنام كويس وتنام بدري عشان تقوي ارادتك. ثبت ان الناس اللي بيناموا مبكرا وبيناموا بدري انجح من غيرهم. واكثر سيطرة على نفسهم. اكثر استقرارا

- 00:48:11

نم مبكرا. ودي نصيحة مش مش مسألة بس تقوية ارادة. يعني نام مبكرا دي هتنتفع قوي اي مدمن اباحية. ليه؟ لان نام مبكرا ديت هتخليك تتجنب اسوأ وقت في ممارسة الاباحية. صعب قوي حد بيتفرج على الاباحية الصبح مسلا في شغلة في الكلية. في في لا

يعني - 00:48:36

في حياة في صلاة يعني انما الكم في الغالب يبدأ بالليل. بعد العشاء بقى في معك لغاية الفجر. وتبدأ انك انت ايه تبدأ الشياطين. طبعا

احنا احنا كمسلمين عارفين ان الشياطين بتنشط بعد الايه؟ بعد المغرب - 00:48:56

الشياطين بتنشط بالليل عموما. تمام؟ ومن شر غاسق اذا وقب فيه شرور كثير بتبقى بالليل. فبالتالي لو انا قدرت اتجنب الاغلب اللين خلي حياتي اغلبها في النهار. ده بيخليني اتقي اغلب الساعات اللي الانسان في الغالب يقع فيها في الاباحية. يعني انا لو

قررت انام بعد العشاء مسلا او بعد العشاء حتى بساعة او - 00:49:10

ساعتين مش مشكلة بس لازم بدري مع ان بعد الساعة تسعة التسعة دي تيجي عليك لازم تنام. على الاقل في فترة التعافي. لو ما عندكش حاجة تعملها. فترة عادي. طبعا كلنا بنسهر. بس في فرق بين انا بسهر انا بضر نفسي انا عارف بس انا مش مدمن الاباحية

يعني. يعني انا ما عنديش موضوع خطير قوي زي دوت. لكن لو واحد مدمن يبقى حلو - 00:49:30

لأ انت معلش غير نزام حياتك. تسعة تبقى نايم. لان اغلب الشر بييجي لك بعد الساعة ايه؟ بعد الساعة تسعة ديت. لو انا نمت تسعة

صحيت الفجر وزبطت نفسي على الصلاة - 00:49:50

وبعد الفجر بدأت اعمل بقى أنشطة وجريت على البحر وكلام كده. هتلاقي اغلب اوقات احنا قلنا احنا بنقفل على الاباحية صح؟ هنقفل على الاباحية من ناحية والمحفزات بتاعتها وفي نفس الوقت اعمل لنفسي حاجات جديدة تحفزني. فمن من اكثر الابواب اللي

تقفلها باب الوقت - 00:50:00

احنا الاباحية ايه الوقت اللي امارس فيه الاباحية غالبا بالليل. غالبا في الوقت اللي بينام فيه اهلي. البيت بيبقى فيه فاضي. اللي ما

חדש حاسس بي فيه اللي هو بالليل. يعني فلو قدر المدمن الاباحية ينام ينام - 00:50:17

خلاص زبط حضن تسعة بنام بصرى الفجر. وبعد الفجر بقعد في المسجد شروق مش عارف ايه بجري على البحر شوية وبتاع اروح كليتي قفل على نفسه على الاخر. طبعا صعب - [00:50:30](#)

اعمل بين الصالات ممكن ايه يقول لك صعب خيلنا ايه الصلاة تعدي بالليل بعد العشاء يقعد يايه يسوف كده يجي بعد العشاء ينام وهكذا هبلاقي فترات السقوط بقت ايه قليلة قوي - [00:50:40](#)

اضف الى ذلك بقى لو كمان جمع ما بين ده والصوم اه باظت خالص بقى. يعني ايه هيصوم للمغرب. وهينام بعد العشاء. اه هتعمل هيبقى حي امتى؟ هتتخرج من نفسك. طبعا السمعة يبقى حافظ لك لان انت - [00:50:50](#)

هتتكسف انت وانا هبوط صيامي خلاص انا صمت بقى. طب امسك نفسي بعد العشاء نظبط. تيجي بعد العشاء تقول خلاص احنا نتخانق بقى. ما انت هتبقى تعبان ان انت صاحي من الفجر - [00:51:04](#)

هتيجي بعد العشاء تلاقي نفسك تعبان. شوية كده اجراءات هنعملها نام اصحى تاني يوم. طبعا مش هنقول لك صوم كل يوم يعني على الاقل صم صم ويوم مسلا. الفترة ديت - [00:51:13](#)

حاجات متكاملة حاجات بالنسبة لنا هو مش مستوعب الكلام دوت ما يعرفش ساعة تنشط فيها الشياطين ما يعرفش الصوم ده عبادة. غير بقى ان التوفيق الرباني او الصوم ده فعادة والعبادة لها اثر ومن يقترف حسنة نزد له فيها ايه؟ حسنة. احنا عندنا معاني تانية من تقرب الي شبرا تقربت اليه ايه؟ زراعا تجد التوفيق من الله والعون - [00:51:23](#)

الله حاجات يمكن هم ما يستوعبوهاش. لكن احنا مستوعبينها. فانا لو قدرت احافز على صيام النهار واحافظ على نوم بالليل. وفي نفس الوقت بحافز على صلاة الجماعة فبالتالي الصلاة يا جماعة دي هتخليني مش عارف امارس الاباحية بين الصلوات - [00:51:43](#)

ما كل شوية هستحمى كل شوية وفي البيت وبتاع وشكلي وحش. طب خيلها بعد العشاء. فدايما انت بتخليها بعد العشاء ان انت بتخلص وبتستحمى بالليل. ما حدش حاسس بحاجة كأنك خدت شعور قبل النوم. ما حدش عارف - [00:51:58](#)

انت استحميت ليه؟ ما حدش هيسألك استحميت بالليل ليه عادي باستحمى قبل ما انام كل يوم صح؟ فدايما اللي بيعمل اباحية بيبقى عنده مشكلة في البيت مش ممكن كل شوية بستحمى خمس مرات في - [00:52:08](#)

يوم يعني مش نضيف قوي للدرجة دي انت اخر مرة غسلت هدومك من شهر يعني بستحمى ليه كل يوم؟ فاهم؟ فالبيت هيستغرب يعني مش معقول انت مش مش نضيف اوي كده على فكرة احنا عارفينك وكده. فهتبقى محرجة. خاصة لو انت بقى اتعودت تصلي في المسجد وكده وصليت مع الناس اه بتبقى مانع شوية - [00:52:18](#)

تقول لك طب طب عشان الصلاة. طبعا ما ينفعش منظري وحش. ايه اللي يستحمى بين المغرب والعشاء ده؟ اشمعنى يعني؟ فلكن بالليل بتبقى مسوغ دايما بالليل يقول لك ايه؟ اه ماما انا بستحمى قبل ما - [00:52:38](#)

اسلام انت عارفة على طول ما هي مش فاهمة حاجة. فاهم؟ فلو انت قفلت السكك دي حنضيق قوي. بس هو بيتكلم عموما ان نصيحة النوم دي نصيحة حتى اسبتوا طبيا بغض النزر بقى اللي انا قلته لكم ده كله. ان اللي بينام بدري وبينام كويس هو اكثر قوة في الارادة من غيره. بعد كده - [00:52:48](#)

يقول لنا غير اكلك غير اكلك قال لك ركز جدا في اكلك على الكربوهيدريتس. الكربوهيدريتس ديت اللي بتدي للجسم السكر الجلوكوز بتاعه. والجلوكوز ده هو مصدر الطاقة اصلا خلي اكلك فيه كمية كربوهيدراتس كتير. وقلل السعرات الحرارية. قلل الدهون. قلل الشوكولاتة. قلل الاكل الغير صحي. قلل الاكل السريع - [00:53:08](#)

الجاهز اللي من الشارع بيتزا امبورجر هري ده كله. لازم يقل خالص. بيقول كل اكل صحي. لان الجسم لما بيجي له طاقة يبقى اكثر قدرة على اتخاذ القرارات. بيبقى فايق يبقى قوي. لكن الاكل اللي هو الدهني السعرات بيخليك ايه؟ بطة كده - [00:53:32](#)

محبط بيجيب لك حتى اكتئاب. تلاقي نفسك كده ضعيف. صح؟ لازمك كلت كتير بس حاسس ان انت ايه همدان كده. مع اني كلت كتير. بس واكل اكل ما لوش ما ليش قيمة. سعرات حرارية كتير من مصدر غلط. ما فيش جلوكوز ما فيش طاقة. بالتالي حاسس همدان. تالت تروح تعمل اباحية هو ده الطبيعي. لكن انت - [00:53:53](#)

دير الزيت لها فين؟ طبعا السكر الطبيعي خضروات كثير فواكه كثير. الايه؟ الحبوب الكاملة. الحبوب الكاملة زي الشوفان بليلة يعني ايه الحاجات اللي احنا عارفينها ديت الشوفان مصدر الحاجات ديت الفاكهة البطاطا يعني الحاجات ديت مصدر كبير قوي الفواكه يعني اتعود تاكل - [00:54:13](#)

كثير قوي غير اكلك كل فواكه كثير كل خضروات كثير ركز على الشوفان ركز على الحاجة زي البليلة والقمح والكلام دوت حبوب كاملة. بالتالي الموضوع ده هيفرق معك. هو بيقول ان النصايح دي اثرت مع ناس كثير. وبتتكلم على شرب المية. اشرب مية كثير. كثير - [00:54:33](#)

احنا داخلين على الشتاء وهتتبهل بس معلش اشرب مية كثير وخلاص. مية ما بتزعلش على فكرة. ما فيش حد بيشر مية بنزام مية بتخن والجو ده مية يعني بتطلع من اي وسيلة يعني مش هتضرك ابدأ. المية دائما نافعة مية مفيدة. تمام؟ آآ ذكر فوايد جميلة قوي. آآ اندرو ميشيل الغريب ان هو - [00:54:52](#)

افتكر الصيام هو ده بقى الغريب. يعني قصدي اندرو مشي لو في كتابه ذكر الصيام بس من غير المعنى انها تقول لك ما زكروش عبادة. بيقول انا جربت ما هو زي ما قلت لك هو بيسجل تجاربه. بيقول له - [00:55:12](#)

تصوم بعض الايام ما اكلش خالص. بيقول لقيت تحسن كبير جدا. في ارادتي. احنا اصلا فاهمين ان الموضوع ده ليه ارتبط بحاجتين اول حاجة ان اصلا امتناعك عن الطعام والشراب هو نوع من القرار قرار. انا دلوقتي بمتنع فزي ما قلنا اي قرار بتاخذه بيقوي قوي دماغه - [00:55:22](#)

الفكر العقلاني. ولما ان معك الفكر العقلاني ده يقوى يقوى في كل حاجة بقى. يقدر يقول الاباحية لا بعد كده. لان هو قدر. عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام قال - [00:55:42](#)

لمن استطاع منكم الباءة من لم يستطع فعليه بالايه؟ بالصوم صح؟ الصوم له فوايد كثير منها طبعا ان هو طبعا الشيطان يجري لما يراجع مرض الدم وبيقلل الشعر والشهوة والكلام ده منها انه بيقوي الارادة - [00:55:52](#)
انا دلوقتي مش قادر اتجوز فهروح الاباحية هروح ازني. طب ايه اللي يقوي ارادتي اني اقول لا لغاية ما اتجوز؟ صم. لان الصوم انت بتقول لي الاكل لا وبتقول لي الشرب لا بتقول الجنس لا - [00:56:06](#)

فبالتالي لا لا كثير دي لنفسك بتخليك تقدر تقول لها لا في اي حاجة انت بتقوي الارادة. هو بيقول انا لقيت نفسي لما بصوم وامنع نفسي من الاكل والشرب بقيت بعرف اخذ قرارات. تخيل انت بقى ان انت معك جانب روحاني تاني. الحاجة اللي بعد كده - [00:56:16](#)

بيقول ان انا جرب جرب الدعاء. وده غريب قوي اندرو ميشيل. هو اندرو ميشيل اصلا ما لوش في الحاجات ديت. بيقول ان صديقه ادى له كتاب قبل كده. فعرف الكتاب ان فيه ربنا وربنا بيستجيب الدعاء - [00:56:31](#)

بيقول فجربت ادعي ودعيت باخلاص بيقول شعرت بالسعادة والفرح. وشعرت اني احسن هتقول لي طب دوت ملحد. يقول لك ما هو ربنا قال واذا ركبوا الفلك دعوا الله مخلصين له الدين فلما نجاهم. يعني ربنا استجاب - [00:56:46](#)

للمشركين اللي بيعودوا الاوثان لما دعوه باخلاص ده من كرم ربنا. ما بالك مؤمن بقى بيدعي ربنا. عشان كده بنقول الجانب الروحاني ده لا يهمل. هو بيقول انا جربت. بيقول انا بجرب. جربت ادعي لقيت نفسي احسن - [00:57:03](#)

انت بقى لازم تدمن الدعاء ده وتدمن الصلاة. حط بقى مع الكلام ده الصلاة والحفاظ على الصلاة في اوقاتها. هيديك اصلا الصلاة نفسها هي عدم العادات اللي انت عايز تكونها - [00:57:16](#)

عشان تلغي المسارات القديمة وتحط مسارات جديدة. كل الكلام قلته دي عادات حسنة. يعني غير اندرو ميشيل زكرها في اسباب تقوية الارادة. هي هي نفسها خدها كوبي كده حطها لما نقول ابني عادات جديدة. النوم المبكر عادة جديدة. تعمل لك انتعاش.

الرياضة. القراية. الاكل الكويس. الاكل الصحي ده عادة جديدة - [00:57:26](#)
لسه في حياتك. الصلاة. الصوم. الدعاء. كل دي عادات جديدة مكونة. بتعمل لي تفرز لي. بتعوض لي القديم. تبني لي مسارات جديدة

مع البعد عن الاباحية هلاقي نفسي احسن طيب بعد كده قال لنا الخطوة الثانية حدد هدفك. ايه الفرق بنحدد هدفك؟ وقرر من تريد ان تكون؟ حدد هدفك دي بيقول لك حدد بقى. يعني انا عملت حاجة - [00:57:46](#)

محمد عايز ابقى عالم لأ حدد هدفك قول مسلا يوم ١١ واحد رمضان هيكون اخر يوم ليا فالاباحية ده هدفك دلوقتي خالص لو حطيت خطة تسعين يوم مسلا او كزا. اه السنة الجاية هكون حافز عشرين جزء - [00:58:08](#)

آآ يوم كزا هكون خلصت قراية كتابين. كده تقعد تحط ايه ده حاجات اكتب. عشان الحاجات دي بعد كده هتبص لها وهي دي هتبقى تحفيز انك انت عايز تبقى احسن. تمام؟ بيقول بقى حط الاهداف دي حط الاهداف الاباحية برضو معك واكتبها بس طبعاً هدف الاباحية ما تكتبهوش في حاجة باينة عشان نفس الايه - [00:58:24](#)

بعد كده بيقول لنا الخطوة الثالثة اكتب لمازا اريد ان اتخلص من الاحية ودي ترجعني للورقتين اللي احنا اتكلمنا عنهم في الاول. انا ليه عايز ابطل اباحيات؟ اضرار وفوايد. قال اكتبهم ودول هنشيلهم - [00:58:44](#)

لان دول اول ما هييجي لك تحت هييجان من الوسائل العلاجية ان احنا هنقراهم بسرعة. هنتكلم بعد كده. افرض جالي دلوقتي الحافز. انا حاولت اتجنب المحفزات وقعدت في المحفز. ملل ارهاق - [00:58:58](#)

اقف قاعد لوحدي بالليل ضلعة بتاع اوبا يلا بنا. هاعمل ايه؟ هيقول خطوات منها ان انت فوراً امسك الورقتين دول وامسك ورقة الاهداف وامسك ورقة من اريد ان اكون وامسك ورقة الاضرار والمنافع واقعد اقراهم وبصوت عالي - [00:59:13](#)

واقراهم لنفسك بصوت عالي. تحس ان انت ايه انت بتقوي ارادتك دلوقتي. تقوي ارادتك. لا مش هروح. لا. انا هبقى كده ارجع ثاني كده الاضرار دي ثاني الافوايا دي تروح مني ثاني بعد ما وصلت للنتيجة ديت انا اريد ان اكون كذا انا هبقى احسن انا مش هتفرج على الاباحية. طبعاً هو برضه ممكن مش هيزكر الدعاء - [00:59:29](#)

الصلاة والكلام ده بس دي برضو دي معادي. تمام؟ بعد كده بيقول لنا الخطوة الرابعة قبول الفشل كجزء من رحلة التعافي كلام جميل. كلام يعني حلو. قبول الفشل كجوز ان احنا نحتفل. اذا انتكاستك ديت عبارة عن ايه؟ هي جزء من رحلة التعايش - [00:59:49](#)

فشلك مرة وقعت مرة ده جزء من الرحلة. الرحلة ما وقفتش. الرحلة ما باظتتش احنا مش هنبداً من الصفر احنا هنبداً من نقطة ورا سنة شوية. انت عارف الجيمز؟ لما تيجي تموت في اللعبة بيحصل ايه؟ بيرجعك بس مرحلة واحدة. مش بيرجعك من اول لعبة. هي كده - [01:00:07](#)

عاملة ازاي زي ايه؟ زي الجيمز كده. احنا هتموت وبعد كده هتلاقي الجيم بدأ من ايه؟ مرحلة قريبة مش هيبدأ من اول اللعبة. هي كده الانتكاسة كده هتقع مرة ما تقلقش يعني معلش اللي حصل حصل وهنشوف هنتعامل ازاي مع الانتكاسة. بس خيلنا ممكن نستعجل يعني. افرض انا وقعت. هيحصل ايه؟ هيحصل ان انا في حاجة بقى اسمها - [01:00:29](#)

يوميات التعافي. هنتبها برضو بص هنتكتب كتير. ايه هي اليوميات؟ دي بقى جزء مهم جداً من سكة التعافي. ان انت بتكتب يومياتك. يومياتك يعني كل يوم بتكتب. تكتب حصل ايه النهاردة بالتفصيل - [01:00:49](#)

سواء يوم ما عملتش فيه العادة او الاباحية او عملت فيه. هنتكتب اليوم ده ما عملتش ليه؟ ايه اليوم مشى ازاي؟ صحيت بدري رحت الكلية مش عارف ايه في لعبت رياضة رحت فين؟ عملت ايه؟ بتقعد تكتب تكتب الحاجات دي كلها. اكتب يومك وتكتب في يوميات شكر لنفسك. وتحدد لنفسك مكافأة معينة - [01:01:03](#)

وتكافئ نفسك بها وتكتب اليوم ده اليوم الكامل اللي انت ما اتفرجتش فيه على ايه؟ على الاباحية. طب اليوم اللي عملت فيه وقعت هنتكتب بالتفصيل الممل ايه اللي حصل بالزبط - [01:01:23](#)

لان انت عايز تكتشف فين النقطة اللي دايماً بييجي لي منها الضرر. فبعد تكرار الانتكاسات قرايتك للورق دوت هتعرف المشكلة فين وتبتدي تقول هي دي. انا لو بطلت دي لو غيرت العادة دي ان انا بخش بالليل مرهق اقعد قدام الكمبيوتر على طول. كل مرة بيحصل كده. طب خلاص المرة دي هخش - [01:01:33](#)

اللي لاخوه الدش وانام. خلاص خلص الموضوع. هي فيه مسار انت مش واخذ بالك منه. بيتكرر كل مرة. انا عايز اكسره. عايز احده

اصلا. هو هو ايه ايه اللي بيحصل كل مرة؟ ايه يعرف؟ اه اصل انا بمشي من الشارع ده الشارع ده فيه بنات وبتفرج واخدع نفسي

وكل مرة اقول ما امشي من الشارع اللي ورا ما فيهموش بنات وامشي لا من هنا واشوف - [01:01:53](#)

وبتاع مروح ومرهق اصلا وبيت فاضي. اه اصل انا بروح في الوقت اللي بابا وهم مش موجودين فيه. لا انا خلاص هتأخر شوية. لما

ييقوا موجودين عشان ما انا لما بخش بلاقي - [01:02:13](#)

نفسى لوحدي هوبا بسخن ياللا بنا. انا باكتب يومياتي واليوميات دي هتنفعلك قوي. كل ما تقراها كل ما هتعرف ايه اليوم اللي نجحت

فيه؟ وليه نجحت؟ واليوم اللي فشلت فيه فشلت ليه؟ تبتدي تحدد تعمل تحليل. وتقدر تعرف - [01:02:23](#)

اعرف اسباب قوتك واسباب ايه؟ الضعف وتنجح. بس في خلال الفترة ديت لو يوم وقعت غير اليومات هتكتبها انت هتحدد هتقول

ان الفشل جزء من الرحلة. وانا هكمل عادي. مش لازم تسعين - [01:02:38](#)

بدون اباحية تماما وقعت يوم وقعت يومين خلاص مش مشكلة. هيجعل تمام؟ بيقول بقى هنا اه يعني انا عايز اقرا كلمة في في

الكتاب بتاعه الكلمة جميلة البعض يستسلم مع توالي السقوط. والبعض الآخر يستلهم العبر - [01:02:51](#)

من كل سقطة مدركا ان الضعف هو جزء لا يتجزأ من تكويني. كل بني ادم خطاء شف شف كلامهم بيتكلم ازاى؟ الضعف جزء لا يتجزأ

من تكوينك. انت انسان ضعيف. وخلق الانسان ايه؟ ضعيف اضعف حاجة فيها النساء. اضعف حاجة في الرجل النساء. واطرف حاجة

في المرة الرجال - [01:03:13](#)

فلازم تدرك ان الضعف جزء من تكوينك. فمحاوالتك انك تكون مسالي هذه محاولة لو لم تذنبوا لذهب الله بكم. مش كده؟ قال فاعزم

على اكمال طريق حتى الوصول الى الاله؟ حتى الوصول الى الهدف. عشان كده اندرو ميشيل في الكتاب بتاعه آا بيقول كلمة جميلة

بيقول من القواعد سامح نفسك. يعني ايه - [01:03:33](#)

سامح نفسك يعني ما تجلدش نفسك لو وقعت. بس بيقول كلمة جميلة في الآخر بيقول الخسائر مقبولة. اذا كنت ستستمر فهل

واجهت الفشل ليس انت فقط. الجميع كذلك واجهوا الفشل مثلك. انهض وحاول مرة اخرى. انهض وحاول مرة اخرى - [01:03:54](#)

طبعاً آا دي لو قلنا الموضوع ده في الجوانب الشرعية يعني الانسان مهما اذنب فانه كلما عاد الى الله فان الله يقبله. وتوبتك القديمة

مقبولة. انا لو قلت هتوب وفعلنا عزمنا وبعد كده قدر ربنا وعدت فيه مرة توبتي السابقة مش مقبولة؟ لا مقبولة. وتحذس توبة جديدة

يبقى انت بدأت عبادة جديدة مع الله سبحانه وتعالى. وربنا - [01:04:14](#)

كل مرة وخير الخطائين توابون كأن انت لازم هتقع. تمام؟ فدي ما طيب. بعد كده بيقول لنا الخطوة الخامسة التخلص من كل

الاباحية. احرق سفنك. كان احد الغزاة راح لبلد يغزوها عشان يخلي الجنود ما ايه؟ ما يرجعوش عمل ايه؟ حرق السفن - [01:04:34](#)

وده اللي انت مفروض تعمله. احرق السفن عشان ما ترجعش. طول ما الافلام موجودة على الكمبيوتر طول ما هي في موبايلك هترجع

لازم تعرف كده. طول ما الحياة متاحة قدامك على النت ما فيش برامج حجم احتمال كبير ترجع. احرق السفن. كان اعلى واحد

بيتكلم عن رحلة التعافي بتاعته بيقول انا كنت - [01:04:55](#)

آا مش قادر اتعافى لغاية ما عملت يوم حاجة. طبعاً زمان كان سيديها وكلام كده. وكان عنده هو حديقة كده. فبيقول حفرت حفرة

كبيرة في الجنيينة بتاعتي ورميت كل شرائط الفيديو وكل فيها ولعتي فيها. بيقول اليوم ده كان اخر يوم ليلة الاباحية - [01:05:12](#)

النار اشتعلت جوايا ما اشتعلتش في الاله؟ نار الحماس. بيقول وانا بشوفها بتتحرق كده قدامي. جالي حماس غير عادي ومن يوم ما

ما رجعتش الاباحية تاني. بيقول لي انا فضلت لغاية ما حرقتها. لانك تاخذ القرار بس انك تدلت الفولدر اللي عليه الافلام. انك تدلت

الحياة على الموبايل. والله العظيم ده بيديك - [01:05:30](#)

تحفيز غير عادي. ازاى انا خدت القرار دوت؟ انا جامد جدا. وتبتدي ايه؟ تتحفز. بيقول بعد كده الخطوة السادسة سبت برامج الحجم.

ده اتفقنا عليه ايه برامج الحجم بقى؟ بص هو فيه برامج بتحجب بس - [01:05:50](#)

تحجب بس. زي مسلا حاجة اسمها آا في اصلا. في في الجوجل كروم نفسه. بس ده بيحجب الايدز الاعلانات اللي بتطلع. في ممكن

حاجة اسمها التصفح الامن. في في جوجل تصفح امن اللي هو بيطلع لكش اباحية. وده مفيد للاطفال - [01:06:05](#)

وفي يوتيوب امن سيب تخش عليه ما فيهوش اي حاجة. ده للاطفال برضه كويس. لكن فيه برامج حجم زي جولدن فلتر. جولدن فلتر ده بيحيوا. وفيه برنامج اسمه تايم او كيه ناين. في برنامج مشهور بقى اسمه اكس سري واتش. اكس سري واتش دوت برنامج حجب. وفيه ميزة اضافية. بس البرنامج ده بفلوسي - [01:06:24](#)

في ميزة اضافية ان هو بيعمل لك حاجة ان هو بيحجب وفي ثاني ان هو حاجة اسمها شريك التعافي. شريك التعافي ده وسيلة من وسائل ايه هي؟ هم لقوا ان اكبر مشكلة في الاباحية السرية. انت بتعمل ما حدش بيحس بحاجة. فعملوا برنامج - [01:06:46](#) لازم انت تشغله بقى. وترضى بكده. برنامج بيعت رسايل لشخص انت بتختاره كل ما تخش على حاجة اباحية. البرنامج بيحجب وهو بيحجب لو انت بتحاول تخش على حاجة اباحية. يروح باعت رسالة لايه؟ لشخص ما. فانت ممكن فعلا تتفق مع شخص ما الموضوع ده. هم لقوا ان - [01:07:04](#)

استعملوا البرنامج ده كانت نسبة تعافيم اكثر من اللي ما استعملوش بنسبة ستة وستين في المية ان الاحراج الشديد ان حد يعرف انك انت شفت ده بيخليك تقف. تخيل شخص انت بتحترمه مسلا. خليه انت وهو الشريك التعافي بتاعك. قلت له وسع كده كده هات الايميل بتاعك - [01:07:24](#)

اي ما اخش هتلاقي رسالة اتبعت لك. فكلمني ثاني يوم واديني كلمتين كده هتلاقي نفسك مش قادر تخش سياحي سياحي بس خليه واحد بس انت عندي مجاهرة بالزنب مش مجاهرة بالزنب واحد بيساعدك يعني انك تتعافى زي ما تروح لطبيب نفسي تحكيه - [01:07:39](#)

زي ما بتروح للشيخ تستفتيه عادي يعني تمام؟ وفي ممكن شريك تعافي مش لازم برامج. يعني بعد كده نتكلم عن شريك التعافي ان انت بتحكي له. هيبقى واحد شريكك في - [01:07:54](#)

الرحلة ديت كون مر بالتجربة دي او شغال معك. ولما بتقعوا بتقولوا لبعض. وخليه يقعد يحفزك وينشطك يقول لك انا امبارح عدت وانت اما شد حيلك انا امبارح قعدت يوم انا بقالي عشر تيام انت بقالك قد ايه خمس تيام يا خيبتك شد حيلك شوية يقعد ايه يحفزك وشريك التعافي ده بينفك في اللحزة اللي انت بتبقى هتقع فيها - [01:08:07](#)

لما تيجي للمحفز زي ما قلنا الاشارة حصلت وانت ها هتروح احنا قلنا في خطوة حكيها اللي هي ايه؟ طلع الورق واقراه. خد بقى الخطوة دي تتصل على طول بالشخص دوت - [01:08:27](#)

قلت له بقول لك ايه انا العملية بايطة معي دلوقتي اقعد اقعد كلمني دردش معي انت عملت ايه النهاردة آآ بقى لنا كم يوم طب آآ طب حفزني كده طب فكرني احنا طب اهدي معي شوية لغاية ما اهدا. وتقد تتكلم معه عشر دقائق ربع ساعة على الاقل - [01:08:37](#) او انزل قبله كل ما تنزل كده تقابل في تعالى نتمشى شوية عشان كده هما بيقولوا ان ما بين الاشارة وما بين المكافأة لو قدرت تعمل حاجة سانية لمدة خمستاشر دقيقة التحفيز بيقف - [01:08:53](#)

في حاجة اسمها منحى الشهوة. منحى الشهوة بيفضل هائج كده خمستاشر دقيقة. بعد كده بيتكسر. فلو انا قدرت الخمستاشر دقيقة ديت اكسر الحافز جالي التوتر قلق آآ صورة بنت اتحفزت لسبب ما. فلو قدرت اعمل اي نشاط ثاني. اقرأ الورقة كلم الشخص دوت انزل اجري خش خد - [01:09:07](#)

بارد لمدة خمستاشر دقيقة قدرت تسيطر على نفسك هتقدر تكسر الدائرة بتاعتك وتقدر ايه؟ انك انت تلاقي نفسك هدبت خلاص مش عايز ان انت ايه تعمل الموضوع دوت. بيقول بعد كده الخطوة السابعة - [01:09:27](#)

انشاء عادات جديدة. وده اللي احنا اتكلمنا فيه. لازم اوعى لو افكرت ان انت هتوقف الاباحية بس بدون انك تنشأ اعداد جديدة انت واهم. كل اللي بيتكلموا في علاج اي - [01:09:37](#)

ادمان بيتكلموا ان اساسي اساسي ان لازم انت تمشي في مسار بنائي. غير ان انا عايز ابطل اباحية. وبعدين؟ طب الدوبامين اللي بيتفرز ده؟ طب العضلات العصبية اللي عندك دي لازم مسارات تانية تتكون. لازم دوبة من تانية فرس. فلازم لازم تعمل عادات اخرى. رياضة عمل اجتماعي - [01:09:48](#)

عملي كفاية ده بيدي سعادة غير عادية على فكرة الصلاة دعاء رياضة قراءة سقافة آآ الجري خد بالك بيحزروا حاجة لا اذا مارست

الرياضة لا تمارس رياضة عنيفة نواجد ان الرياضة عنيفة بتؤدي الى الاباحية - [01:10:08](#)

اللي هي بتفرز هرمون التستوستيرين اللي هو هرمون الزكورة. فبتسخن جامد فتهتلاقي نفسك ايه عايز تخربها ثاني. مارس رياضة بس الرياضة مش عنيفة قوي يعني ما تشدش على نفسك اوي. اجري بس الفترة شوية ضغط كده مش عارف ايه يعني حاجات -

[01:10:27](#)

انتعاش بس مش عايزينك تبقى ايه كينج كونج يعني. طيب بعد كده بيقول الخطوة الثامنة شريك التعافي. ده احنا اتكلما عنه شريكك دوت تحددته بتبدي بقى يا اما حطه في الميل بتاع اكس واتش دوت اكس ثري او انك انت تتفق معه ان هو يتابعك. الشخص

ده تختاره بعناية طبعا لازم يكون شخص سقة متدين يعني بي فهم في الموضوع - [01:10:42](#)

ما تسبحش لحد ما يفضحك وخلص طبعا لو واحد عايز شريك تعافي ومش لاقى يعمل ايه؟ خش على اي صفحة من صفحات واعي وقل لهم انا عايز شريك تعافي على الفيسبوك او على تويتر او اي حاجة يقول لهم انا مدمن وعايز حد يساعدني في التعافي. هيخلوا

حد يتولى ايه؟ يتولى المسؤولية دي. هم بيقدمو الخدمة ديت. بيقولوا الخطوة - [01:11:02](#)

التفكر ان انت كل يوم تقعد كده عشر دقائق مع نفسك تتفكر بس عبادة بس هو بيتكلم في التفكير. انا ايه؟ انا عايز ابقى ايه؟ انا

النهاردة عملت ايه؟ انا وصلت لمرحلة ايه؟ وتقعد دايم ايه؟ تفكر نفسك باهدافك تفكر - [01:11:23](#)

ده بيخليك تقوم ايه اكسر تحفيزا. اخر حاجة بيقول الخطوة العاشرة. يعني دي الخطوة العاشرة احنا اضفناها اللي هي العلاج الروحاني. وده اتكلما عنه وهي الصوم والصلاة اه والكلام دوت لاي روحاني طبعا اساسي قراءة القرآن الزكر الدعاء الفقري الى الله.

حسن الزن التوكل. ده جزء اساسي من الياه؟ من التعافي. فطبعا دي - [01:11:38](#)

خطيرة جدا قالها. عايز اقول حاجة اخيرة عشان الوقت طول اه اه بسرعة شديدة جدا. لو طفل بقى لو ام عايزة تحزر ابنها من الياه؟ من ازاى يتعامل معه؟ كان في كتاب جميل قوي اه برضه مترجمين واعي اللي هو اسمه الاباحية وخطرها على الاطفال. هتلاقوا

برضو الياه الرابط بتاعه في الاسكريبشن. في - [01:11:58](#)

كتاب ثاني اسمه دليل الوالدين لحماية الابناء من خطر الاباحية. وفي كتاب تالت اسمه حماية العقول الصغيرة. حماية الادخال كل الكتب دي اجنبية متألفة بس في حماية الاطفال. عشان تعرفوا المشكلة قد ايه كبيرة برة. وسط الاطفال. بس انت انت متأخر في

الموضوع دوت. تمام؟ فالخلاصة يعني - [01:12:18](#)

وبيقولوا بعض النصائح السريعة كده الام ازاى توصل لابنها الموضوع ابنها عنده ست سنين سبع سنين هتقول له اباحية وافلام يعني

هتقولها له ازاى؟ في كتاب اتألم بقى هو مش من كتر - [01:12:38](#)

كتاب اسمه كتاب الفتة دكتورة علشان الاطفال مش الاطفال يقروه عشان الامهات يقروه يعني. واترجم مترجم على موجود اسمه الصور جيدة وصور سيئة. هي فكرتها بتقول ايه؟ بتقول احنا هنوصل اطفال الفكرة بالكلمة ديت. يا ابني في حاجة اسمها سور سيئة

- [01:12:48](#)

ايه يا ماما الصور السيئة ديت؟ قالت له اي صورة فيها آآ تلاقى فيها واحدة او تقولي لبنت واحد او واحدة آآ جسمه شبه عاري او

عاري. عريان خالص - [01:13:08](#)

او عريان نص نص فديت اسمها يا ابني سورة سيئة. طالما السورة السيئة دي ما لها؟ تقول لي الصورة السيئة ديت يا ابني هتعمل لك

هتحس ان انت مبسوط اول ما تشوفها. اعرف الموضوع ده - [01:13:18](#)

غلط وخطر عليك وعلى دماغك. الموضوع دوت ممكن يأزيك جدا في حياتك. الموضوع ده يا ابني عامل زي واحد بيشر بسم. او بيشر بمخدرات هيلاقى نفسه فرحان قوي. طب بعد كده يحصل له ايه؟ هيلاقى نفسه بقى وحش. انت بعد ما تتفرج على الصورة

ديت هتلاقى نفسك مبسوط في الاول. بعد كده هتبقى شخص وحش - [01:13:30](#)

جدا تبقى شخص سيء. طب يا ماما اعمل ايه لو شفت الصور السيئة ديت؟ اول حاجة لازم تقفل عينيك. تغمضها. اول ما تشوف يا

ابني غمض عينك. ولو انت ماسك موبايلك اقفله. او اطلع من الحاجة اللي انت فيها. لو انت قاعد على اللاب توب طففيه. طب وبعد كده ماما اعمل ايه؟ تيجي تقول لي - [01:13:50](#)

وقل لي ومش هعمل لك حاجة. هي غلط انك تبص بس انت اللي عملته ده عمل كويس. ان انت غمضت عينك. تعال قل لي. قل لي انا شفت كزا وكزا. وانا هساعدك واحنا ايه - [01:14:10](#)

واشجعك. ولو قلت لي هديك مكافأة لو شفت ده واحد صاحبك وراك قل لي. لو شفته عند قرايبنا قل لي. لو واحد كبير راح وراك في الموبايل قل لي. وكل ما تقول لي وكل ما تغمض عينك - [01:14:22](#)

تجيلك مكافأة وبعد كده اول ما تشوف الحاجة دي على ما تقولي حاول تعمل حاجة تانية اطلع العب اطلع امسك مش عارف ايه العب جيمز اا مش عارف ايه امسك كتاب - [01:14:35](#)

لازم تغيير على طول الحاجة اللي انت بتعملها. ولما تشوف الصورة دي فكر نفسك قل ايوا هي دي الصورة اللي ماما قالت لي عليها. هي دي الصورة الوحشة. هي دي الصورة المفروض اغمض عيني عنها - [01:14:45](#)

وقول لنفسك كده وكل ما تقول لنفسك كده وتيجي تقول لي هدي لك مكافأة. الولد هيطلع ايه متبرمج ان دي حاجة اسمها صور ايه؟ سيئة. بعد كده لما يكبر نفهمه هيبقى الموضوع ايه - [01:14:55](#)

ده انا اختصرت لكم جدا جدا النصايح اللي جت في الكتب دي. بس الكتب دي هتلاقوها في الايه؟ في الروابط او الكومنتات او الديسكريپشن. احنا حاولنا نلم بسرعة قوي قوي. الكلام - [01:15:05](#)

اللي قالوه في الكتب الكتب دي كلها متاحة. هتلاقوا موجودة. فيعني نسأل الله سبحانه وتعالى ان تكون الايه؟ النصايح ديت يعني بداية لشخص عايز يتعافى عايز يعني احسن نسأل الله ان يتوب على اوساط المسلمين. ونسأل الله ان يعافي شباب المسلمين من الاباحية. آآ اقول قولي هذا واستغفر لي. باذن الله تعالى المرة - [01:15:15](#)

هنتكلم عن حجاب المرأة المسلمة نرجع لسورة النون هنتكلم على العورات اللي المفروض نغض بصرنا عنها هنتكلم عن محارم المرأة يعني حاول المرة الجاية تبقوا موجودين باذن الله تعالى جزاكم الله خيرا والحمد لله رب العالمين - [01:15:35](#)