

مؤتمر واعى بالقاهرة خطوة متميزة على طريق الوعي العربي

بداية الحمد لله على نجاح المؤتمر

ونهنئ أنفسنا وكل من ساهم في نجاحه بداية من المنظمون فريق عمل موقع علاج إدمان الإباحية وفريق فطرة ثم فريق AMSA (الجمعية العلمية لطلبة كلية الطب جامعة الأزهر) و فريق مهذبون الرعاية الإعلاميون إون لاين وحتى كل فرد شارك في نشر الوعي بمخاطر الإباحية في جميع أرجاء وطننا العربي .

انطلق واحد من أهم المؤتمرات والأحداث في الحادي عشر من أبريل هذا العام بحضور شخصيات عامة ذو تأثير قوي وفعال في المجتمع ومنهم الأستاذ الصحفي خالد توحيد ومهندس حازم الصديق والمدرب أدهم إبراهيم والاستاذ محمد جعباص والمهندس أحمد سالم والاستاذ حسام هيكل والدكتور محمد الغليظ والكابتن محمود داود والدكتور محمد صبري المدرس بكلية الطب جامعة الزقازيق وعن مهذبون التي كانت راعية المؤتمر إعلاميا حضر المهندس وليد فريد والأستاذ باسم باظا ، وكان من الحضور أيضا الدكتور محمد الشيخ قائد فريق أحلى شباب والمدربة آمال عطية والأستاذة المحامية والمدربة وفاء المراسي والأستاذ محمد الحداد نائب رئيس تحرير جريدة المصريون والشيخ محمد سعد عضو اللجنة التأسيسية للدستور المصري ، وبتغطية إعلامية من قناة إقرأ والحياة وصدى البلد وجريدة الوفد واليوم السابع والمصريون.

تم توزيع حقيبة على الحضور تضمنت مرجع موقع علاج إدمان الإباحية العلمي " تأثيرات الإباحية الضارة على الدماغ والعلاقات والمجتمع " ونتيجة استبيان أجريناه مؤخرا على مواقع التواصل الخاصة بنا شارك فيه أكثر من خمسمائة متعافي ومتعافية ممن تخطوا حاجز التسعين يوما بالإضافة إلى بروشور يشمل تعريف بنا " قصتنا " وأهداف المبادرة والمؤتمر .

قدم المؤتمر الداعية الشهير الدكتور شريف شحاته

وألقى المحاضرات الرئيسية

الأستاذ الدكتور محمد المهدي استاذ الطب النفسي جامعة الأزهر
محاضرة بعنوان تأثير الإباحية على الدماغ

الأستاذ الدكتور وائل أبو هندي استاذ الطب النفسي جامعة
الزقازيق محاضرة بعنوان تأثير الإباحية على العلاقات

دكتور محمد عبد الجواد مدير موقع علاج إدمان الإباحية محاضرة
بعنوان تأثير الإباحية على المجتمع

واعي 
نهضة لمجتمع بدون إباحية

المحاضرون


الدكتور /
محمد عبد الجواد
مدير موقع علاج إدمان الإباحية
عنوان المحاضرة :
تأثير الإباحية على المجتمع


الأستاذ الدكتور /
وائل أبو هندي
أستاذ الطب النفسي جامعة الزقازيق
عنوان المحاضرة :
تأثير الإباحية على العلاقات


الأستاذ الدكتور /
محمد المهدي
أستاذ الطب النفسي جامعة الأزهر
عنوان المحاضرة :
تأثير الإباحية على الدماغ

الرعاية الإعلامية

الرعاية المنظمون


مُبتَدِين
مبادرات


حياة أهلي
FETPA


مركز الفتح للبحوث والدراسات


جَعِّعْ إِدْمَانِ الْإِبَاحِيَّةِ
Free yourself - حر نفسك

#واعي_ضد_الإباحية

www.antiporngroup.com

وممن شارك في إلقاء كلمات بالمؤتمر

الدكتورة أمنية عازي استشارية الطب النفسي جامعة مصر للعلوم
والتكنولوجيا

الشيخ أحمد ممدوح أمين الفتوى لدى دار الإفتاء المصرية

الشيخ أحمد ترك مدير المساجد الكبرى بالأوقاف المصرية

المدرّب الشهير كريم إسماعيل

توصيات مؤتمر الأسبوع العربي للتوعية بمخاطر الإباحية وقد كتبها
الأستاذ الدكتور محمد المهدي أستاذ الطب النفسي جامعة الأزهر :

- 1- توسيع دائرة التوعية بخطر الإباحية مصرية وعربيا .
- 2- الانتقال من التوعية إلى تفعيل برامج وقائية وعلاجية لإدمان الإباحية .
- 3- تدريب عدد من الشباب المتطوع (نستهدف عدد 10 آلاف شاب على مستوى مصر) للقيام بعمل جهود ميدانية مع المراهقين والراشدين لتوعيتهم وأيضاً لمساعدة الذين يرغبون في التعافي من إدمان الإباحية .
- 4- تطوير برامج للتعافي من إدمان الإباحية مرتكزة على أسس علمية .
- 5- سن قوانين خاصة لحماية الأطفال من الاستغلال الجنسي ومن التعرض للإباحية .
- 6- تقديم دعم للأسر في مواجهة إدمان الإباحية وتعليمهم كيفية التعامل مع تلك المشكلة .
- 7- السعي لتفعيل حجب المواقع الإباحية في مصر وبقية الدول العربية والتي لم تطبق الحجب حتى الآن كإحدى الأدوات المساعدة لحماية الأطفال وغيرهم من التعرض للإباحية عن غير قصد .

تعرف على مثيراتك التي تدفعك للإباحية

افحص القائمة التالية للمواقف التي نسميها دوافع الوقوع في

. زلة او انتكاسة
وأضف إليها دوافعك ومواقفك الخاصة بك حتى تعرف أنك في خطر
فتتجنب زلة او انتكاسة قبل وقوعها

أول أيام التوقف حيث أعراض الانسحاب قوية
حين يأتيك الشعور بأنك تريد ان تنظر نظرة واحدة فقط
تجرب ان تستخدم الاباحية باعتدال دون إفراط!
حين تشعر بالصداع
عندما تحلم بالإباحية
حين تشعر بالقلق
حين تشعر بالتعب والإرهاق
حين تشعر بآلام
حين تكتئب
في حالة الغضب
عندما تريد ان تسترخي
عندما تكون في حفلة مختلطة رجال مع إناث
عندما ترى مشهدا في التلفاز
عندما تكون سعيد جدا
حينما تعلم ان اصدقاءك يشاهدون الإباحية
في أيام الأجازة
عند الشعور بالملل

رسالة لمن يتحرج من توعية الناس بمخاطر الإباحية

البعض يتحرج من نشر فكرتنا علاج إدمان الإباحية
ويتساءل كيف أجيب من يسألني هل أنت تعاني من الإباحية حتى تتكلم
عن هذا الموضوع !؟

ليس شرطا أن من ينشر الوعي بخطر الإباحية لابد وأن يكون معانيا
من هذه المشكلة.
وان كنت تعاني

أخلص النية لله والله يعينك وسيسترك.
اجعل هدفك مساعدة نفسك اولاً لأن مساعدتك الناس تقويك على
التعافي بصورة كبيرة.
لا تضع في ذهنك أن الناس سيعرفون عنك ما قد تعاني منه .
تأكد من أن كثير من الناس يعانون فمساعدتك لهم أو حرجهم
سيمنعهم من السؤال.
ولو سئلت ° اعتبرها مزحة وامزح معهم لأنه ليس سؤالاً إجبارياً.
ولو أصر الشخص مثلاً على الإجابة قل له من منا ليس عرضة للإباحية
ولو بطريق الخطأ ولكن الحمد لله معرفتي بخطرها دعاني للحذر منها
.وتحذير الآخرين .
يدك بأيدينا ننشر الوعي

ماذا تكتب في يومياتك ؟

هذه بعض الأسئلة التي إذا أجبت عليها فإنها ستساعدك في كتابة
اليوميات ويمكنك الاستعانة أيضاً بهذا المقال لتكتمل لديك الصورة
في كيفية كتابة اليوميات

- 1- ماذا يعني لك التعافي .
- 2- أكتب شيئاً جعلك تبتسم هذا اليوم.
- 3- ما هو أكبر تحدي يواجهك أثناء التعافي.
- 4- أكتب ثلاث كلمات تصف بها حياتك قبل التعافي.
- 5- أكتب آية حديث حكمة اقتباس تعتبره ملهم لك .
- 6- أكتب شيئين فعلتهما اليوم من أجل التعافي.
- 7- ما الذي جلبه لك التعافي ولم يكن موجوداً قبله.
- 8- أكتب 3 أشياء تحبهم في نفسك الآن.
- 9- ما الذي جعلك تتخذ قرار التغيير ؟ وما هو أسوأ شيء سببه لك
الإدمان ؟
- 10- ارجع بالزمن الى الوراء ماذا تقول إليك أنت وقتما كنت قبل
التعافي؟
- 11- أكتب هل أكلت اكل صحي وشربت مياه وفيرة ونمت نوماً كافياً

ومارست الرياضة ومارست التأمل وتقنية التعرض ومنع الاستجابة؟
12- ما هو الشعور المسيطر عليك اليوم ولو كان سيئا فما السبب ؟
13- لو تعرضت لزلّة او هفوة ما السبب ؟وما هي الإجراءات التي ستأخذها في المستقبل لتجنب وقوع ذلك مرة أخرى؟

علامات سريعة على طريق التعافي

اعلم انك لست بمفردك
لا للخجل
نعم ، لديك رغبة قوية في التحسن والتفوق
الأمر يحتاج وقت
تحتاج صديق للدعم والمتابعة
[المحافظة على كتابة اليومية](#)
يلزمك [برنامج وخطة للتعافي](#)
تعلم مهارات وأدوات لمواجهة التحديات والصعوبات
إذا توفر معالج للمتابعة فهذا أفضل