

# " الأفلام الإباحية في رمضان " 0000 \_ الحلقة الحادية عشر من برنامج #3\_دقائق\_مع\_علاء\_حامد 000

علاء حامد

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد مشكلة الافلام الاباحية ان هي بتعمل لك حالة عالية جدا من السعادة وهي حالة غير طبيعية. بمعنى في هرمون اه بيسموه هرمون السعادة او الاطباء بيسموه الدوبامين - [00:00:00](#)

الافلام الاباحية لما انت بتتعرض لها بتعمل لك افراز عالي جدا لمادة الدوبامين ديت هو ده اللي بيأدي للادمان وده معناه انك انت لو شفت الافلام ديت او اتعرضت لها كثير هيؤدي بك انك انت ما فيش حاجة تعوضك عن افراز هرمون السعادة دوت - [00:00:26](#)

او ما فيش حاجة توصلك لنفس الحالة من السعادة وبالتالي بتضطر انك انت ترتبط بالفيلم دوت وبعد كده الفيلم دوت هو نفسه ما بقاش يكفيك هتنتقل لفيلم اعلى وفيلم اعلى لغاية ما توصل لحالة من عدم الاشباع الكامل. كذلك زي المخدرات - [00:00:43](#)

زي الخمر نفس الطريقة في الادمان هو هرمون السعادة دوت في رمضان فرصة مهمة جدا انك انت تتخلص من مشاهدة الافلام الاباحية ديت. دايمًا يبقى التحدي تحدي في مشاهدة الافلام الاباحية في نقطة - [00:00:59](#)

واحدة هي النقطة الحرجة. ايه هي النقطة الحرجة؟ هي النقطة اللي انت بتبقى عايز فيها تشوف الفيلم او خدت قرار انك انت تشوف او انك انت تعمل عادة السيئة او او. اللقطة ديت بتبقى سببها - [00:01:13](#)

اما انك انت شفت مشهد مفاجئ او حالة ملل شديدة او انك انت متعصب او غضبان كل واحد له دخلة معينة بيبدأ فيها الفريق دوت الخلاصة ان مهما كانت النقطة او كان سببها او كانت بدايتها احنا محتاجين نوصل لحاجة واحدة بس. محتاجين نكسر الحلقة ديت. الحلقة دي لو اتكسرت - [00:01:27](#)

واتعودت انك انت تكسرها وتنجح في كده هتطلع من اسر الافلام الاباحية. المتخصصين يقولوا انك انت لو قدرت انك انت افصل لمدة ربع ساعة. بعد ما بييجي لك الشعور دوت او الرغبة العارمة في انك انت تشوف الفيلم الاباحي او تعمل العادة السرية. لو قدرت تعمل نشاط مختلف - [00:01:47](#)

لمدة ربع ساعة. ففي العادة بعد ربع ساعة بيحصل لك فتور عن الرغبة ديت. اذا لما تحس ان الموضوع دوت جالك. لو جالك عن طريق ان انت تعرضت لمشهد او فيلم - [00:02:07](#)

او حاجة زي كده على اللاب او على الموبايل لازم لازم تقفل الموبايل حالا. او لازم تقفل اللاب حالا. لو جا لك بسبب رغبة بسبب ملل او سبب غضب او او او لازم انك انت تبدأ حالا تنفذ نشاط مختلف لمدة ربع ساعة. اقعد مع اسرتك لمدة ربع ساعة. انزل من البيت لمدة ربع ساعة - [00:02:17](#)

على الاقل ممكن انك انت تعمل اي نشاط بتحبه لمدة ربع ساعة. فيه نصيحة جميلة بينصحوا بها مبتلى بالموضوع دوت ان هو يكون له واحد زميله هم اللاتنين فاهمين بعض وهم اللاتنين بيحاولوا يتعافوا من المواد الاباحية ديت. فممكن يساعدوا بعض. بمعنى لما انت تحس بمشكلة هتتصل به وتقول له آآ - [00:02:37](#)

اتكلم معي شوية. وتقعدها تتكلموا ربع ساعة. هو فاهم بيكلمك ليه؟ وانت فاهم كلمته ليه؟ تقعدها تتكلموا ربع ساعة في اي مواضع يشجعك ويفكرك ويحمسك وكده وتقعدها تساعدوا بعض لغاية ما الربع ساعة دي تعدي. او في فكرة تانية انك انت يبقى في ورقة معك كاتب فيها انت ليه عايز تبطل تشوف الافلام الاباحية ديت؟ وايه اضرار مشاهدة - [00:02:57](#)

افلام الاباحية ديت لما يجي لك الرغبة دي هات الورقة دي واقعد اقراها بصوت عالي واقعد كرر على نفسك القرابة بازن الله بعد فترة

او وقت يعدي هتتكسر عندك الايه - [00:03:17](#)

الرغبة ديت. وعموما من العلاجات العامة انك انت اعمل انشطة تعمل لك سعادة. لان هو افراز الهرمون ده هو ده اللي انت محتاجه. يعني العب رياضة اعمل عمل اجتماعي. آآ اعمل اي عمل يسبب لك سعادة. اقل على نفسك ابواب الافلام الاباحية. خلي الباقة اللي

معك في الموبايل باقة سوشيال. عشان ما تقدرش تخش فيها على - [00:03:27](#)

افلام اباحية. نزل برامج حجب على اللاب توب بتاعك. المهم انك انت تحاول تضيق على نفسك جدا التعرض. ولو حصل وحصل التعرض عندنا الحل بتاع الربع ساعة ديت. بازن الله تعالى يكون رمضان يعدي علينا. نتخلص من العادة السيئة. نتخلص من الافلام

الاباحية. ربنا يعافينا واياكم. السلام عليكم ورحمة - [00:03:47](#)

- [00:04:07](#)