

خطر الإباحية على الدماغ و العلاقات العاطفية و الطلاق _ م علاء

حامد

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. اهلا ومرحبا بكم في الاثنين الساعة تسعة مساء. آآ اتفقنا ان احنا كل اسبوع بنتناول موضوع من الموضوعات المتعلقة بالشباب المتعلقة - [00:00:00](#) في آآ يعني مواضيع حساسة بتهم الشباب. خاصة في المبادرة اللي احنا عملناها في مجموعات الواتس اللي بتتكلم على كل اسبوع بنتناول موضوع بنحاول ان احنا نفهمه كويس نستوعبه نطلع في الاخر بقرارات ونتابع القرارات ديت وان احنا نتعاون بذلك على -

[00:00:20](#)

البر والتقوى. موضوع اللي اخترناه الاسبوع ده ان احنا يكون هو موضوع الاسبوع. هو موضوع آآ الاباحية الاباحية. طيب موضوع الاباحية اه آآ بيتم تناوله آآ بمستويين. المستوى الاول اللي هو المستوى الاشهر. تناول الموضوع بشكل آآ بشكل ديني - [00:00:40](#) ديني اللي هو الكلام على خطورة اطلاق البصر مسلا. الكلام على عقوبة اطلاق البصر. الكلام على الاثار العقوبات الدينية المترتبة على مشاهدة الاباحية آآ يعني آآ حال يوم القيامة اذا مات على مشاهدة الاباحية الخوف من سوء الخاتمة. حاجات كتير ممكن بيتم تناولها اذا تناولنا بالموضوع ده من جانب الترغيب - [00:01:03](#)

والترهيب من جانب آآ حال المسلم مع الله وخوفه من سوء الخواتيم. واثر ده على حسناته وسيئاته واثر ده الصلاة وعبادته. يمكن ده موضوع يطول يطول وهو موضوع مهم جدا. لكن لان اه اغلب يمكن الدعاة والمشايخ - [00:01:33](#) بيتكلموا في الجانب دوت والجانب ده خد مساحة كويسة جدا في الدعوة. والجانب دوت اه يعني مخدوم بشكل جيد فخلينا نشوف جانب ثاني نتكلم فيه النهاردة علشان نغطي الموضوع بشكل احسن. وانا كده كده عندي محاضرة اه - [00:01:53](#)

اه في القصة ديت اه اسمها ذنوب الخلوات. يعني لو انك كتبت على اليوتيوب ذنوب الخلوات الجزء الاول. الجزء الاول منها هي جزئين انا بفضل ان انت تسمع الجزء الاول قال ذنوب الخلوات الجزء الاول هتلاقي فيها متناول الموضوع ده بشكل ديني بحت. لكن النهاردة انا النهاردة يمكن هتكلم - [00:02:13](#)

في كلام شوية ممكن هتحس ان هو كلام علمي. كلام طبي لكن اشعر ان الجزء دوت في التعامل مع موضوع الاباحية للاسف مفقود مش مخدوم بشكل كويس. رغم ان هو جزء كبير جدا من اه الوقوف على حجم الكارسة والمشكلة - [00:02:33](#) زائد آآ احساس الشخص بضرورة العلاج وضرورة الاهتمام بالايه؟ آآ ان هو لازم يتوقف عن ليس فقط لان الامر يضر دينه ولكن لانه يدمره تدميرا. زي ما هنشوف النهاردة الهدف النهاردة انك تطلع من اللايف دوت - [00:02:53](#)

عندك وعي ان الاباحية مش مجرد معصية بتضيع دينك بتضيع حسناتك بتهدك بسوء الخاتمة. وانما الاباحية تقضي على حياتك تماما تقضي على حياتك تماما بالفعل خصوصا موضوع الاباحية يدمر حياتك الاجتماعية يدمر حياتك الزوجية يدمر علاقاتك مع الاخرين - [00:03:13](#)

يدمر تفكيرك المنطقي يضر زواجك يضر بالمجتمع كلام كتير مش هتفهمه الا في اخر خمس دقائق من اللايف لما تستوعب حجم الكلام اللي هقوله النهاردة. بس خلينا نقول الاول مقدمة وهي ان الان - [00:03:33](#)

صار التعرض للاباحية آآ للاسف شيء آآ حتمي. والمسألة مسألة وقت. يعني ما يوجد الان مع وجود انترنت بالشكل اللي احنا

شاييفينه مع وجود الموبايلات في ايد اي حد. مع وجود الباقات المفتوحة. مع وجود - 00:03:53

آآ اعلانات مفاجأة بتطلع على اليوتيوب مع وجود حاجات بتظهر لك غصب عنك. مع وجود ابليكيشنز بتديك اشعارات بتكون اباحية صار الان الكلام على عدم التعرض للاباحية كلام ما بقاش الان واقعي. زمان لما - 00:04:17

قلنا اه الاباحية كانت ممكن تكون مجلات ممكن تكون ديسكات ممكن تكون يعني حاجات صعب الوصول لها. كان ممكن شد يقعد حياته كلها مش بيتعرض للاباحية بالفعل. لانه ما عندوش وسيلة يتعرض بها الاباحية. ولكن الان مع وجود الموبايل في ايد الاطفال قبل - 00:04:39

لل كبار ومع وجود الباقات ومع عدم ادراكك ايه الاباحية تطلع له منين آآ هل هتطلع له عن برنامج في اعلان في تيليقرام في انستجرام في تشات في اي حاجة حد هيخش له اصلا يكلمه في الموضوع دوت. فالموضوع خطر كبير. وبقت المسألة الان - 00:04:59
كما يقولون ليس السؤال هل سأعرض للاباحية؟ ولكن صار السؤال الان متى سأعرض لحياه؟ والسؤال ده مش لك انت بس ده انت بتسأل نفسك عن ولادك. دلوقتي بقى الخطر بيهدد الاولاد. بقى السؤال الان مش هل سيتعرض ابني للاباحية - 00:05:19
هي ولكن صار السؤال متى سيحصل ذلك. لان ده بقى للاسف واقع مرير. طيب لما انا اقول ان ده واقع للاسف واغلب اولادنا سيتعرضوا بشكل ما في يوم من الايام. لان الاحصائيات زي ما ما يعني الاحصائيات بتقول بتقول كلام مخيف جدا - 00:05:39
الاحصائيات بتقول ان تسعة وخمسين في المية من الاطفال تعرضوا لمشاهدة الاباحية. يعني تسعة وخمسين في المية من الاطفال تعرضوا لمشاهدة الاباحية. لما جم يفصلوا النسبة ديت عن طريق الاستبيان. وجدوا ان ثمانية وعشرين في المية من الاطفال دول تعرضوا للاباحية - 00:05:59

عن طريق الصدفة. عن طريق الايه؟ الصدفة ان هو قاعد على موبايله عادي طلع له حاجة زي كده. وفيه تستعاشر في المية منهم تعرضوا للاباعد الحقيقية عن طريق صديق واحد سبقه في الموضوع وهو نفسه اللي عرض عليه يتفرج على حاجة زي كده. وتستعاشر في المية بحثوا بانفسهم - 00:06:19

عن ذلك وتستعاشر في المية جالهم بطريق اخر يعني ايه تستعاشر في المية نسبة نسبة مفتوحة. آآ الان بيتكلموا في اكتب المعادلة ديت في الشات. المعادلة بتقول موبايل زائد نت سريع زائد باقة يساوي اباحية ولا بد - 00:06:39
لازم نعرف بهذه المأساة والا مش هنعرف نتعامل معها وهنفضل ساذجين لغاية ما نشوف الاباحية بتخترق بيوتنا واحنا لسه نحسن الزن ونقول لا انا انا كويس انا ربيت ابني كويس. بس انا دلوقتي مش في تربية الابن والبنت على قد ما هو الموضوع هيهجم هيهجم. وبالتالي - 00:06:59

انا محتاج اتعلم ويبقى عندي وعي ويبقى عندي فهم ازاي انا اتعامل مع حاجة زي كده؟ ازاي افهم ولادي حاجة زي كده بقت المعادلة موبايل ونت سريع وباقة يساوي فوراً يساوي فوراً اباحية. احد المواقع آآ الاباحية نشر احصائية مخيفة مرعبة - 00:07:19
سنة الفين وسبععاشر بتقول ان الموقع الموقع حصل له ثمانية وعشرين مليار مشاهدة سنة الفين وسبععاشر سنة الفين وتمتاشر الموقع بيقول انه حصل في الفيديوهات اللي هو بينزلها واحد وتسعين مليار مشاهد - 00:07:38

سنة الفين وتمتاشر. لو عرفت ان عدد سكان الارض اصلا ما بين ستة وسبعة مليار هتتعرف حجم المأساة اللي احنا بنتكلم فيها. واحد تسعين مليار مشاهدة في سنة في موقع واحد موقع واحد من المواقع الاباحية. سجل واحد وتسعين مليار مشاهدة - 00:08:04
الموقع بيقول ان هو بيسجل خمسين الف حالة بحث في الدقيقة الواحدة. وفي اربعة مليون فيديو تم تحميلهم من على الموقع تم تحميلهم من على الموقع. اذا احنا بنتكلم في اه مصيبة كبيرة اه تحتاج منا الى - 00:08:24

دواعي والى توعية ونعرف ازاي نفهمها ونحزر منها ونتعافى منها. زي ما هنشوف في كلامنا النهاردة ان الاباحية اه خطر رهيب جدا جدا على وعيك على دماغك على علاقاتك الاسرية على علاقاتك مع الزوجة على - 00:08:44
الاجتماعية على اه الحب على اه نجاحك في الحياة ده بيخلينا نرد على الاطروحات الساذجة اللي بتتعامل مع الاباحية بسزاجة وجهل. زي بعض اطباء. بعض اطباء الجهلة. احيانا بيوصي الشباب اللي عنده كبت او كده - 00:09:04

ان هو يشاهد الاباحية. فذول اطباء جهلة. وبيعتقدوا ان ده شيه صحي. ان هو كل فترة يعمل حاجة زي كده. او يشوف حاجة زي كده بحيس ان هو يخفف الكبت عن نفسه فده - [00:09:24](#)

طبيب هنشوف زي ما هنشوف كل العلم بيقول ان ده جهل وان ده مش حل ابدا وان ده بيزود المصيبة ويسودها. اه بعض الاخصائيين النفسيين كمان بيوصي بحاجة زي كده بمشاهدة شيه من الاباحية. آآ عمل علاقات بعض العلاقات اللي ممكن تكون في دائرة الحرام. آآ بيوصي احيانا - [00:09:38](#)

مسلا زوجة تأتي لطبيب نفسي تقول له انا زوجي بيشاهد الاباحية والكلام دوت فكان فيه طبيب متخلف سازج او صاها ان هي طب ما تشاركه في الموضوع دوت. يعني اتفرجي معه على حاجة زي كده. بحيس ان هو يحس ان انت بتشاركه وبعد كده يعنيه يطلبك انت والكلام ده - [00:09:58](#)

ده كلام سازج جدا. ما يطلعش من واحد فاهم يعني ايه خطر الاباحية؟ زي ما هنشوف برضو النهاردة. ومش هتفهموا الكلام ده الا في الاخر هفكرم بالجملة قلتها في اول الكلام عشان تقولوا لي فعلا الكلام ده كان مزبوط ولا لا؟ فتاوى بقى في بعض الشيوخ اللي بتقول ان مسألة ممارسة - [00:10:18](#)

العادة مسلا السيئة ديت مسألة فيها خلاف بين العلماء والبعض العلماء اجازها وبعض العلماء قال مكروهة هنشوف بعد ما يتبين لنا الضرر الهائل للممارسة ديت ان الموضوع ده لا شك ان هو حرام لانه الشريعة لا تبيح الضرر. وطالما موضوع ثبت ضرره بالشكل اللي احنا - [00:10:38](#)

هنشوف النهاردة فاكيد مش ممكن ان هو يكون مباح. آآ انما هو لا شك ان هذا منكر. لا يحبه الله سبحانه وتعالى ولا يرضى. طيب آآ هنقول النهاردة برضو ايه العلاقة بين الاباحية ونسب الطلاق؟ هل هناك علاقة بين الاباحية - [00:10:58](#)
ونسب الطلاق ولا لأ؟ هل هناك علاقة بين الاباحية وبين كثرة حالات التحرش؟ وآآ كثرة حالات الاغتصاب آآ لان احنا عندنا في في في دايما ايه سؤال بيقول لك زمان زمان رغم ان كان - [00:11:20](#)

ناس زمان ما كانوا الحجاب ما كانش موجود في الستينات الخمسينات كان في ميني جيب ومايكرو جيب وفي تبرج عالي جدا ما كناش بنسمع عن التحرش والاغتصاب والجرائم الجنسية اللي احنا بنسمع عنها دلوقتي. رغم ان دلوقتي مسلا في حجاب كتير وفي الالتزام بقى - [00:11:40](#)

اعلى شوية من زمان. الا ان دلوقتي رغم ذلك انتشر حالات الاعتداء والاغتصاب والكلام دوت. السر هنا مش في التبرج اصلا ولا في الفرق بين الماضي والحاضر في مسألة لبس المرأة. لا. الفرق الاساسي هو في الاباحية. وده برضو هتفهمه في اخر اللقاء ان هنكتف - [00:12:00](#)

ان الاباحية انتشارها في العصر الحديث وعدم انتشارها في العصر القديم هو ده الفارق المؤثر اللي خلى دلوقتي في العصر الحديث انتشار الجرائم الجنسية اوي التحرش الاغتصاب. وله علاقة وثيقة بكثرة حالات الطلاق زي ما هنشوف. ليه؟ ايه علاقة الاباحية بالطلاق - [00:12:20](#)

هنشوف مش مجرد ان الزوجة بتزعل ان هي بتعرف زوجها بيعمل حاجة زي كده لكن له علاقة كمان مرتبطة اكرت بكتير. خلينا نقول ان مصر بتعاني من ربع ريع مليون حالة طلاق في السنة. ربع مليون حالة طلاق في السنة. عدد المطلقات في مصر الان - [00:12:40](#)
اربعة مليون مطلقة الناس بتسجل الان الاحصائيات بتقول ان كل خمس دقائق هناك حالة طلاق لما جم يدرسوا اسباب حالات الطلاق دي وكثرة حالات الطلاق ديت وجدوا ان على رأس الاسباب ثلاث اسباب الخيانات الخيانة المتبادلة - [00:13:00](#)

بين الزوجين وخلل في العلاقة بين الزوجين وانتشار الاباحية. يعني ازا من التلات اسباب الرئيسية اللي صنفوها من اسباب الطلاق رئيسية هو انتشار ايه؟ انتشار الاباحية. طيب دي مقدمة سريعة كده عشان بس تقف على خطورة الامر. وخليني ابدأ على طول - [00:13:20](#)

اخش في الموضوع علشان ما نضيعش وقت اكرت من كده. طيب انا النهاردة كل محور كلامي على فكرة واحدة ححاول افهمها لك.

وبعد كده كل ما كل اللي جاي عبارة عن آآ - 00:13:40

اثار الجانبيه للكلمة اللي انا هقولها لك ديت. الكلمة اللي انا هقولها لك ديت اللي انا عايزك تحفظها زي اسمك. مشاهدة الاباحية ليست عادة وانما هي ادمان. تاني الاباحية ادمان وليس عادة سيئة. العادة السرية - 00:13:57

ادمان وليست عادة سيئة. وكلمة ادمان دي لو انت فهمتها النهاردة هتعرف ليه بتقول ان الاباحية مدمرة للعقل والعلاقات والزواج وكل الكلام اللي هتسمعه النهاردة فرع ان انت تقنعن الكلمة اللي انا بقولها دلوقتي ديت مشاهدة الاباحية - 00:14:19

ادمان يوصل الى الادمان ولا يمكن ان يكون عادة فقط. طيب يبقى انا اول نقطة النهاردة عايز اوصلها لك. ليه انا بقول ان مشاهدة الاباحية ادمان وليه انا بقول ان العادة السرية هي ادمان برضو وليست عادة زي ما احنا بنسميها عادة - 00:14:43

خليني اقف مع اول محور النهاردة ويا ريت تكتبوا الكلام اللي هقوله لان الكلام خطير. واكيد هيتطلب منكم تلخصوا الكلام اللي هقوله في ضمن مسابقة اكيد هتتعلم اه زي الاسبوع اللي فات. او حاجة لك يعني لخصها لك. طيب خلينا الاول نقف - 00:15:04

ما معنى كلمة عادة؟ وما معنى كلمة ادمان؟ ونشوف آآ صفات العادة وصفات الادمان. وانت لوحدك هتقدر تحدد هل الاباحية عادة ولا ادمان؟ طيب اكتب التعريف دوت العادة هي نمط سلوكي - 00:15:22

مكتسب عن طريق التكرار ثم يصبح فعل لا ارادي. تاني حط تحت كلمة نمط سلوكي دي الف خط نمط سلوكي. العادة هي نمط

سلوكي. مكتسب عن طريق التكرار. تاني العادة هي نمط - 00:15:46

سلوكي مكتسب عن طريق عن طريق ايه؟ مكتسب عن طريق التكرار سم يصبح بعد ذلك فعل لا ارادة ثم يصبح فعل لا ارادي. زي مسلا انت لما بتيجي تلبس الحذاء بتاعك بتلبس عادي اليمين قبل الشمال. فانت وانت صغير - 00:16:06

قالوا لك البس اليمين قبل الشمال. بدأت تعمل الموضوع ده بتكلف في الاول. وبعد كده عملته مرة اتنين ثلاثة عشرة عشرين خمسين. وبعد كده خلاص بقى الطبيعي بتاعك انت ما بتحسش لما بتيجي تلبس الجزمة بتاعتك. بتلبس اليمين قبل الشمال. دي بقت عادة.

بقى نمط سلوكي. اكرر كثير - 00:16:26

لدرجة ان انت بتعمله بشكل لا ارادي. انت خلاص متعود مسلا اه اول ما بتصحى بتعمل كوباية شاي. خلاص انت ما بقتش بتحس

بنفسك. انت بتصحى تلاقي نفسك دخلت المطبخ على طول. عملت كوباية شاي - 00:16:46

مممكن انت ما حسنتش باي حاجة ممكن تعمل كوباية الشاي بعد كده تسرح شوية تقول له هو انا عملت كوباية الشاي ولا لا؟ من كتر

تكرار الفعل صار الفعل ده ايه؟ بيتكرر كثير - 00:17:02

وده بشكل لا ارادي بتعمله. انت والله اول ما بتخش من البيت اول ما بتخش ترجع من الشغل بتروح على طول تخش على الحمام

تاخذ دش. خلاص بقت عادة مش بتبطلها ابدًا. اول ما تخش من باب الشقة على طول بتخش على الحمام تاخذ دش ساعة تغير

هدومك. تبتدي ايه؟ تبتدي بقى حياتك - 00:17:12

لكن ما تنفعلش ما تعملش كده. فهي الفكرة ان هو نمط سلوكي. تكون النمط السلوكي ده عن طريق تكرار كثير لغاية ما بقى حاجة

بتعملها لا اراديا زي ما بنقول. طيب الادمان ما هو الادمان؟ بص اكتب بقى هو سلوك قهري. سلوك قهري - 00:17:32

لاستخدام مادة ضارة في العادة يعني مسببة للتعود. تاني الادمان هو حاجة قهرية. وده الفرق مين؟ كلمة عادة وكلمة ادمان. الادمان

مش نمط سلوكي عادي. وانما هو حاجة قهرية حاجة قهرية وهنشوف ليه الحاجة ديت. حاجة قهرية لاستخدام مادة حاجة قهرية

لاستخدام مادة - 00:17:52

مسببة للتعود. وفي العادة تكون هذه المادة ضارة. مثال ادمان الهيروين ادمان الكوكايين. ادمان النيكوتين. ادمان الاباحية. ادمان

الاباحية. اكتب الكلام جملة اللي هقولهم لك دلوقتي دول مش هشرحهم دلوقتي - 00:18:33

هيتشرحوا معي واحدة واحدة هذه المادة اكتب هذه المادة تتصف بالزيادة والتضاعفية وتتصف بالزيادة والتضاعفية والتجديد تتصف

بالزيادة والتضاعفية والتجديد. وعند محاولة التوقف عنها تحصل اعراض انسحابية. وعند محاولة التوقف عنها تحصل ايه؟ اعراض

انسحابية - 00:19:00

اذا الفرق بين العادة وبين الادمان الفرق الاساسي هو في القدرة على السيطرة. هو في القدرة على السيطرة. العادة انت انت تتحكم فيها. واما الادمان فهو يتحكم فيك عشان كده احيانا بيسموا الادمان بكلمتين بس. ما هو الادمان؟ اي ادمان بقى؟ اي ادمان يبقى حية هيروين كوكايين كحول - [00:19:40](#)

الادمان هو فقد السيطرة. فقد السيطرة. عشان كده احنا قلنا ان الادمان هو حاجة ايه؟ قهرية. حاجة قهرية يعني انت مدفوع مدفوع بقوة لانك انت تتعامل معها لان انت محتاجها وصعب ان انت تتوقف - [00:20:11](#)

فبيسموا اعتبروا الادمان هو فقد السيطرة. طيب تعالوا نشوف فروقات تانية بين العادة والادمان نخطها في جدول كده نقارن بين الاثنين تحت عناوين معينة. اعمل جدول كده نخط عناوين ونقوله العادة الادمان. عنوان العادة الادمان - [00:20:31](#)
طيب خلينا نخط جدول فيه هنا عنوان وهنا العادة وهنا الادمان. العنوان بيقول لنا ايه؟ التحكم. التحكم زي ما قلنا العادة يمكن التحكم فيها. الادمان يصعب التحكم فيه. بمعنى دلوقتي - [00:20:52](#)

آآ بلبس اليمين قبل الشمال. حلو؟ لو انا في يوم من الايام قررت البس الشمال قبل اليمين هل هلاقي الموضوع صعب اوي؟ يعني مش هعرف اعمل كده؟ ولا ممكن اعمل كده عادي؟ مم ممكن اعمل كده عادي. مش صعب - [00:21:14](#)

لو انا قررت مسلا ان انا اول ما اخش البيت بعد ما ارجع من الشغل هتغدى وبعد كده استحمى. بدل ما كنت بستحمى وبعد كده هل الموضوع ده صعب؟ يعني حاجة مشكلة كبيرة ان انا اتحكم في نفسي في حاجة زي كده. لا - [00:21:34](#)
فدي عادة سهل ان انا اسيطر على نفسي فيها. طب بالنسبة للادمان؟ الادمان صعب السيطرة عليه صعب ليه؟ لان هو بيرتبط زي ما قلنا بمادة بتفرز في الدماغ. وده هنتكلم عنه ايه هو - [00:21:51](#)

يتحول لشيء قهري. يعني انا دلوقتي هل من السهل ان انا ابطل السجائر خالص؟ بسرعة؟ عادي. يقول لي والله دي عادة عادة وحشة وانا عايز ابطلها. فاروح مبطلها ولا هلاقي الصعوبة في الموضوع دوت؟ في صعوبة جدا. لو انا بتفرج على اباحية كتير. وفي يوم من الايام قررت ان انا ابطل اتفرج على الاباحية. هل اجد سهولة جدا - [00:22:10](#)

تاني يوم هبطل اتفرج على الاباحية لأ يبقى ده اديني اهو واحدة واحدة بنقرب الصورة هو ليه احنا بنقول على الاباحية ان هي ادمان مش عادة. هل لو انا كنت بعمل العادة السيئة دي - [00:22:32](#)

احنا قلنا مش عادة بقى. آآ السرية ديت كتير. كل يوم كل اسبوع كميات كبيرة. وقررت في يوم من الايام ان انا ابطلها. هل اقدر ابطلها بسهولة؟ لا. يبقى دي مش عادة. طالما اجابتك عن السيطرة او التحكم ان في صعوبة وان انا بحس بقهر في الموضوع ده - [00:22:46](#)

يبقى دي مش عادة ابدأ دي ادمان. طيب آآ خلينا نقول حاجة تانية عن العادة تحت كلمة نوعها العادة سلوك طبيعي. يعني ايه العادة طبيعي بتبقى هي حاجة طبيعية اصلا. كوني بعمل كوباية شاي او المصحة حاجة - [00:23:06](#)
مش حاجة غريبة يعني. كلي بستحمى اول ما ارجع من الشغل مش حاجة غريبة. كوني بلبس اليمين قبل الشمال مش حاجة غريبة. في العادة الادمان بيكون مرتبط بسلوك غير طبيعي - [00:23:26](#)

غير سوي يعني تعاطي الهروين تعاطي الكوكايين ده اكيد سلوك مش طبيعي. طيب هل مشاهدة الاباحية اللي هي بقى فيها فيها صور رهيبه صور صعبة ممكن يكون فيها شروز ممكن يكون فيها اه اه تعامل في اعتداء في عنف في اه ممكن حاجات جماعية حاجات فيها - [00:23:36](#)

حيوانات هل دي حاجة طبيعية؟ دي حاجة مش طبيعية. فده بلا شك ان الاباحية هي سلوك غير طبيعي. اذا الاباحية تدخل عندي برضو في السلوك الغير طبيعي يبقى هي ادمان مش عادة. طيب العادة لا تؤثر على حياتك. الادمان يؤثر على - [00:23:57](#)

في حياتك. يعني العادة اللي انا بقى بتعودت عليها ان انا مسلا لما بنزل الصبح بشتري الجرنان وانا ماشي. دي حاجة ما تأثرش على حياتي لكن الادمان بيأسر على حياتك. التخلص من العادة ليس له اعراض انسحابية. واما التخلص من الادمان - [00:24:17](#)
فعادة يكون معه اعراض انسحابية. الاعراض الانسحابية هي القلق التوتر التعب الصداع الحاجة الشديدة اللي يبقى انت مش قادر

ومش مستحتمل. يعني انا زي ما قلت لكم هل انا صعب ان انا اغير العادة بتاعتي؟ واقدر ان انا البس شمال قبل اليمين مش صعب. هل
[00:24:37](#) -

صعب ان انا ابطل آآ وانا نازل الشغل كل يوم اجيب جورنان الصبح من راجل مش صعب عادي ممكن ما اشتريهوش. لكن هل آآ
هحس بحاجة هاجد ان انا باهرش مسلا متوتر مش قادر عادي يعني. لكن انا لو بطلت الكحوليات في يوم وليلة لو بطلت الاباحية
هجد فيه مقاومة شديدة واعراض - [00:24:57](#)

ده بيقول لك ان في فرق بين العادة و الاباحية. طيب خلينا حقول كلمة برضو مش هتفهموها دلوقتي هنفهمها كمان شوية. في
العادة مكافأة فيها عادية. ايه المكافأة ديت؟ هقولها لك دلوقتي تستعجلش. بس اكتبها وخلص. العادة المكافأة فيها عادية -
[00:25:17](#)

واما الاباحية فالمكافأة فيها غير عادية. تاني العادة المكافأة فيها عادية واما الاباحية فالمكافأة فيها غير عادية. تمام؟ طيب يعني ايه
المكافأة ده يخليني انقل لايه؟ لنقطة كمان اه لما تفهمها هتفهم يعني ايه المكافأة ديت؟ يعني ايه المكافأة - [00:25:43](#)
العنوان اللي هنكتبه دلوقتي وهنتكلم فيه ما هي مكونات العادة؟ خلاص احنا العنوان الاولاني ما هي؟ العنوان الاولاني خلاص ما هو
تعريف العادة؟ ما هو تعريف الادمان العنوان الثاني ما هو الفرق بين العادة والادمان وعلى اساس كده صنفنا الاباحية؟ انها ادمان.
العنوان الثالث عشان نفهم كلمة المكافأة اللي انا قلتها لك - [00:26:21](#)

العنوان الثالث بيقول ما هي مكونات العادة ما هي مكونات العالم؟ مكونات العادة واحد مؤشر حاجة تعمل لك تنبيه كده مؤشر. اتنين
بروتين روتين اللي هو الفعل نفسه. ثلاثة مكافأة - [00:26:51](#)

هي دي اللي هعرفها دلوقتي. اكتب معي. ما هي مكونات العادة؟ واحد مؤشر اتنين بروتين ثلاثة مكافأة بمعنى انا صحيت من النوم ده
اسمه ايه؟ مؤشر. ايه الروتين؟ هعمل كوباية شاي. ايه هي المكافأة بقى؟ المكافأة هي دي بقى - [00:27:17](#)

اللي عايز اتكلم عليها. افرازات بتحصل في المخ. بين الخلايا العصبية بتشعرن بالراحة والسعادة. افرازات بتحصل في المخ. افرازات
بتحصل في المخ مواد كيميائية تنقل بين الخلايا العصبية بتجعلني اشعر بالسعادة والرضا والراحة - [00:27:41](#)

فانا لو قمت من النوم دخلت المطبخ عملت كوباية الشاي شربت باحس ان انا ايه روقت كده عملت دماغ فدي بيسموها المكافأة. لو ما
حصلش لو حصل المؤشر ده وما حصلش ان انا دخلت وعملت كده بحس ان انا ايه مضايق شوية. اه مش حاسس ان انا بقى ههرش
بقى واعراض انسحابية لا. بس هبقى مش مبسوط - [00:28:09](#)

لو انا نزلت مستعجل الصبح ما عملتش كوباية الشاي هابقي متضايق شوية. لو انا دخلت من الشغل ما استحميتش على طول هاقعد
كده حاسس ان انا ايه بعرقى بتاع بحس ان انا متضايق بس مش مدمن يعني فالمؤشر حصل مجرد ما دخلت من باب الشقة
اسمه المؤشر ده حصل مؤشر ان انا متعود - [00:28:35](#)

لما بخش هنا بفتكر حاجة اول ما دخلت لقيت نفسي بروح للحمام ده اسمه الروتين استحميت بعد ما استحميت ايه؟ روقت كده
وفوقت واتبسطت اسمه المكافأة. المكافأة دي هي المكافأة. المكافأة دي هي المادة اللي بتفرز في دماغك. اللي هم بيسموها
الدوبامين. تاني المكافأة ديت اللي هي - [00:28:55](#)

مادة اللي بتفرز في دماغك اللي بتسبب لك حصول الراحة والسعادة والطمأنينة ديت. ودي المادة اللي هم بيسموها في الطب
دوبامين اكتبوا الكلمة ديت. دوبامين لان دي كلمة السر معنا النهاردة. كلمة السر معنا النهاردة كلمة دوبامين - [00:29:15](#)
طيب ايه الفرق بين الادمان والعادة؟ العادة لما انا الادمان والعادة ارتبطوا الادمان شبه العادة في مكوناته. بيبقى فيه مؤشر فيه
روتين لكن الاختلاف في اخر واحدة المكافأة. تاني بيبقى فيه مؤشر فيه روتين والاختلاف بيبقى في الثالثة اللي هي الاليه؟ اللي هي
المكافأة - [00:29:34](#)

الادمان برضو له مؤشر وله روتين لكن المكافأة بتكون عالية قوي. المكافأة بتكون ايه؟ عالية قوي فافراز الدوبامين مش بيبقى افراز
عادي بيبقى افراز مبالغ فيه. وده اللي بيخلي هناك فرق كبير بين العادة وبين الادمان. وهي كمية افراز الدوبامين في الدماغ -

عشان كده العادة سهل ان انا اغيها سهل ان انا ابطلها لان هي في الاخر بتديني مكافأة محدودة مش هتوحشني قوي لو ما حصلتش اه حتضايق شوية بس مش هبقى حاسس ان انا مرتبط بها كده اوي. لكن الادمان المكافأة بتاعته عالية اوي - [00:30:28](#)

الافراز بتاع الدوبامين بيبقى عالي قوي. فلو انا فكرت ان انا يحصل لي المؤشر وما اعملش الروتين اللي بيسبب لي المكافأة هحس فيه غلط جامدة واحس ان انا مقهور. مش قادر امنع نفسي من ان انا امارس الفعل الادماني دوت. فهمنا ليه المكافأة مؤثرة -

في موضوع ان انت مرتبط بالمادة دي ارتباط جامد عشان كده مسلا واحد حصل له مؤشر لما مسلا بيشوف بنات ومش عارف ايه بيروح عايز يشوف اباحية. فعايز يعمل عادة السيئة فهو - [00:31:08](#)

لو ما عملش كده بيقعد بقی مشدود ومتوتر والكلام دوت. واحد لما بيتعصب لازم يطلع سيجارة ويشربها. هو خلاص بقی ده المؤشر بتاعه ان هو اتعصب اتوتر لازم يطلع علبة السجاير ويطلع السيجارة ويشربها. لو قلت له ما تعملش كده صعب صعب ان هو بيبقى السجاير بتديك - [00:31:22](#)

كيلو نشوة بتدي له مكافأة عالية. مش هتديها له اي عادة تانية. فعشان كده احنا بنقول ان ارتباط ان الاباحية لانها ادمان هي شبه اي نوع من انواع الادمان. الاباحية مش عادة لان هي مش بتقدم لك افراز طبيعي - [00:31:42](#)

مين اللي هو بنسميه هرمون السعادة مجازا؟ انما بتقدم لك افراز عالي جدا للمادة دي هي دي اللي بتسبب لك الارتباط اباحية وان انت مش قادر توقفها. تمام؟ وبتبوز لك السيستم كله بقی. طيب. بيبقى انا عندي دلوقتي - [00:32:04](#)

الفصل بين الاباحية والافعال العادية بتاعتك. وهو كم افراز الدوبامين في الدماغ. لما الدوبامين ده تفرز بشكل مفرط بيؤدي بيؤدي الى الارتباط. ليه الارتباط؟ خلينا نشرح بالراحة العقل بيحفظ المسارات. يعني عارف الفعل ده. المؤشر لما ده ما يحصل. بعمل روتين معين. باخد مكافأة معينة - [00:32:22](#)

فهو بيحفظ ان المكافأة دي مقابل الفعل دوت. والعقل بيحفظ ان لما بيحصل مؤشر دوت انا بقی متوتر بشرب سجاير لما ببقى مسلا بشوف بنات ولا بمشي مع بنات بروح اتفرج على اباحية - [00:33:01](#)

هو بس عنده بقی ارتباط عنده في ذهنه ان ده بيدي لك مكافأة ايه عالية اوي طيب المكافأة العالية دي مشكلتها ايه؟ او جاية مينين بردو؟ خلينا الاول نحلل هي جاية مينين؟ ليه؟ المكافأة في حالة - [00:33:17](#)

الاباحية بتكون عالية. وليه افراز الدوبامين في حال الاباحية بيكون عالي؟ تعالوا نحط معيار للمادة الاباحية وهنشوف للمادة الادمانية ايه الفرق بين المادة الادمانية والمادة اللي مش ادمانية المادة الادمانية تتصف بالاتي برضو اكتبه عشان الموضوع ده مهم -

المادة الادمانية سبب من الاباحية احنا دلوقتي هسبت لك ان الاباحية مادة ادمانية. ليه في للمادة الادمانية؟ ليه بتفرز دوبامين كتير والمادة العادية مش بتعمل كده المادة الادمانية بتتصف بعدة صفات - [00:34:02](#)

منها انها تكون مادة مصطنع ليست طبيعية مادة مصطنعة في العادة وليست طبيعية اللي هي حاجة اوفر يعني. حاجة اوفر دي نمرة واحد. نمرة اتنين تكون فيها تصعيد. يكون فيها تصعيد. في تطوير فيها - [00:34:21](#)

نمرة ثلاثة يكون فيها تنويع. تنويع نمرة اربعة يكون فيها تشويق وصدمة ومفاجأة او بنسميه الترقب يكون فيها ترقب تشويق ومفاجأة اجتماع العوامل الاربعة دول ان هو مادة اوفر مصطنعة بزيادة زائد ان هي فيها - [00:34:51](#)

تصعيد بتطور زائد ان هي فيها تنويع زائد ان هي فيها تشويق واثارة وترقب ده بيحولها لمادة ادمانية عشان كده كل ده متوفر في الاباحية. اول الاباحية هي مادة ليست طبيعية هي مصطنعة - [00:35:17](#)

عشان كده بيسموها صناعة الاباحية. لان الاباحية دي مش مجرد واحد بيتفرج على علاقة عادية. بل هي العلاقة دي مصطنعة. يعني فيها قدر كبير جدا من التمثيل المبالغ فيه. الاخراج والاضاءة والاصوات والمبالغة في - [00:35:41](#)

حاجات معينة زائد احيانا ممارسة العنف. زائد احيانا الممارسة الجماعية. زائد الممارسات الشاذة. زائد ادخال احيانا الحيوان قناة في الموضوع ده بيخلي ان انت في الاخر بتتفرج على حاجة هي مش طبيعية. زي بالزبط الهيروين هو مادة مش طبيعية ده مش مانجة ده مش تفاح - [00:36:01](#)

هي مادة مصنعة زي بالزبط الكوكايين زي بالزبط السجائر هي مادة مش طبيعية انما هي مادة مصنعة عشان كده بتسبب لك ان دي مادة غريبة مادة مش طبيعية. يبقى ده العامل الاول - [00:36:21](#)

نمرة اتنين فيها تصعيد هل الاباحية فيها تصعيد؟ طبعا. لان هتلاقي ان في تصعيد في المشاهد تصعيد في فكرة الفيلم او فكرة الصورة تصعيد في في الممارسات وبالتالي بيحصل تصعيد فانت بتشوف حاجة - [00:36:36](#)

بتلاقي ان عقلك عايز اللي بعديها. عقلك عايز اللي بعديها. هل المسل مخدرات فيها تصعيد؟ طبعا. تصعيد في الانواع وفي الكميات بتلاقي الواحد في الاول بياخد اه حشيش جرعة بسيطة وبعد كده يزود الجرعة وبعد كده بنوع وياخد حشيش وبودرة - [00:36:56](#) وبعد كده بودرة اكثر وبعد كده حشيش وبودرة وبرشام. وبعد كده برشام اكثر وبعد كده حشيش وبودرة وبرشام وحقن. وهكذا يصل

في تصعيد تصعيد نمرة ثلاثة هنا بيبقى في ايه؟ بيبقى في تنوع تنوع آآ التنوع دوت - [00:37:16](#) في في الاباحية بتخش مسلا انت في موقع اباحي مسلا بتلاقي تنوع معروض كتير جدا. وكل حاجة بقى كل المستويات وكل الافكار فالتنوع ده بيعمل لك افراز عالي جدا للدوبامين. زائد فكرة التربص والتوقع والترقب. ان انت دايمًا بتخش مستني جديد. في حاجة جديدة - [00:37:38](#)

في حاجة هتحصل في حاجة مختلفة. وده هيفسر لنا حاجة مهمة جدا. ليه الانسان من الاباحية رغم ان هي حاجة بيشفوها على على النت ومش بيدمن زوجته والعكس ليه الزوجة ممكن ليه بنت ممكن تدمن الاباحية لكن مش بتدمن - [00:37:58](#)

العلاقة مع الزوج ليه؟ لان العلاقة الطبيعية بين الزوج والزوجة ما فيهاش الاربع صفات للمادة الادمانية ديت اولًا العلاقة بين الزوج والزوجة هي علاقة في الاخر طبيعية. زي ما ربنا خلقنا علاقة طبيعية ممارسة طبيعية ممارسة - [00:38:22](#)

نمرة اتنين ما فيهاش تصعيد. يعني ما فيهاش تصعيد بالشكل ده. اه فيه حاجات بسيطة. بيبقى فيه اه تغيير بيحصل في اللبس في البرفان في حاجات محدودة. مش التصعيد الخرافي. مش بغير مش بعمل حاجة تانية. تصعيد محدود - [00:38:44](#)

مش هو ده اللي يسبب لي الادمان. ما فيش تنوع يعني هي زوجة في الاخر انت اتعودت عليها حتى لو زوجتين ثلاثة في الاخر هم واحد اتنين ثلاثة عليهم وما فيش تشويق وتربص وتوقع انت عارف هتقابل ايه في الاخر. فما فيش صفات - [00:39:04](#)

منتج الادماني في العلاقة الطبيعية بين الزوجين. عشان كده ما فيش حد بيدمن زوجته. انما طبيعي ممكن واحد يدمن افلام على اللاب او على موبايل وما يدمنش الزوجة لان الزوجة مش مادة ادمانية. ولا الزوج مادة ادمانية. فاهمين اللي انا بقوله ولا الكلام صعب - [00:39:24](#)

ارجو ان انتم تكونوا فاهمين اللي انا بقوله لان الكلام ده هيفهمك ليه الاباحية بتدمر الزواج؟ وده هنجيله كمان شوية. تمام طيب فهنا طبيعة المادة ادمانية ده هيخليك تفهم ليه مسلا الناس بتدمن - [00:39:44](#)

في السوشيال ميديا ليه الناس بيدمنوا السوشيال ميديا؟ لان الميديا فيها نفس فكرة المادة ادمانية. خد بالك. فيها منتج غير طبيعي. يعني صور الانستجرام مسلا. صور مصطنع جدا تمام؟ مقاطع اليوتيوب مقاطع التيك توك فيها افورة. دايمًا. فهو منتج مصطنع شوية. في تصعيد - [00:40:05](#)

دايمًا متوقع صور اعلى متوقع مقاطع الز متوقع اه اه مشاهدات اجمل. متوقع فيديو اظرف. فيها تنوع طبعا رهيب فيها تشويق انا لما بقلب كده بس كرول كده على الموبايل بقعد ايه مستني الحاجة الاحلى مستني الاجمل مستني الاشوق مستني - [00:40:27](#)

الاظرف بيحصل ايه؟ ادمان لمقاطع اليوتيوب. ادمان لمقاطع التيك توك. ممكن تلاقي نفسك قاعد ساعة بتقلب مش قادر تقوم. ليه لان انت ارتبطت دي مادة ادمانية بجد فيها فيها افورة وفيها التصعيد وفيها التنوع وفيها التشويق. كذلك مسلا - [00:40:47](#)

احيانا بيكون ادمان. التسوق احيانا بيكون ادمان. خاصة التسوق الاونلاين. تمام؟ ليه؟ لان انا لما بخش مواقع التسوق برضو نفس

الفكرة في عرض مبهر في تصعيد في تنوع في تشويق عشان كده في ناس بتدمن تسوق فالتسوق ادمان - [00:41:07](#)

آآ الميديا ادمان. يا مواد ادمانية مش بس الكوكايين والهيروين والاباحية. اي حاجة قدروا يوفروا فيها الاربع معايبير دي اتحولت ادمان. عشان كده في حاجة اسمها ادمان الالعب الالكترونية. الالعب الالكترونية بيحصل فيها ادمان. ليه بيحصل فيها ادمان؟ لان برضو فيها - [00:41:27](#)

نفس المعايبير لو انت ركزت هتلاقي الالعب فيها نفس المعايبير. عشان كده انا بازعم ان منتجي منتجي الالعب الالكترونية والناس القائمة على تصميم الميديا مجرمين مجرمين بالفعل ان هم بيعرفوا ازاى يجيبوا زبون ويخلوا الزبون دوت ما يطلعش من عندهم. بيعتمدوا ان هم يوفروا في المادة دي نفس - [00:41:47](#)

صفات المادة ادمانية اللي بتخلي الواحد مرتبط بها ومش قادر يتخلص منها طيب الاربع صفات دول اللي هم الافورة او الزيادة او الشئ الغير طبيعي دوت زائد التصعيد والتنوع والتشويق - [00:42:09](#)

ترقب دوت بيخلي المخ في العادة يفرز الدوبامين بشكل مبالغ فيه مش بيحصل ابدًا مع المنتج العادي اللي هو الايه؟ الاكل العادي الشرب العادي العادة الزوجية الزوج كل ده بيفرز عندي دوبامين عادي. لكن المادة دي بتخلي الدوبامين ايه؟ عالي قوي. وبالتالي بيرتبط بها ليه؟ الانسان يرتبط بها - [00:42:26](#)

لما يرتبط بها بيحصل مشكلة بقى اقولها لكم بسرعة عشان دي صعبة شوية آآ المخ من طبيعته ان هو المخ ده عامل زي زي في كده خلايا عصبية الخلايا العصبية دي لما تحس ان في افراز دوبامين جامد - [00:42:54](#)

بتحس بحاجة غلط بعد فترة لو الدوبامين الكثير ده كثير كثير بتعمل ايه؟ بتعمل رد فعل تلقائي ان هي بتقفل المستقبل يعني المادة دي بتفرز عشان تخش الخلية. فالخلية حاسة ان في هجوم كبير قوي من المادة دي. فتعمل ايه الخلية؟ بتقفل شوية - [00:43:19](#)

بتقفل على نفسها عشان تمنع نفسها من الافراز الكثير ده. عشان حاسة ان دي كمية مش طبيعية. فمع الوقت بيحس اللي بياخد المادة ادمانية ان مش المادة ما بقتش بتعمل معه نفس الكيف اللي كانت بتعمله كل مرة. طب هي ما بتعملش معه ليه نفس - [00:43:41](#) كيف؟ لان المخ كرد فعل طبيعي. لان المادة دي بتفرز بغزارة. بدأ ياخذ رد فعل دفاعي. فبدأ هتفرز كثير وهو ادمانها وفي نفس الوقت الخلايا العصبية بتقول له مش قادرة كتير فبتبدي ايه توقف استقبال جزء من الحاجات ديت. طبعا صاحبنا اتعود على الكمية -

[00:44:01](#)

فلما اتعود على الكمية وفي نفس الوقت مخه ما بقاش يستقبل نفس الكمية. يعني مسلا مسلا كان هو بيستقبل خمسة فهو عوده على عشرة. فالمخ مش قادر يستقبل عشرة. فاستقبل سبعة بالعافية ووقف. طب انا عايز عشرة - [00:44:26](#)

يبقى يعمل ايه بقى صاحبنا يزود يزود بيعت خمستاشر بحيس انه يجبر المخ يقبل عشرة. عشان يرجع لاحساسه الاولاني تاني. عشان كده بيحصل ان المدمن بيزود. ليه بيزود؟ لانه بيحس بعد فترة ان الجرعة اللي بياخذها ما بقتش بتعمل نفس المزاج. طب ليه ما بتعملش - [00:44:44](#)

نفس المزاج لان المخ مش عايز يستقبل الكمية ديت. طب لما المخ مش عايز يستقبل الكمية دي يعمل ايه؟ يروح مزود عليه الجرعة ادمانية عشان يجبر يستقبل نفس كمية الدوبامين اللي كانت بتعمل له دماغ. عشان كده في العادة اللي بياخذ مادة ادمانية مش بيوقف عند حد معين - [00:45:08](#)

لما بيقتد يزود يزود لغاية ما ما يموت فعلا يموت فعلا وده ما بيحصلش في العادة. ممكن واحد يفصل شغال مع زوجته بنفس الاداء طول عمره ومبسوط عادي. مش محتاج ان هو يعمل حاجات غريبة او حاجات شاذة. تمام - [00:45:28](#)

طيب اه مشكلة الاباحية زي ما اتفقنا ان ايه؟ ان هي بتعمل لك مادة ادمانية. طيب تعالوا بقى نتكلم عن كذا مشكلة مرتبطة بالفكرة اللي انت فهمتها ديت. ايه هي الفكرة اللي انت فهمتها - [00:45:45](#)

الفكرة اللي انت فهمتها ان انا دلوقتي في الحقيقة حطوا بقى عنوان بقى رهيب دلوقتي اسمه ايه؟ اسمه انت مش مدمن لمادة

معينة أنت مدمن للدوبامين اكتبوا الحتة دي. الحقيقة ان الادمان ليس ادمان شئيه محدد - [00:46:01](#)

وانما الادمان هو ادمان الدوبامين. ثاني انت غير مدمن لمادة معينة انت مدمن لكمية افراز الدوبامين عشان كده من الحاجات اللي بيقولوا عليها خطيرة جدا ان مدمن الاباحية الاحصائيات بتقول هم اكثر الناس عرضة لادمان المواد الثانية. مدمن الاباحية ممكن

بسهولة يتحول لمدمن مخدرات - [00:46:33](#)

ممكن بسهولة يتحول لمدمن كحوليات. ممكن بسهولة يتحول لمدمن اي حاجة. ليه؟ لانه لو ما لقاش كمية الدوبامين في الاباحية

بيدور عليها في حتة ثانية. لان زي ما قلنا في الحقيقة انت مش مدمن حاجة معينة. انت - [00:47:06](#)

مدمن للدوبامين. اشوف انا لو خليت نفسي اسير للاباحية ممكن يحصل لك ايه؟ ممكن لو الاباحية ما جابتش معك النشوة واللذة اللي

حاسسها بالدوبامين وافرازاته هتلاقي نفسك بتروح تدور على مادة ادمانية - [00:47:26](#)

ثانية زي المخدر زي الكحوليات زي زي علشان تجيب دوبامين باي شكل من اي حتة. فهمنا؟ طيب هنقول له دلوقتي ضررين من اضرار

الاباحية. اول ضرر انا قدامي ايه؟ ادوني عشر دقائق. ماشي؟ معلش ما تزهبوش مني - [00:47:48](#)

الضرر الاول على الدماغ احنا عندنا في دماغنا حاجة اسمها العلماء بيقولوا حاجة اسمها الدماغ العاطفي. وحاجة اسمها الدماغ

المنطقي او الفكري. ثاني. احفز الجملة دي. انت عندك دماغين. دماغ اكتبوها. دماغ اسمه الدماغ العاطفي. ودماغ اسمه الدماغ -

[00:48:08](#)

المنطقي او الفكري اللاتنين دول الانسان بيعيش بهم. ليه؟ ما يستغناش عن واحد فيهم. الدماغ العاطفي ده هو المسئول عن الرغبات.

فهو اللي بيقول انا عايز عايز اكل عايز اشرب عايز اتجوز عايز عايز والدماغ المنطقي هو المسئول عن القرارات - [00:48:30](#)

اعمل ولا ما اعملش؟ فالدماغ العاطفي هو ايه؟ هو مندفع دايمًا. الدماغ العاطفي ايه؟ من دفع دايمًا. عايز ما يفكرش عايز اكل. عايز

اشرب. عايز اعمل عايز فلوس. الدماغ المنطقي هو اللي ايه؟ هو اللي بيضبط عايز ديت. هو اللي بياخد القرار في الاخر - [00:48:53](#)

فانا محتاج اللاتنين الدماغ المنطقي مش بيقول عايز اصلا انا لآ انا عايز اقول عايز عشان اعيش. وفي نفس الوقت ما ينفعش اعتمد

على الدماغ الابيه العاطفي المندفع ده. لازم فيه دماغ منطقي هو اللي يضبط قراراته - [00:49:14](#)

ويخليه ينفع او ما ينفعش. عايز فلوس. طب ما فيش غير حرام. اه عايز اه اتجوز. طب ما في مش ممكن دلوقتي. فهو اللي

بيخليه ايه؟ يهدى على نفسه - [00:49:28](#)

العلماء اكتشفوا ان مدمني اي مادة يبقى حقيقة او غيرها عندهم مشكلة في التفكير. ليه؟ عملوا بحس لو ان افراز مادة الدوبامين

بغزارة بغزارة يؤثر على العلاقة بين الدماغ العاطفي والدماغ الفكري - [00:49:38](#)

ويخلي الدماغ العاطفي اقوى من الدماغ الفكري. ثاني لقوا ان دايمًا مدمن احنا بنشوفه طبيعي اي واحد مدمن نحس ان هو مش ما

عندوش حتة الحكمة دي خالص. دايمًا متهور دايمًا متوتر دايمًا بيورط الناس دايمًا بيبان حاجة غريبة - [00:49:58](#)

زي ما شفنا الرجل اللي كان مدمن لمادة الايس او الشابو دبح الرجل في الشارع. صح؟ دبح الرجل في الشارع وشال رقبتة. طب هو

ده ناس يقول لك مسلا في حد - [00:50:18](#)

عيل يعمل كده حد عاقل يدبح واحد ويمسك ويمسك راسه في الشارع هو ما كانش عال اصلا ساعتها هو وصل لافراز من الدوبامين

فصل له تماما. دماغه العاطفي عن دماغه المنطقي الفكري. فبقى مندفع بدون اي حسابات. فاهمين الحتة دي - [00:50:28](#)

دافع وما فيش حسابات ما فيش فكر بيقول له وقف. عشان كده دايمًا مدمن اي مادة سواء اباحية او غيرها بيكون مندفع بي فقد

الحكمة بي فقد التحكم في القرارات. عشان كده بيكون غير موفق في حياته. دايمًا عنده مشاكل في قراراته - [00:50:48](#)

دايمًا عنده مشكلة في الارادة ما عندوش ارادة يعمل حاجة. وهو مش عارف ليه. عنده مشكلة في ضعف الهمة. عنده مشكلة في ان

هو يفكر تفكير منطقي لما يحصل مشكلة في حياته. تمام؟ عنده مشكلة في الفهم السليم. عنده مشكلة في ان هو دايمًا بياخذ قرار -

[00:51:08](#)

قرارات غلط بيتوتر كثير بيندم على افعاله كثير. فتخيل ان ممكن اباحية رغم ان هي ما لهاش تقول تفتكر ان هي مجرد اباحية دي

بتأسر على اعصابي وركبي وعنيا والكلام الفارغ ده لآ. لما احب تأسر على تفكيرك بتأسر على المنطقية عندك - [00:51:28](#)

بتبوظ لك حياتك. تخليك تاخذ قرار شغل غلط في شغلك بسبب التوتر بتعمل دوبامين. قرار غلط في زواجك. قرار غلط في حياتك.

قرار غلط في دينك خليك ما عندكش ارادة صلبة. بتضعف عندك الارادة. بتوضع التفكير المنطقي بتضعف الحكمة - [00:51:47](#)

لذلك بيكون الشخص مدمن الاباحية شخص في العادة غير موثق غير موفق في حياته. يبقى ازا في تأسير للاباحية على الدماغ. تعال نتكلم على تأثير الاباحية على الزواج. ودي اللي ايه حنركز عليها الخمس دقائق الاخرانيين دول عشان دي مهمة جدا - [00:52:04](#)

تأثير الاباحية على الزواج. وايه علاقة ده بالطلاق؟ طيب خلينا الاول نتكلم في حته لوحدها كده العلماء قالوا بتوع الطب قالوا ان افراز مادة الدوبامين بزيادة بيأثر على مادة تانية. ايه المادة التانية دي؟ المادة - [00:52:24](#)

التانية دي اللي هي اسمها مادة الاكسي تو سين. ايه مادة الاكسي توسين دي؟ ما اعرفش انا قلتها صح ولا غلط؟ معلش اصل انا مهندس فاعزروني لو حد يعرف لولا صح يقولها لنا في الكومنتات. هم يقولوا ان افراز مادة الدوبامين ده بغزارة يؤسر على مادة الاكستوسين. ايه المادة دي؟ قال لك المادة دي هي عبارة - [00:52:45](#)

فرعن هرمون يعني مجازا هو المسئول عن الحب والمسؤول عن الثقة ثقة والحب. فدايما المدمن عنده مشكلة في ان هو يقدر يحب حب طبيعي. عشان كده اللي زوجها بيشارك اباحية او اللي زوجته بتشارك اباحية - [00:53:09](#)

بيحس ان هم الحب ما بينهم ضعيف هي حاسة ان هو بيتعامل معه على ان هي مادة مادة او هو حاسس ان هي في حاجة غلط فيها هي هي برودو بتتعامل معه على انه - [00:53:30](#)

مادة ما فيش حته الحب دي. الحب ده ناتج عن مادة تانية بتفرز في الانسان اسمها الاكسي توسين. سبحان الله! يعني الانسان لو ساب نفسه طبيعي كل حاجة بتبقى حلوة. اول ما يلعب في السيستم اللي ربنا خلقه - [00:53:44](#)

كل حاجة تبوز فيجد ان مشاعر الحب ضعيف عنده مش بيعرف يحب بسهولة. ما عندوش حته انه يحب دي. فتلاقي دي العلاقات اللي فيها طرف مدمن اباحية. علاقات فيها فتور - [00:53:59](#)

في المشاعر. علاقات فيها ايه؟ فتور في المشاعر. فضلا عن عدم سفة دائما. طيب تعال نقوله مشكلة تانية. المشكلة التانية ان واحد ابص هنقول كلام يعني انا هحاول اقوله بطريقة مهزبة ما تجرحش يعني مشاعر حد من المستمعين الكرام. بس انا قلت الاطفال ما ينفعش - [00:54:14](#)

يتفرجوا على اللايف ده بالزات. تمام؟ طيب. احنا قلنا ان مشاهد الاباحية مرتبط بمنتج غير طبيعي يشوف ممارسات غير طبيعية. وبالتالي الممارسات اللي هي المأفورة دي قوي في الانتاج والتصوير بل والحركات والاصوات والتغيير - [00:54:34](#)

والتنوع مش بيلقيه في الزوجة. لان الزوجة في الاخر هي منتج طبيعي او حاجة طبيعية. حاجة منطقية في عادي ما فيهاش التصعيد اللي في الاباحية اه ممكن تجدد في نفسها ممكن تعمل بس في حدود بسيطة هتغير برفانة - [00:54:54](#)

يعني هتحلي نفسها بس في الاخر هي هي يعني مش هيبقى في واحدة تانية. تمام؟ ما فيش التشويق والترقب تطوير الكلام اللي هو في الاباحية وبالتالي رغم ان ممكن واحد يقول يعني واحد يسبب مراته ويروح الاباحية حد يسبب حاجة طبيعية - [00:55:14](#)

ويروح لحاجة مصطنعة اه طبعاً طبعاً. لان اه ده ممكن دي حاجة فعلاً حقيقية وبتاع والناس بتعتقد ان الزواج هيحل مشكلة الاباحية. الاجابة الصادمة لا الزواج مش بيحل مشكلة الاباحية ممكن يقللها شوية. لكن مش بيحلها. مش واحد مسلا مدمن يبقى حيقول لك اتجوز غلط - [00:55:34](#)

غلط الزواج مش بيحل مشكلة الاباحية لو انت مدمن اباحية ما تتجوزش قبل ما تحل مشكلة الاباحية عشان ما تظلمش بنات الناس. لو انت مدمن اباحية حاول تعالج تعالج المشكلة دي او تعالج اغلبها عشان الجواز بيساعد بس مش بيحل. فلو انت فاضل حاجة بسيطة الجواز يساعذك. لكن ما يحلهاش من اساسها - [00:55:58](#)

لو انت فهمت الدرس النهاردة هتعرف ليه الزواج مش حل جزري لموضوع الاباحية؟ فالمدمن اباحية او المدمنة اباحية لازم الموضوع ده يتحل بنسبة كبيرة قبل ما نقدم على خطوة الزواج عشان ما نظلمش بعض - [00:56:23](#)

لان في الاخر يبجد الزوج نفسه مش بيحصل على افراز المادة بالطبيعي. فبالنالي بيرجع ثاني رن ومتجوز بيزهد في زوجة مش

عايزها ويبروح يتفرج ثاني على الاباحية. لان هو بقى له سنين مش مرتبط بشريك طبيعي - [00:56:39](#)

هو ارتباطه بالشاشة. هو بيحب الشاشة فعلا. هو بيحب يتفرج على الشاشة. هو مش متعود دلوقتي على حاجة طبيعية رغم ان هو

اتجوز وعمل بقى الحلم اللي الشباب كلهم بيحلموا به. بس الموضوع ده مش - [00:56:59](#)

مش هيكون بديل عن الشاشة اللي هو بيدمنها فبالنالي يترتب على ذلك ان هو ممكن يعزف عن العلاقة. تمام؟ ويستمر في مشاهدة

الايه؟ الاباحية نجد ان العلاقة مش مش بيعرف كان ممكن يكون عنده خلل في العلاقة نفسها ان هو مش متعود على العلاقة الطبيعية

اللي بتاخذ وقت - [00:57:15](#)

الكلام دوت ان هو متعود على علاقة سريعة من طرف واحد. من طرف واحد. ودي مشكلة ثانية. هو متعود على علاقة من طرف

واحد. الطرف الثاني ما بيعملش حاجة لما بيحي في الممارسة الطبيعية بيحصل خلل كبير في الممارسة الطبيعية وانا مش عايز اقول

كلام اكثر من كده عشان الحرج يعني في الكلام دون بس اكيد انتم فاهمين. تمام - [00:57:42](#)

مصيبة ثانية بقى كبيرة جدا طبعا الموضوع ده ببسبب مشاكل بين الزوجين بتبقى الزوجة مش فاهمة هو المشاكل جاية منين الاسوء

من كده ان هي تكتشف بقى ان هو بيشفو حاجة زي كده. ولو الزوجة اكتشفت ان زوجها بيشفو حاجة زي كده. بيحصل لها صدمة -

[00:58:02](#)

ضخمة جدا جدا من اكبر الصدمات النفسية عند المرأة ان هي تعرف ان زوجها بيشاهد اباحية. والعلماء النفس يعتبروا ان دي من

الصدمات اللي بتحتاج احيانا الى سنوات من العلاج - [00:58:20](#)

سنوات من العلاج لان هي بتعتبر دي درجة لا تقبل عن الخيانة الحقيقية تمام وطبعا ده ببسبب لها شعور بالدونية والاهانة والاحتقار

وان انا ولا حاجة والكلام بقى ايه بتقعد تتعافى منه مدة طويلة - [00:58:40](#)

للاسف وطبعا ده ببسبب ان هي طبيعي بتطلب الايه؟ في الحالة دي بتطلب الطلاق اذا لم يحصل علاج وان الزوج فعلا بيتدي يحل

المشكلة للاسف ده من اسباب الايه؟ من اسباب الطلاق. طبعا زي ما احنا قلنا اصلا ما فيش حب لان الدوبامين الكثير بيعامل مشكلة

اصلا مع الحب فحتى ما فيش حب عشان نقول - [00:58:57](#)

نستحمل بعض صدمة نفسية للزوجة للاولاد. فضلا ان الزوج تخيل بقى زوج كمان مخه مش مزبوط عنده مشكلة بين بين العقل

الواعي او المفكر والعقل العاطفي فالزوج في البيت بيعمل حاجات غريبة بياخذ قرارات غلط بيورط البيت احيانا في حاجات متوتر

دايما عنده اكتئاب عنده عصبية بعيد عن الناس مش - [00:59:17](#)

يخالط حد فده مصايب مصايب مصايب. انتم عارفين بقى لو البنت هي اللي بتشهد الاباحية غير كل اللي انا قلته ده في مصايب

ثانية. هي كل اللي انا قلته ده بيمشي على الرجالة والسنتات. بس البنت بقى بيحصل حاجة اكثر من كده كمان. البنت لو بتقول من

اباحية - [00:59:37](#)

بعد فترة دماغها بتتغير من كتر ما هي بتشفو ان القيمة في الجسد بتري ان المرأة قيمتها في الجسد فقط وبالنالي لو هي عندها

القيمة دي هي جميلة ومسلا وفيها مقومات البتاع ده بتهتم بالقيمة دي بس - [00:59:58](#)

بس ما بيهماش اي قيم ثانية. لان الاباحية اقنعتها ان قيمة المرأة في الجسد. لو ما عندهاش بقى القيمة دي بتشعر باحباط شديد جدا

وفقد سقة غير عادي تعيش محبطة فاقدة للسقة في نفسها. لان الاباحية حسستها ان ما فيش قيمة للمرأة الا في الجسد. ما فيش بقى

عقل. ما فيش تعليم. ما فيش - [01:00:22](#)

آآ يعني آآ مهارات الكلام ده كله ولا حاجة ولا شهادتات. المرأة قيمتها في جسدها بس في ادائها بس الكلام ده. ما عندكيش الموضوع

ده انت امرأة ليس لك قيمة - [01:00:45](#)

تتخيل المشاهدات الاباحية بالنسبة للبنت بتموتها. حتى لو هي عندها القيمة دي بتفسدها. لان هي بتسعى لظهارها. فبتلاقي البنت

اللي بتشفو الحاجة دي عندها رغبة اللبس الضيق لابس الحازة لابس المقطع ان هي تبان قدام الشباب انا قيمتي كبيرة اتفرجوا علي.

زائد ان هي بتفقد قيمة الحب زي - [01:00:55](#)

ما قلنا تفقد هويتها كانسى تمام بتتغير نزرتها لنفسها وقيمتها وتزل جسمها هو القيمة الوحيدة وبالتالي بتعرضه على العامة ما عندهاش مشكلة عشان تحصل على عبارات السناء. اما القيم المعنوية فخلاص اختفت من عندها. وده بنشوفه في بنات التيك توك

بقي والقرف اللي احنا بنشوفه في الايه؟ بنشوف الحياة. وطبعا - [01:01:15](#)

عن اللبان نرجع تاني نقول ليه ليه عندنا في المجتمع في دلوقتي جرايم اه جنسية زي الاغتصاب زي التحرش زي العنف الجنسي

والعنف الاسري ليه زادت المخدرات وضعفت الانتاجية؟ ليه بدأوا وصلنا للاطفال واستغلال الجنسي للاطفال - [01:01:38](#)

ده السؤال اللي انا طرحته في اول اللايف خالص قلت لك مش هتفههمه الا في اخر خمس دقائق من اللايف الاباحية هي السبب في كل

ذلك اخر جملة هقولها النهاردة عشان انا طولت عليكم الاباحية ليست سقافة - [01:01:58](#)

تاني الاباحية ليست ثقافة مع ناس يقول لك اتفرج عشان تتعلم. لا. الاباحية ليست ثقافة. الاباحية ادمان. ادمان. الجملة الثانية.

الاباحية الاباحية ليست سقافة انما هي تدمير للسقافة. تاني لان هي منتج غير طبيعي وبيدمر لك الطبيعي. تاني الاباحية ليست

سقافة وانما - [01:02:16](#)

هي تدمير للسقافة وهي ادمان في النهاية. نمرة اتنين الاباحية ليست حل مؤقت قبل الزواج وليست حل مؤقت للكبت الجنسي وانما

هي مفسدة للتصورات الجنسية الصحيحة ومفسدة على الانسان زواجه واستمتاعه الطبيعي بالزوجة - [01:02:40](#)

نمرة ثلاثة الاباحية مش اقل الضررين بل الاباحية ضرر هائل هائل على الدماغ على الزواج على العلاقات الاجتماعية على اداء الانسان

في حياته على تفكيره. وبالتالي غلط ان هي توصف طبيا غلط - [01:03:05](#)

ان هي تحلل شرعيا انت مش ضحية المجتمع انت ممكن تقف مع نفسك وتحل المشكلة بفضل الله سبحانه وتعالى. للاسف مدمن

الاباحية لن تحل المشكلة بالزواج وكما قلت لكم لابد من الاباحية يحل على الاقل اغلب المشكلة قبل ما يزلم بنات الناس والبنات -

[01:03:25](#)

اللي كده لازم تحل مع نفسها اغلب المشكلة قبل ما تزلم حد بسبب الزواج وهي على الوضع دوت. انا خلصت النهاردة يمكن كلكم

دلوقتي بتقولوا طب ما انت ما قلتناش الحلول. هل اللايف الجاي هتكلم على الحلول مش متأكد بس احتمال اتكلم اللايف الجاي على

الحل والمخرج - [01:03:47](#)

من الاباحية بس عموما عندي دارسين على النت بردو تلت دروس بنصح بيهم يكتبوهم درس اسمو زنوب الخلوات الجزء الاول اسمع

الجزء الاول بس متمسعش الجزء الثاني زنوب قنوات الجزء الاول. فيه درس تاني اسمه اضرار الاباحية شبهه الدرس ده اسمه الضرر

الاباحية. الضرر الاباحية. الدرس الثالث اسمه عشر - [01:04:07](#)

وسائل للتعافي من الاباحية. عشان لو ما قلتش الكلام ده المرة الجاية يبقى ما حرمتكش منه. عشر وسائل للتعافي من الاباحية. تابعوا

صفحة دورات المهندس علاء حامد يمكن ينزله بوست يكتبه ويطلب منكم اختصار اللي فهمتوه من الدرس اللي انا عارف الدرس كان

صعب. كان ثقيل وكان مخيف وجديد - [01:04:27](#)

وصادم لكن لازم مواجهة. وارجو ان انا اكون النهاردة يعني قلت لكم شوية معلومات مفيدة. ربنا يبارك فيكم. وانا بحبكم في الله.

وارجع اقول ان نص مشكلة الاباحية وعي. وعي. وانا انصحكم بموقع واعى بالمناسبة صفحة واعى على الفيس وصفحة واعى على -

[01:04:47](#)

اليوتيوب هي قائمة على ان مواجهة الاباحية الان مش بالهروب منها لان خلاص هي جاية جاية. انما مواجهة الاباحية بالوعي بالوعي

النهاردة حللنا نص المشكلة جزاكم الله خيرا ربنا يرضى عنكم يا رب يعلمكم سبحانه اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت

استغفرك واتوب اليك السلام عليكم ورحمة الله - [01:05:07](#)