

## فهم إدمان الإباحية

### الدرس الأول : المواد الكيميائية الخمسة في الدماغ و التي تعمل أثناء المعاشرة الزوجية و كيف أنها تختلف عند مشاهدة الإباحية؟

سنتكلم بإذن الله في دروسنا الخمس الأولى من هذه الدورة حول فهم إدمان الإباحية

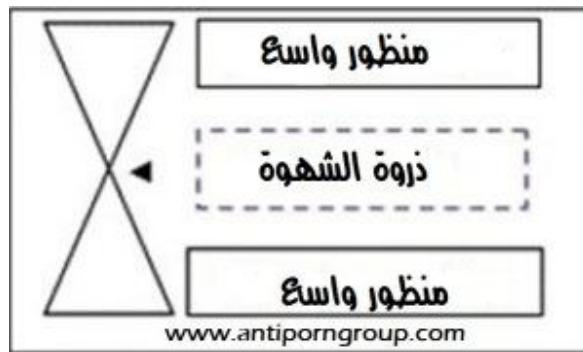
في كتاب [مخدر الألفية الجديدة و علوم المخ المتعلقة باستخدام إباحية الإنترنت ] لمؤلفه مارك كاسلمان مؤسس برنامج كانديو المعالج لمدمني الإباحية و الذي يقدم وصفا مفصلا جدا للعمليات التي تتم داخل الدماغ أثناء مشاهدة الإباحية.  
و لكي نفهم هذه العمليات قام المؤلف بشرح كيف أن المخ قد خلقه الله عز و جل لكي يعمل في علاقة زوجية صحية و ليس في علاقة وهمية خيالية خداعية مع الإباحية ، ثم قام بمقارنة نشاط الدماغ أثناء تلك العلاقة الزوجية الصحية و نشاط الدماغ أثناء مشاهدة المواد الإباحية.

المؤلف وصف كلتا العمليتين بـ "النزول في القمع" ، الجزء العلوي من القمع يمثل لنا الحالة الطبيعية للعقل ، حيث إننا موجودون تماما و ندرك ما يدور حولنا.

و بمجرد أن نبدأ بالإنخراط في النشاط الزوجي يبدأ لدينا تناقص تدريجي لإدراك ما حولنا ، حتى يتم الوصول إلى الذروة الجنسية. بعد ذلك نبدأ في العودة ببطء إلى موقعنا الطبيعي ، حيث نحظى ساعتها بنظرة أوسع للعالم و بإدراك ما يدور حولنا.  
يقدم المؤلف أيضا وصفا تفصيليا للمواد الكيميائية الداخلية التي يتم إطلاقها أثناء هذه العملية. المقتطفات التالية من كتاب مخدر الألفية الجديدة تفسر هذه العملية.

#### العملية الشبيهة بالقمع و التي تحدث في الزواج الصحي

في العلاقة الزوجية الصحية، الألفة الزوجية بين الزوجين تخلق تغيرات جسدية قوية، و عاطفية، و كيميائية. حيث تتم عملية شبيهة بالقمع ( انظر الشكل التالي).



ففي الجزء العلوي من القمع يتمتع الزوجان بمنظور واسع عن العالم المحيط بهما ، ثم عندما تبدأ الحميمية الجسدية ، فإن أدمغتهم تبدأ في التركيز حتى تصل إلى ذروتها و هي الأكثر ضيقا و الأكثر

تركيزا ليركز الدماغ عمله في هذا الحدث و لكي يقوم بهذا يجب على الدماغ أن يركز و بشكل ضيق اهتمامه و أن يحجب كل الانحرافات الأخرى التي قد تصرفه عن التركيز مثل (العمل، الأطفال، دفع الفواتير، ..... الخ من الأمور الحياتية اليومية)

### إفراز المواد الكيميائية الطبيعية

وللمساعدة في هذه العملية ، يبدأ الدماغ في إطلاق سيلا من المواد الكيميائية ( المُنْتَجَة في داخل الجسم ) . وتشمل هذه المواد الكيميائية الطبيعية ما يلي:

#### =1الدوبامين:

ارتفاع مستويات الدوبامين في الدماغ ينتج عنه تركيز الاهتمام للغاية. هذه المادة الكيميائية هي السبب في جعل كل من الزوجين يركزان بشكل مكثف على الآخر مع إقصاء كل شيء من حولهم. و يرتبط إفراز الدوبامين بالشهوة و هو أيضا المتسبب في التعود على ذلك كالإدمان ، مما يفسر لنا هذا الانجذاب الصحي و تعود كل من الزوجين على الآخر.

يقول جار الله في كتابه الزواج : " فسبحان الله الذي جعل الزواج حرثا للنسل، و سكنا للنفس، و متاعا للحياة، وطمأنينة للقلب، وإحصانا للجوارح. كما أنه نعمة و راحة، و سنة و ستر ، و ميثاق غليظ و واجب اجتماعي و سكن نفساني وسبيل مودة و رحمة بين الرجال و النساء ، يزول به أعظم اضطراب فطري في القلب و العقل، و لا ترتاح النفس و لا تطمئن بدونه ؛ كما أنه عبادة يستكمل الإنسان بها نصف دينه، و يلقي ربه بها على أحسن حال من الطهر و النقاء.

و من امتنان الله تعالى على الإنسان بهذه النعمة ما ورد في قوله تعالى " :وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقُرُونَ " [ الروم: ٢١ ]

#### =2النورأدرينالين:

هذه المادة الكيميائية التي تولد البهجة و تزيد الطاقة من خلال إعطاء الجسم جرعة من الأدرينالين الطبيعي.و النورأدرينالين يقف وراء زيادة سعة الذاكرة و مهما كان المحفز ففي وجود هذه المادة الكيميائية فإنه و بسبب تلك المادة يُطبع هذا المحفز في الدماغ و هذا يساعد على تفسير كيف أنه يمكن لزوجين متحابين أن يتذكرا أدق تفاصيل علاقتهما الزوجية الحميمة.

#### =3التستوستيرون:

و هو المعروف بهرمون الرغبة الجنسية في كل من الرجل والمرأة، و لكن هرمون التستوستيرون بالنسبة للرجال، هو الهرمون الأساسي للرغبة ، مما يثير مشاعر الطاقة الإيجابية.

#### =4الأوكسيتوسين:

إن فيضان من الأوكسيتوسين يُفرز في قمة الشهوة فيعمل كمهديء طبيعي للأعصاب ، ويقوم بتخفيض ضغط الدم، و يقلل الحساسية للألم والتوتر، ويحفز على النوم.

## =5 السير وتونين:

هذه المادة الكيميائية الطبيعية تُفرز بعد ذروة التهيج الجنسي مباشرة ، حاملة معها شعورا عميقا من الهدوء و الارتياح و التخلص من الإجهاد، و للعلم فإن هناك أدوية مضادة للاكتئاب مصممة لزيادة مستويات السير وتونين بالجسم.

### إنها تجربة أكثر من مجرد مادية:

فالزوج والزوجة يتحركان من أعلى القمع إلى أسفله معا، و هناك أكثر مما هو مجرد مجموعة تأثيرات للمواد الكيميائية على الجسد المادي و حسب بل إن العقل و القلب و الروح ينضموا جميعا معا أثناء العلاقة الزوجية.

إنها في الحقيقة ذروة كثير من الأمور و ليست الشهوة فقط ، فهي تمثل تنويجا لكل الأشياء التي يتشارك فيها الزوج والزوجة من رعاية للولاد و الإنفاق على الأسرة و تنظيف البيت إلخ. إنه السكن قال تعالى " : وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا " فقد فطر الله كلا من الزوجين على حب الآخر وطلبه و الجد في البحث عنه ذلك لأن الفطرة البشرية هادية إلى الزوجية فهي تسوق كل رجل إلى طلب الازدواج بامرأة، وكل امرأة إلى قبول الاتحاد مع رجل، وهي التي تربط قلوبهما وتمزج نفسيهما وتوحد مصلحتيهما، وتجعل الصلة بينهما أقوى من كل صلة بين اثنين في هذا العالم ، حتى يسكن كل منهما إلى الآخر عند كل اضطراب ، ويأنس به ما لا يأنس بالأهل والأصحاب.

قد يقول قائل لماذا لا يستشعر كثير من الأزواج هذه النعمة ؟! **يجيب عن هذا محمد رشيد رضا - رحمه الله - فيقول " : وقد أفسد على الناس تلك المودة والرحمة ، وحجبهم عن الموعظة بالحكمة ، وأضعف في نفوس الأزواج ذلك السكون والارتياح ، غرور الرجال بالقوة وطغيانهم بالغنى ، وكفران النساء لنعمة الرجال ، وحفظ سيئاتهم ، وتماديهم في الذم لها و التبرم بها ، و ما مضت به عادات الجاهلية في بعض المتقدمين ، وعادات التفرنج في المعاصرات والمعاصرين ، وقد به الناس بعضهم بعضاً " . انتهى كلامه رحمه الله** و أنا أكاد أجزم أنه لو عاش بيننا الشيخ رحمه الله لذكر على رأس تلك الأسباب التي لا تجعل كثيرا من الأزواج يشعرون بتلك النعمة هو النظر إلى المحرمات بدء مما يُعرض من مواد إباحية بالتلفاز على مختلف القنوات و التي تُقدم من خلال الأفلام و المسلسلات و قنوات الغناء القبيحة و قنوات الرقص و غيرها مما هو معلوم لدى الناس الآن بدء منها و انتهاء إلى المواد الإباحية الأكثر تطرفا و شدة و التي تعرض على الانترنت مثلا و هذا أمر لا شك فيه و من عارضه فهو مكابر و متبع لهواه.

و أما المشاهد للإباحية فيذهب من خلال عملية مماثلة لما يتم بين الأزواج و لكن المواد الكيميائية المعنية تنتج نتيجة مختلفة تماما. عندما يدخل الفرد القمع من خلال مشاهدة المواد الإباحية، فإن العمليات الفيزيائية والكيميائية تكون مطابقة تقريبا لتلك الموجودة في المعاشرة الزوجية، و لكن مع بعض الاختلافات الجذرية... هنا أيضا تحدث عملية شبيهة بالقمع كما ذكرنا سابقا في الجزء العلوي من القمع، قبل البدء في عرض المواد الإباحية، يتمتع الفرد بمنظور واسع عن العالم أيضا في بداية ذلك القمع ، فمدمني الإباحية يصفون الجزء العلوي من القمع بالواقع تماما كما في قمع الزواج، و يبدأ المشاهد للإباحية في حجب التششت لكنه حجب مبالغ فيه فهو وحده و الشيء الذي سيضطحيه خلال القمع هو صور إباحية. فيحجب كل تفاصيل الحياة اليومية، مثل العمل و دفع الفواتير، و التزاماته و مسؤولياته و

يسقط ببطء في حالة من الفوضى و يبدأ الشخص بحجب جميع الأفكار المتعلقة بالزواج ، والأسرة، والأخلاق، والالتزامات، والعواقب...

### إفراز المواد الكيميائية الطبيعية

دماغ المشاهد للإباحية يبدأ في إفراز مواد كيميائية ذاتية. فالمشاهد يشعر بآثار تلك المواد الكيميائية من ذهاب الإجهاد و الضغوط و القلق و الألم في الحياة كل هذه المشاعر تبدأ تتلاشى حيث أن المواد الكيميائية المخدرة تلك قد غمرت جسمه فالمشاهد للإباحية قادر على مداواة الذات و الهروب من واقع الحياة من خلال أثر تلك المواد الكيميائية.

فيستجير من الرمضاء بالنار بدلا من مواجهة الواقع و التحديات بالإستعانة بالله و بالوسائل المشروعة يزيد المشكلة مشاكل و تعقيدا و يستجلب غضب الجبار و يخسر عمره و صحته و يعيش قلقا حيرانا كنيبا من سيئ إلى أسوأ.

### =1الدوبامين:

ارتفاع مستويات الدوبامين في الدماغ ينتج عنه تركيز الاهتمام للغاية ، فهذا يجعل المشاهد يقوم بالتركيز المكثف على الصور الإباحية و يقوم باستبعاد كل شيء آخر حوله.

### =2النورأدرينالين:

هذه المادة الكيميائية تستحث مشاعر الابتهاج و زيادة الطاقة من خلال إعطاء الجسم جرعة من الأدرينالين الطبيعي. كما يزيد سعة الذاكرة. هذا ما يفسر لماذا أن مدمني الاباحية يتذكرون الصور بوضوح و كأنها حية رغم مرور وقت طويل على مشاهدتها.

### =3التستوستيرون:

مشاهدة المواد الإباحية تؤدي إلى إفراز هرمون التستوستيرون و الذي بدوره يزيد من الرغبة في المزيد من المواد الإباحية.

### =4الأوكسيتوسين:

يعمل بمثابة مهدئ طبيعي ، فالفرد يسعى لافراز هرمون الأوكسيتوسين للتعامل مع التوتر و ضغوط الحياة بكل أسف و حزن شديدين.

### =5السيروتونين:

إن إفراز هذه المادة الكيميائية الطبيعية تثير شعورا عميقا بالهدوء ، فالأفراد يتحولون إلى الاباحية لمداواة الذات والهروب من الإجهاد. فكما ترون إنها تجربة أكثر من مجرد تجربة جنسية، فهناك الكثير مما يجري في قمع الإباحية أكثر من مجرد شهوة. في الواقع، إذا قمت بإزالة الشهوة من العملية، فإننا في الحقيقة لن نجد أي تشابه بين مشاهدة الإباحية

و الزواج.  
في الوقت الذي ينزل فيه مدمن الإباحية إلى الأسفل في قمع المواد الإباحية، فإن هناك موجة عارمة من الصور و الرسائل المتضاربة و المشوشة تعصف بمخ المشاهد. يتم تخزين الصور المرئية كما الذكريات العاطفية في الدماغ قبل أن يدرك مركز المنطق ما حدث.  
عندما يدرك الجزء المسئول عن المنطق في المخ ما حدث ، فهو يبدأ بما يسمى استجابة "المكافحة أو الهروب" فتقوم الغدة الكظرية بإفراز الكورتيزول و المعروف بـ "هرمون التوتر"، والذي بدوره ينشط العمليات الحيوية في الجسم لمواجهة التوتر.  
عملية الإباحية في جوهرها مكثفة جدا و أبعد من مجرد شهوة يتم تفرغها ، يجب أن نفهم جيدا أن الجسم البشري لا يستطيع التعامل مع هذا المستوى الهائل من الإثارات الساحقة و المتصارعة و هذا هو السبب في أن العديد من أخصائيي الأمراض النفسية و العصبية يشيرون إلى المواد الإباحية على أنها "الكوكايين البصري".

### إنها ذروة فارغة و جوفاء

عندما يستخدم أحد المواد الإباحية للوصول إلى ذروتها ، مع الوقت فإن الدماغ يحدث له نوع من التبدل لتعوده عليها ، ويصبح في نهاية المطاف درب من الملل . فالمطلوب زيادة في مجموعة متنوعة من الصور أو زيادة في الوقت الذي يقضيه على الانترنت للحفاظ على مستويات التحفيز. و أما في علاقة الزواج الصحي، فإن العلاقة الحميمة الزوجية ما هي إلا جزء من كل شيء آخر يحدث في حياة الزوجين. لذلك عندما يلتقي الزوجان فإنه من المستبعد جدا أن الدماغ يمل تلك العملية الجنسية.  
لماذا ؟

يقول كاتب مقال الزواج آية من آيات الله من موقع إمام المسجد : " فمن تمام رحمة الله ببنينا آدم أن جعل أزواجهم من جنسهم، وجعل بينهم مودة وهي: المحبة، ورحمة ، فإن الرجل يمسك المرأة إما لمحبة أو لرحمة بها بأن يكون لها منه ولد أو محتاجة إليه في الإنفاق بينهما، وغير ذلك { إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون } فإن الناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر، وتشغل أعصابهم بتلك الصلة بين الجنسين، و تدفع خطاهم، وتحرك نشاطهم تلك المشاعر المختلفة الأنماط و الاتجاهات بين الرجل و المرأة، ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التي خلقت لهم من أنفسهم أزواجاً، و أودعت نفوسهم هذه العواطف و المشاعر، وجعلت في تلك الصلة سكناً للنفس و العصب و راحة للجسم و القلب و استقراراً للحياة والمعاش، و إنشاء للأرواح و الضمائر، و اطمئناناً للرجل والمرأة على السواء { إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون } فيدركون حكمة الله في خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موفقاً للآخر، ملبياً لحاجته الفكرية و النفسية و العقلية و الجسدية. بحيث يجد عنده الراحة و الطمأنينة و الاستقرار، و يجدان في اجتماعها السكن و الاكتفاء، و المودة و الرحمة."

### الخروج من القمع

و بعد انقضاء الشهوة و الرجوع إلى الواقع فإن حوارا يائسا يدور في عقل و نفس مشاهد الإباحية و ذلك عندما يخرج مشاهد الإباحية من أضيق جزء من القمع إلى منظور واسع، و فجأة يعود له التفكير العقلاني و الحوار الميؤوس منه يبدأ فيقول لنفسه:  
ماذا فعلت ؟

كيف لم أفكر في عاقبة ما فعلته ؟ لماذا فعلت هذا ؟ تلك كانت المشكلة!  
فبمجرد أن ينزل إلى القمع أثناء مشاهدة المواد الإباحية، فإنه يفقد قدرته على "التفكير"، فطوفان المواد الكيميائية يتجاوز قدرته على التفكير و التعامل بالمنطق لأن الفص الجبهي للمخ " مركز

منطق العقل " ، و كذلك الجهاز الذي يسيطر على المتعة و العاطفة في المخ يُغلقان تقريبا .  
في نهاية الدرس الأول من دورتنا أمل أن يكون لدينا الآن فهما أفضل لماذا ؟ أن الإباحية يمكن أن  
تكون إدمانا و تدميرا للشخص المشاهد لها ؟ و كيف أنها تجعل الأشخاص المدمنين عليها مغيبين عن  
الواقع في سكرة رافضين للزواج او متزوجون لكن حياتهم الأسرية متخبطة منهارة أو شبه منهارة  
تفتقر إلى المودة و الرحمة و السكن ؟!  
أنا سعيد حقا أنك قد وجدت هذه الدروس و بإذن الله تكون قد استفدت من هذا الدرس !

أخوكم المحب د. محمد عبدالجواد

طبيب أخصائي الأمراض الصدرية - باحث و كاتب في علاج إدمان الإباحية - من مصر-

سعدت بمروركم و أرجو ترك تعليقكم فهذا يزيدني سعادة):