

" العادة السرية في رمضان " 00 00 - الحلقة العاشرة من برنامج #3_دقائق_مع_علاء_حامد 00 00

علاء حامد

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد. آآ الشباب المبتلى بالعادة السرية رمضان فرصة كبيرة جدا ان احنا نقدر آآ نحل جزء

كبير من المشكلة او نقرب من القضاء على المشكلة ديت ليه - [00:00:00](#)

اهل التخصص بيقولوا ان اي عادة سيئة. سواء العادة السرية او غيرها. ممكن انسان يتخلص منها لو استطاع ان هو يتحكم فيها او

استطاع ان هو يتوقف عنها لمدة تسعين يوم - [00:00:26](#)

تسعين يوم ده اقصى رقم بيتكلموا فيه. فيه ناس تانية بيتكلموا في ارقام اقل من كده. في ناس بيقولوا اربعين يوم. طيب انا عندي

رمضان فرصة ثلاثين يوم ممكن مع الايمانيات مع الصيام مع التراويح مع مع اقدر اسيطر على نفسي ولو حتى الثلاثين يوم دول بس

وبالتالي يفضل لي رقم قليل - [00:00:36](#)

وبالتالي ممكن اتخلص تماما من العادة السرية ديت في الغالب اللي بيعمل العادة السرية في الغالب مش هيعملها وهو صايم. يبقى

دايما التحدي ما بين صلاة المغرب وما بين صلاة الفجر - [00:00:56](#)

ان هو يقدر ينجح في الفترة دي. مم. ان هو ما يعملش العادة السرية ابدأ لذلك هو حل الموضوع دوت في الفترة ديت بيدور حوالين

كلمتين. الكلمة الاولى لا تقترب - [00:01:11](#)

الكلمة الثانية انشغل الكلمة الاولى لا تقترب. الكلمة الثانية انشغل. ايه اللي يخليك ما تقعش في العادة السرية وتقدر تمسك نفسك في

الفترة دي وتعدي يوم ورا يوم؟ لا تقترب. لا تقترب يعني ما تعملش - [00:01:23](#)

اي حاجة ممكن تستثيرك او ممكن تدفعك للعادة السيئة ديت. يعني مش هينفع انك انت تتفرج على مسلسلات مش هينفع تتفرج على

افلام مش هينفع تتفرج على فوازير مش هينفع تنزل مع اصحابك اماكن فيها اختلاط وفيها بنات وفيها كزا وكزا. مش هينفع انك انت

تقعد مع المجموعة او الشلة اللي اول ما بتقعد معهم بيقدوا يتكلموا في - [00:01:35](#)

الحاجات ديت وانا عملت وانا اتفرجت وانا سويت مشكلة كبيرة. ويا ريت طبعاً ما تقعدش على القهوة لان هي القهوة هتشغل لك

الافلام والمسلسلات والفوازير وكل اللي انت كنت عايز تهرب منه في البيت هتلاقيه على القهوة. يبقى لا تقترب. نمرة اتنين انشغل.

مطلوب ان انت تشغل نفسك بعمل من مغرب الى الفجر عشان - [00:01:55](#)

ورا يوم يعدي. لازم تنشغل يعني انا عايزك بعد المغرب خلصت اكل ابتي اتوضأ ابتي حضر نفسك. انزل المسجد بدري صلي العشاء.

صلي التراويح. بعد التراويح لو انت من الشباب اللي بيزاكروا عندهم امتحانات هتشغل نفسك بالمذاكرة لغاية التهجد او هتشغل

نفسك مذاكرة لغاية الفجر ما تفتحش الكمبيوتر ما تفتحش التليفزيون - [00:02:15](#)

لو ما عندكش مذاكرة يبقى اشغل نفسك بحاجة ما بين التراويح والتهجد. عمل اجتماعي مع الناس في المسجد. اه عمل دعوي مع

الشباب في المنطقة. عمل نفسك ورد قرآن ما - [00:02:35](#)

ما تطلعش من المسجد لغاية التهجد. صل التهجد. الحم في صلاة الفجر. لو ما فيش حاجة تعملها نام خلي اغلب نومك في الفترة ديت

علشان اليوم يعدي وخلي صحيانك في الفترة اللي انت صايم فيها انشغل انشغل. لو قدرت تحقق المعادلة دي لا تقترب وانشغل ممكن

رمضان يعدي. هتقول لي طب وبعد رمضان؟ اه ما هو مطلوب منك - [00:02:45](#)

شحت جامد في رمضان عشان نقدر بالشحنة دي نكمل كمان ثلاثين او ستين يوم كمان. ويبقى خلاص خلصنا من الموضوع ده. ويا سلام لو اعتكفت هتبقى دي ضربة قوية جدا للعادة السرية ربنا يعافينا واياكم من كل زنب وخطيئة. السلام عليكم ورحمة الله -

00:03:05