تلخيص ومُناقشة كتب

الإدمان بين اللذة والألم | كتاب: أمة الدوبامين | حكاوي الكتب 22

محمد شاهين التاعب

بسم الله الرحمن الرحيم. السلام عليكم. خبرني عنك يا صديقي. كيف حالك؟ هل انت مدمن؟ من حقك كأن تتعجب فهذا ليس السؤال وانما اي شيء تدمن. هنا لا تتعجب بامكاني ان اعد لك بضعة عشر شيئا اظنك تدمن - 00:00:00

بعضها انطلاقا من ادمان الوجبات السريعة والمباريات والفيديوهات القصيرة والريلز ووصولا الى الاباحية. لقاؤنا اليوم مع كتاب امة الدوبامين في حكاوي الكتب فدعونا نرحب حبايبنا كيف الحال يا شيخ؟ حياكم الله يا شيخ حياكم حياكم الله. كيف الحال؟ اهلا ومرحبا. اهلا اهلا. طيب اه هذا الكتاب - 00:00:20

اه كان من ترشيح السيد عمر. طيب بسم الله الرحمن الرحيم. اول حاجة اه الكتاب اللي احنا بنراجعه اليوم هو اه او امة الدوبامين آآ عندي بعض التعقيبات عن عن الكتاب. ابتداء آآ في الاول ممكن اقول رأيي في الكتاب كقارئ. وبعد كده اقول رأيي في الكتاب كواحد بيراجع الكتاب او يرشحه او - 00:00:40

ده كلام من ده القصص اللي في الكاب كانت مزعجة جدا بالنسبة لي بصراحة يعني انا لست يعني هذه هذه النوعية من الكتب مش آآ النوعية اللي انا آآ دايما - 00:00:59

بقرأها. يعني الكتاب ده ايه؟ يعني من اوائل الكتب تقريبا اللي قرأها في هذا الموضوع من وقت طويل. الكتب اللي زي دي بتبقى ايه؟ آآ اخونا علي محمد علي الله يوسع رزقه في الخير - 00:01:10

ويعلمه آآ بياخد الكتاب من دول يروح ايه جايب لك الخلاصة منه فيديو وايه خلاص بقى تتفرج على الفيديو ده وتبتدي تاخد افكاره. اما قراءة الكتاب وتشوف بقى القصص اللي هي بتعرفها - 00:01:20

مثلا من القصص المزعجة جدا جدا جيكوب. جيكوب آآ واحد المفروض ان هو يعني بيت اللي هو ايه؟ آآ التخفيف بتاع الكلمة الاصلي يعني. بتحكي لك القصة دي بقى من ايام بقى ايه ما كان عنده تمن سنين. خلاص انت ايه الفصل بيخلص؟ خلاص بتقول ايه - 00:01:30

الحمد لله هو اتعالج بقى. فييجي الفصل اللي بعده يقول لك ده جيكوب آآ انتكس مرة اخرى وهو في سن التلاتين. فيحصل مش عارف فيه علاجات وبكلام من ده عايزين تقول لك ايه ؟ ده جاك ابوه عنده خمسين سنة! خمسين سنة! ليه يا جدعان! جاك ابوه عنده خمسين سنة! راح المانيا الشرقية فكان فيها متوفر يعني دور الدعارة ودور - 00:01:50

الملاهي اللي فيها يعني سينمات اباحية وكلام من ده. فجيكوب ضعف ودخل السينما من دول. طب يعني المشكلة دي بتتحلش ولا ايه؟ فماشي معك على طول الكتاب ايه آآ قصص يعني مش مش القصة بتاعة جيكوب كانت اكتر حاجة مزعجة بالنسبة لي. او ماشي معك قصص بالتوازي فيها ايه؟ آآ يعني هي هي في النهاية هي كاتبة غربية فبالتالي هي مش مراعي - 00:02:10

في حاجات كتير جدا في اه في الكتابة. تاني حاجة اه كريفيور او مقيم للكتاب الكتاب كويس. اه الافكار يعني فكرة او سرد القصة بتاعها كان بديع جدا. يعني فكرة ان هي ايه تقسم لي القصة دي كانت حاجة مميزة. فكرة ان انا بتجيب مسلا اول حاجة تروي جزء من القصة. ثم بعد ذلك تديني - 00:02:30

عن الدوبامين مثلا. فاهم ازاي ازاي ده بيشتغل في المخ وفكرة التوازن الكائنات الغوريلا اللي مش عارف المرعبة. في مقابل الادمان

وتحقيق اللذة والالم الوفرة ومش عارف ايه. فكانت بتقدر تقدم معلومات وتبثها في ثنائي ايه؟ في ثنائي القصص. تمام كده؟ ثم بعد ذلك تنتقل عشان تكمل القصة فانت ايه - 00:02:50

شغفك وحماسك بالكتاب بيزيد. طيب آآ آآ النقطة ففي النقطة دي الكاتبة اجادت جدا في معلوماتها آآ عن طريق قصة آآ في آآ استشهادات في رسومات جوة الكتاب دي كانت حاجة مميزة جدا - 00:03:10

اه النقطة الثالثة اللي حابب انتقل لها هو فكرة ان اه الشيخ محمد كان قال قبل كده ايه؟ قال ان انت كواحد اه مسلم اه عندك من الثقافة الاسلامية من عندك - 00:03:26

تقريبا لا تحتاج لاي شيء من برة فده طبعا الايه؟ اللي انت بتتباينه في الكتاب. انا ايه مثلا في الكتاب هي تقدم حلول. فاهم ازاي الحل ده؟ اروح كاتب عليه كده مسلا ايه؟ آآ حديس - 00:03:36

فاهم ازاي او ايه اروح مخرجه كده وكاتب ايه آآ حكمة مأسورة من التراث او اية واخد بالك؟ هي حتى كانت معجبة جدا بالاية بتاعة وليضربن بخمرهن على جيوبهن هي معجبة بالاية اللي هو ايه ثقافة الستر وكلام من ده. وتجد ان سبحان الله العظيم مهما بلغ الانسان اصل الانسان ده اللي هو ايه وظن اهلها انهم قادرون عليها. فاهم ازاي؟ ففكرة - 00:03:47

ان ان الانسان حينما يظن يعني يظن هذا بربه فاهم ازاي؟ يأتي بقى العقاب. فكرة ان انت لأ انت مش متحكم في اي حاجة يعني دورة الحداثة او فكرة الحداثة نفسها كانت قايمة على تقديم يعني تقديم دولة من الرفاه للناس. خلاص كده؟ فلما هذا لم - 00:04:07

وهي تقول هذا في الكتاب بتقول لك الناس حست بتعاسة. فهي بتقول في الكتاب نصا تقول ما فائدة ان آآ ان احنا يبقى عندنا قطارات متقدمة وعندنا مستشفيات عظيمة جدا وعندنا كذا. وانا - 00:04:27

حسام فاضي. خاء روح روح. خواء بالزبط. فاهم ازاي وهنعلق على هذه النقطة. فبالتالي انت لما بتيجي تقرأ الكتاب بتجد ان فيه اه يعني ايه دي فطرة مشوهة. ان حتى الكاتبة نفسها - 00:04:37

عن ادمان شخصي لها. يعني هي المعالجة اللي بتعالج الناس من الادمان هي وقعت نفسها في في ادمان نوع هابط كده من الروايات. المقصد آآ كي لا اطيل يعني هو - 00:04:47

ان انت بترى الناس دي من خلال كتابهم. فاهم ازاي؟ انت مش محتاج يعني اصل هو انت عارف دايما يقولون ايه؟ ان الجماعة الحدسيين او التنويريين هنا في في الوطن العربي هم متخلفين - 00:04:57

مش معنى ان هم آآ مش شتيمة. لأ هو متخلف حتى يعني ايه هو لسة شايف من اوروبا عارف عامل زي ضوء الشمس. مش ضوء الشمس بيجي لنا على التمن دقايق. هو لسة شايف الايه - 00:05:07

مش عارف ايه اللي هو ايه عصور النهضة والتنوير والحضارة. حبيبي هم دلوقتي اصلا بيراجعوا الاشياء اللي كانت صلبة ومرتكبة المركز عندهم. فمن زلك تلاقي ايه بيسموها بيسموها ثقافة المبعديات. اللي هو كل حاجة ايه؟ ما بعد الحداثة. ما بعد كزا. فاهم ازاي - 00:05:17

فبالتالي آآ يعني الناظر للحضارة الغربية يجد ان هي خلاص في يا اخوانا مش هم يعني ايه دي اخر مراح الحضارة. فاهم ازاي؟ احنا بقى عندنا اما بنيجي نستورد هذا الكلام يستورد لك بقى ايه؟ المقولات المؤسسة يعني الحضارة الغربية اللي هي بالفعل قائمة - 00:05:36

طب تيجي تشوف تجلياتها يعني احنا لو طبقنا المنتج اللي حضرتك بتقوله ده هنروح فين هنروح في داهية. فاهم ازاي؟ احنا عرفنا منين احنا هنروح في داهية. اقرا الكتاب بس اقرا الكتاب وشوف النمازج اللي هي - 00:05:58

فيها ايه اللي هي اه بتطرحها. اه بالنسبة النقطة الرابعة وهي ترجمة الكتاب. انا مش عارف انا في احيانا كنت كتير جدا وانا طبعا انا اتعرفت على الكتاب في بدء الامر باللغة الانجليزية. نتعرف على الكتاب من حوالي خمس اسابيع ولا حاجة - 00:06:08

وبعد كده الشيخ بعته لنا باللغة العربية ربنا يبارك فيه. فبالتالي انا وانا بقرأ باللغة العربية كان الموضوع ايه؟ احيانا المترجمة مترجمة حاجة انا بحتاج اروح النسخة الاصلية عشان افهم هي عايزة تقول ايه. الكلام مش واضح. فاهمني؟ يعني الكلمة اه المصطلح اللي هي

مترجماه مش موصل المعنى. واحيانا بتترجم المعنى والله تحس ان انت ايه عارف - 00:06:21
تعمل مسلا تروح حاطط البتاعة كلها على جوجل الترانزليت انا حاسس ان دي كده ترجمة جوجل ترينليت بس معدلة شوية محطوطة. مهم. فاهم ازاي عدم التخصص مسلا او كده ولا - 00:06:41
انا مش عارف طبعا المترجمة طبعا ميكاتش ده على طول الخط في بعض الفقرات انما في فقرات اجادت فعلا فيها حاجة كمان ان هي مكنتش بتكتب الكلمة الانجليزية جمبها يعني في - 00:06:51
اشياء هي بترجمها بالانجليزية ما اظنش ده معناها بالعربية اصلا. فتكتبي جنبها. فاهم ازاي؟ الوفرة مسلا تكتب جمبها بحيس ان انا ابقى متخيل ان دي انت حضرتك ايه قاصدة آآ تعدد - 00:07:01
الخيارات او آآ كل هذه الامور. آآ بس هذا هو. طيب جميل جدا فننتقل الى رأي الشيخ آآ سيدنا ما رأيكم في الكتاب وكم تعطيه كم نجمة تعطيه وكذا؟ ايوة - 00:07:11
بسم الله الرحمن الرحيم. انا اللايف الاول لما بدأت اقرأ الكتاب وطبعا زي ما قال عمر الكتاب بيبدأ بقصة جيكوب ده فانا حسيت بنفور شديد من الكتاب وبصراحة ما كنتش عايز اكمله - 00:07:21
وبعدين لما وجدت ان الكتاب بيحتوي على الكثير جدا من الافكار الجيدة في معالجة مشاكل كثيرة جدا متعلقة بطبيعة الجنس البشري بشكل عام. والمشاكل اللي احنا ممكن نقع فيها من ناحية الادمان وكده. وآآ ان الكتاب فعلا بيعرض خبرات - 00:07:38
جدا مختلفة سواء ان آآ الكتاب بيعرض قصص لناس وقعت في الادمان وماشيين بقى في طريق التعافي او الدكتورة نفسها قصة معينة شخصية خاصة بها. ومرة اخرى خاصة بعلاقتها مع والدتها وكده. فبتبتدي تحس لأ ان - 00:07:59
الكتاب فيه ابعاد كثيرة جدا انسانية. وبتقدم حلول آآ سواء من ناحية الطب النفسي او حتى من ناحية البشرية جيدة جدا هو في المجمل بالرغم ان ده اول كتاب معدي المتين صفحة - 00:08:19
نراجعه في حكاوي الكتب الا ان اختيار الكتاب يعتبر جيد. انا ممكن ادي الكتاب يعني تلات نجوم تلات نجوم ونص حاجة زي كده. انا مشكلتي الوحيدة مع الكتاب فكرة ان هي الدكتورة - 00:08:36
امريكية كويس ؟ فكرة الحياء في مناقشة بعض المشاكل مش موجودة. صفر تقريبا. طيب كويس ؟ وبرضو المشكلة عندي مشكلة المشكلة عندي خصوصا في المشاكل المتعلقة بادمان المواد الاباحية او الاشكاليات الجنسية وكده في - 00:08:49
طرح تفاصيل بشكل ممل اللي هو انت ممكن يعني تمشي تعمل بلو برنت تصنع نفس الشيء اللي صنعه جيكو او حاجة زي كده. بالرغم من ان الدكتورة نفسها في اماكن تانية في الكتاب اشارت الى انك يعني المفروض تاخد بالك من الحاجات - 00:09:09
لاقل حد يقلدك فيقع في الادمان زيك. طب يبقى ان انت تشرح لي كل هذه التفاصيل. يعني في بعض التفاصيل المتعلقة بحالته هو البشرية يعني انا بالنسبة لي مفيد انه يتقال لي مسلا ان هو وقع في مشكلة متعلقة بالعادة السرية من - 00:09:29
هو الصغير كويس. فلما لما تقول بدايات العمر اللي ممكن آآ يبدأ يحصل فيه المشكلة دي علشان انا كاب اخد بالي من الموضوع ده ده كويس مش لازم يحكي لي - 00:09:49
تفاصيل دقيقة واتصور لي المشهد وده برضو جزء كبير من الكتاب تفاصيل كثيرة متعلقة بوصف سيناريو وكأني حمثل الكتاب ده فيلم ولا هعمله مسرحية انا مالي كل الكلام ده. يعني قعدت صفحتين تلاتة توصف مكتبها. مش مهم انا بالنسبة لي. كل الفيلم ده عمال بقلب كده يعني قراءة سريع وبقلب. التفاصيل كثيرة جدا - 00:10:02
جدا جدا متعلقة شخصيات المدمنين واحوالهم. بالنسبة لي برضو كل الكلام ده ما يهمنيش. فيه بعض التفاصيل علمت عليها وخلاص مهمة لكن هي آآ تفاصيل طفحة في الكتاب في آآ في كل حاجة - 00:10:25
فعلشان كده انا كنت كاتب ان اهم تعليق على الكتاب ان كان المفروض المترجم يعيد تنقيح الكتاب بهيئة تكون صالحة للمسلمين او العرب او الشرقيين بشكل عام. طب وهل هل له حق ان يفعل ذلك المترجم؟ مش مهم. يعني دي قصة بقى تتفاوض يعني انا - 00:10:40

انا كنت اتكلمت قبل كده مع الاخوة في مركز ابراهيم وغيرهم هم بيترجموا كتب آآ لبعض المؤلفين النصارى في موضوع ديزاين ونقد الضرونية والكلام ده كله. فمن ضمن الكتب اللي خدوا حقوقها كتاب آآ - 00:11:00

هناك اله فيرئيس اجاد هو المفروض انتوني فلو عاش اغلب حياته ملحد وكان منظر للالحاد فهو عامل غلاف وشاطب على وكاتب فويا ايه فبقى فير از اجاد المهم ان هو المفروض من ضمن اسباب ايمانه المناظرة اللي عملها مع ويليام لينك ريد وهو له علاقات مع المنسقين - 00:11:17

ففي فصل كامل في اخر الكتاب تنصيري بحت واقنعك بالمسيحية. فهم ترجموه في الكتاب. هم. وبيبعوه للمسلمين. طب ايه يا جماعة؟ حواشي اه. قلت له والله الحواشي مش بالمساحة الكافية. يعني انت هتعمل حواشي قد الكتاب! يعني هو لما يتكلم مسلا عن قضايا متعلقة بالصلب والفداء. والسالوس وتقريبا بيشرح - 00:11:43

المسيحية باختصار ايه مساحتك في الحواشي علشان ترد عليه؟ فهو كان الافضل انه يعني يتم تجاهل الفصل ايا كان ما اعرفش يعني كان كان ممكن يحصل بس هو كتير جدا يقول لك والله احنا ما لناش حق. لازم تترجموه بالكامل. ما ينفعش تحزفوا منه حاجة. وتبعتوا لي الترجمة - 00:12:07

قبل ما تنشروا وهراجع الترجمة هشوف ناس تراجعها واشوف انتم ترجمتم كويس ولا ومش عارف مين وحوارات زي كده لكن في الاخر فرض جدلي الكتاب ده مش عارفين نترجمه يا عم اقراه لخصه زبطه اتبع انت كتاب جديد في نفس الموضوع. يعني مثلا - 00:12:27

الاخوة في مركز دلايل. عاملين كتاب اسمه اقوى براهين جون لينكس. ده عبارة عن ايه؟ جابوا كل كتب جون لينكس اللي بيرد فيه على الالحاد لخصوه رتبوه وزبطوه اقوى براتنشون لينكس خلاص احنا مش لازم نترجم الكتاب - 00:12:46

انا قريت الكتاب ولخصه واقوم عامل انا كتاب بدل ما هو تلتميت صفحة يا عم هيطلع متين صفحة ولا مية وخمسين حتى وهقول لك يعني قصة الموضوع واهم ما فيه من غير ما اجرح مشاعرك او آآ اوصف لك اشياء لان خلي بالك انا كنت قلت الكلام ده قبل كده - 00:13:04

حاجة بس مش مش فاكر في ايه؟ الناس احيانا كثيرة بيغلبهم الفضول. يعني مثلا الدكتورة دي الكتاب مليان اسامي مخدرات واسامي ادوية مقابلة للمخدرات وحاجة زي الطين. طبعا هي بتتعامل على اساس ايه؟ تحزير. الكلام ده اصلا منتشر جدا في امريكا انا مش بعلمكم انتم عيال - 00:13:24

اللي عارفين الكلام ده احسن مني. طب يا جماعة احنا ما لناش علاقة بالدنيا دي كلها فانت ليه عاملة لي كاتبة انواع بيبص لو لو طلعت بالكتاب عملت لستة بالمخدرات - 00:13:44

ايه ده يا جدعان! وانا غالب ظني ان اغلب الحاجات دي مش متوفرة عندنا بس الله اعلم ما يمكن متوفرة. وبعدين حد شيطاني وز ومش عارف فاحنا ليه ندخل اصلا في المساحات دي ؟ كمان هي بادئة بفصل يعني ما كتش كانت ممكن تبدأ باي فصل غير بتاع الجاكيت ده ، ولكن انا ازن ان هم يعني الموضوع متعلق حتى الافلام مسلا لازم يحط لها - 00:13:59

لمسة كده ادمان الاباحية مشكلة موجودة في العالم كله فممكن يكون ده بسبب ايه؟ ده ده الاكسر انتشارا في العالم. انا ما عنديش احصائيات. بس هو يا اما مخدرات يا اما جنس. هو ده ده اللي موجود - 00:14:19

العالم كله مشاكل الادمان. لكن برضه من ضمن الحاجات الجيدة في الكتاب شرح الفكرة نفسها. ان ازاي بنقدر نصل الى الادمان وفكرة ربط اللذة بالالم وموضوع الميزان ده فكر فكرة جوهرية جدا في الكتاب. صحيح. ومفيدة جدا - 00:14:36

جدا ولعل وعسى حتى هي بتفتح لك افاق لانك تنظر لمشكلة الشر والالم. يعني في حاجات انا ممكن اعلق عليها لما نبتدي نناقش فصول كتاب. بس هي الفكرة ايه؟ هي فعلا بتفتح لك افاق - 00:14:56

في انك تفهم النفس البشرية وتفهم السلوك البشري وتفهم ازاي تضبط هذا السلوك البشري علشان في في الاخر تصل الى توازن ما بين موضوع اللذة والالم ولا تقع في اي ادمان منهما. لان انت ممكن يعني انا اتفاجئت ان هي اتكلمت عن - 00:15:16

ادمان الالم وبعدين لما تكلمت عن هذا الموضوع آآ دماغي اضيء فيها ان بالفعل انت بتشوف ده. ما هي ضربت مسال ما انا باقول لك فيه امسلة تانية متعلقة بالرياضة وهكزا. متعلقة بالراجل الراجل اللي بيحب مسلا ينط من اماكن اكسترايم او حاجات زي كده - 00:15:39

او يتسلق جبال او ايا كان. كل دي حاجات متعلقة بايه؟ بانواع من الشقاء والتعب. الاكستريم في موضوع الاممي والالعاب القتالية والكلام ده هو بقى بيحب لذة انه يضرب. هو لما بيضرب ويضرب الالم ده بيعطي له لذة - 00:16:00

لدرجة انه يقع في ادمانها. او احيانا هو لا يستطيع مسلا انه يترك المجال حبا في الاحساس اللي هو نصل اليه لما بيمارسه وهكذا. استدلالها الكثير بالاطباء والكلام ده. انا برضو باكرر ما ينفعش يا جماعة يا - 00:16:20

اي حد اسمه مش عربي انت تترجم لي اسمه من غير ما تحط اسمه بالانجليزي ده استهبال. انا عايز ازا ارجع للراجل ده علشان اعرف باقي كتبه وباقي شغله ودراساته وابحاثه. لو حطيت الاسم العربي ده في جوجل غالبا مش هيطلع لي حاجة - 00:16:40

خصوصا لو هو مش آآ مش حد من المشاهير. يعني مسلا الدكتورة نفسها المؤلفة اللي هي آآ لمكي. وبعدين شوية اكتبوها انا لم لم بك وانا لمكي في واضح ان في حاجة في الترجمة مش مزبوطة يعني حتى كانت كاتبة المكان والزمان ومش عارف ايه - 00:17:00

ترجمت في مرة لمكان الفضاء. عشان هي كاتبة سبيس. بسبيس كات ترجمته الفضاء. ما انت فوق لسه في العنوان مكان. هم انا زي ما قلت لحضرتك انا حاسس ان هو فعلا اه يعني جوجل تشريزليت شوية. ما علينا. انا في حاجات حسيت ان انا محتاج برضو ارجع - 00:17:25

النسخة الانجليزية بس كبرت دماغي الموضوع مش قوي. يعني انا فاهم الموضوع مش لو لو كان الموضوع بالنسبة لي تخصصي اكتر كنت ارجع بقى لناس انجليزي. يعني اي حاجة بين اقواس كانت يعني غالبا ضايعة - 00:17:45

في في هي واضح زي ما انت قلت في مصطلحات كتير هي بتستخدمها هي باب كانها بتخترع لها كلمة عربية. اه انا اه ما لوش اي دلالة ولا له معنى ولا اي حاجة. وتقوم هي كاتبة في الهامش اه شرح بقى ايه ده - 00:18:01

يعني انا حتى الشرح دي انا ما قابلتهاش في اي كلمة يعني هوامش كتير وكاتبة ما بين قوسين اللي هو كانت كاتبة ايه يا ربي آآ مش عارف ايه الحصين اللي هو قصدها - 00:18:21

يعني اللي هو هذا الجزء يعني مين عارف ترجمة الحصين دي هي كده بيبقى في بعض الكتب لها اكثر من ترجمة انتم ما حاولتوش طيب تبحسوا عن ترجمة اخرى او كده؟ الشيخ خالد - 00:18:31

هو انا بس باكد يعني الكتاب مفيد جدا ومهم لكن لولا التفاصيل الكثيرة اللي اللي مبسوطة في الكتاب لذلك ان يعني لو انت عاوز تعرف الفكرة وراء الكتاب انا اظن ان الاخ بتاع جيل يقرأ عمل حلقة عن الكتاب وخلاصة الكتاب موجودة على المدونة ممكن تكتفي بهذا القدر - 00:18:41

هتفهم وعلي محمد علي عامل حلقة واسمه محمد ابراهيم الدكتور محمد ابراهيم. ده افضل حاجة شفتها بصراحة لان برضه من النقاط اللي تعيب الكتاب هو فكرة آآ يعني آآ اه بالعربية يعني اللي هو ايه قلة تقديم الحلول. الحلول قليلة جدا جدا في الكتاب. فالراجل محمد ابراهيم ده ربنا يبارك في عمره عامل بوت كاست حوالي - 00:19:06

تسعة ونص فبيقول لك ايه ان آآ مثلا من بعد آآ يعني في اخر نص ساعة بيقدم حلول من خارج الكتاب. في كتاب بيقول لك اتنشر الطريقة ازاي تبطل الادمان - 00:19:26

مش عارف هو هو طبيب على ما يبدو. مم. ما هي الاتناشر نقطة. بس هي اختارت منهم نقاط وكل شوية كنت مستني بقى قولي بقية الاتناشر نقطة ما قالتش. طيب هل هل مثلا ان هي ما قدمتش حلول عشان هي ما عندهاش حلول اصلا؟ حلول كفاية. هم. بص انا - 00:19:36

ظني ان الهدف الرئيسي من الكتاب الوعي مش ان لو انت مدمن ايه الحل لأ ان انت علشان ما تقعش في الادمان. مم. يعني الكتاب غالبا في الاصل مكتوب كده. فلو انت شخص عندك المشكلة الكتاب بيشير في ثناياه يعني هو مش بشكل - 00:19:56

اكاديمي ومنهجي الحلول واحد اتنين تلاتة اربعة لأ انت كانها كل شوية لما تسلط الضوء على مشكلة معينة. خد بالك ما تقعش قوم قايل الحل في السريع كده. خدت انت بالك منه ولا ما خدتش مش مهم. نعم. في في الاخر خالص في الكتاب اللي هو اللي هي مسمياه مش عارف مين التوازن - 00:20:18

كاتبة عشر نقاط ورا بعض تاخد بالك منها. هم. فيعني الحلول مبسوسة في ثناء الكتاب. ممكن ما تكونش كفاية. بس هو غالبا الفكرة ايه ان انت لو فعلا وصلت لمرحلة من المراحل بتاعة الاشخاص اللي هي حكت عنهم في الكتاب انت المفروض تلجأ للمتخصص يعني. الفكرة مش ان انت لان هي اشارت الى ان - 00:20:38

يكون في جانب دوائي للعلاج. ولما اتكلمنا في موضوع الهشاشة النفسية وهي برضو اشارت للموضوع ان فيه سيولة وسهولة في آآ آآ ترشيح الادوية للناس وبتاع يعني جيكوب ده راجل وصل لغاية ما عنده ستين سنة ولسه مدمن على الاباحية ده امر مرعب - 00:21:01

اه فواضح انت عندك مشكلة وانت انت في قلب الوحل تحت خالص لمست الارض. فانت لازم تلجأ لمتخصص. التانيين اللي عندهم ادمان كحول او ادمان مخدرات او كزا برضو ده اثر على حياتهم لدرجة ان اغلبهم فكر في الانتحار ان ما كانش - 00:21:21

عليها على الاقل مرة. فدول ناس لازم يلجأوا لمتخصص. هم. ما ما تعتقدش لو انت واقع بشدة في مثل هذا ان انت مجرد تقرا الكتاب انت هتعرف تزبط الدنيا. هي حتى قالت في في مقدمة الكتاب كلمة بديعة بصراحة قالت ان يعني الحالات آآ اكستريم - 00:21:41

اللي مذكورة في الكتاب هؤلاء يمثلوا آآ انبياء للعصر الجديد. يعني فكرة ايه؟ ده الحال اللي احنا هنبقى عليه كلنا. لو آآ في فكرة الادمان فهو بيقول لك يا اخوانا انا جاي من هناك. النبي بمعنى ان هو ايه ده الزروة فبالتالي انت لو استمريت في في في هذا الشكل من الادمان - 00:22:01

هيكون الحل ايه على ما هو. طبعا هي آآ ذكرت آآ عدة اشياء آآ متعلقة بالادمان ادمان السوشيال ميديا مثلا في في ظواهر تجد فعلا ان انت بتعاني منها وهي اكسترا - 00:22:21

زي البنت اللي كانت بتقول لها آآ انا ما بلاقيش حاجة اعملها في حياتي فبالتالي آآ باقضي تسع ساعات على التليفون فهي بتقول لها يا نهار ابيض تسع ساعات على التليفون ازاي ده؟ فطبعا احنا - 00:22:31

بتاعنا احنا تقريبا بنقعد سبع تمن ساعات بنقترب. فاهم ازاي؟ ففكرة اللي هو ايه؟ آآ بيقولوا يعني في معدل معين لو انت بتقعد في الاسبوع اكثر من تلاتين ساعة على مبدأ انا مش عارف رقم انا بقول اي رقم يعني. تلاتين ساعة اسبوعيا اه على السوشيال ميديا انت مدمن. محتاج محتاج معالجة. فهي هتطرح فكرة اه صوم الدوبامين بس ايه لسه الخطوة دي يعني - 00:22:41

هتيجي بعدين. طيب تكلمتوا عن المختص المختص في في في هذه الاشياء اللي هو طبيب نفسي. صح كده حسب علمي ان انت بتلجأ اولا آآ واحد اسمه اخصائي نفسي او مرشد نفسي. مهم. ده ما بيكونش الطبيب. الطبيب ده هو اللي بيقدر - 00:23:01

آآ يصف الدواء. انت بتروح لواحد مختص نفس الاول او مرشد نفسي تحكي عليه قصتك لو هو بيعرف يقدم لك حلول بيقدمها لك. بيبقى فيه آآ علاج سلوكي بقى وكلام من ده. لو وجد الحاجة انك تطلع بقى لطبيب علشان - 00:23:16

انت محتاج لدواء فانت بتروح بقى لطبيب نفسي. مم. الفرق ان الاخصائي ده لا يصف دواء. مم. يعالج فقط سلوك بيحلل الشخصية ويشوف مكان من المشكلة وممكن يحاول يعمل زي ما بيقولوا ان انت يبقى عندك بصيرة للحاجات - 00:23:33

ممكن ايه هي بسببها انت واقع في مشكلة وحاجات زي كده. والله الدنيا ما نفعتش معه او هو ادرك من البداية لأ انت عندك مشكلة تحتاج الى حل سواء يبقى انت لازم ايه ؟ مم. تروح لمستوى اعلى من كده. طيب آآ انا لدي سؤال لعمر يعني بما انك اخترت الكتاب دايما كنت تقول اني اقرأ لابحث مثلا عن حل لبعض المشاكل. اقرأ لكذا - 00:23:53

انت ليه اخترت هذا هذا الكتاب مثلا؟ هل هل لديك مثلا مش عارف يعني ايه الاسباب اللي خلتك اروح وهيكون يعني اختيار الاسبوع بالنسبة لي هذا الكتاب. طيب بسم الله الرحمن الرحيم. هو والله - 00:24:13

انا عندي سببين اول حاجة ان انا الكتاب الكتب دي آآ كتب بتقرأها بسرعة جدا. فانا كان عندي امتحان الماني يوم الحد فايه قلت آآ

نجيب لان لو جبت كتاب تاني بتحتاج تحضر وتقعد تتفرج على اوساقيات - 00:24:23
ايه احيانا بتقرأ كتاب تاني عشان ايه ملحوظة في الكتاب وحاجات شبه كده. فبالتالي ما ما كانش معي وقت ده واحد. اتنين انا المفروض ان انا قاعد طول اليوم يعني انا بشكل - 00:24:33
شغلي بيبقى من تمانية لاتناشر بالليل فاهم ازاي؟ بدي محاضرتين. آآ من تمانية وعشرة من عشرة لاتناشر فبالتالي انا بقعد خلاص طول اليوم بزاكر. المفروض فبطلع في النهاية بمنتج لأ ده مش منتج واحد عشر ساعات بيزاكر. مم. فبالتالي انا احتجت ايه جبت استوب واتش خدتها من محمد جمال سلام عليكم بيتفرج على حركات كتب هو - 00:24:43
آآ خاطر السوبوتش منه وابتديت احسب الوقت اللي انا انا بقعد اعمل ايه فاهم ازاي؟ فاكتشفت ان انا بعمل ايه يا معلم؟ التليفون جنب مني. فانا مثلا بعمل حاجة وامسك التليفون ابص شوية وبعدين ايه ارجع تاني. انا في الواقع ما بمسكش التليفون. فاهمني؟ فبالتالي ايه؟ هو شفت حل بقى بيقول لك ايه او فكرة ان انت تركز في حاجة واحدة - 00:25:00
لمدة طويلة ولما تيجي تعمل حاجة تكون مقرر ان انت تعمل ايه ؟ الحاجة الفلانية. خلاص جبت بقى ايه قلت الحل ده مش نافع. جبت التليفون قفلته خالص. اللي هو الشاشة سودة. بافتح - 00:25:20
التليفون لما يكون محتاج حاجة. محتاج مسلا ابعت للاولاد اللينك عشان يخشوا على المحاضرة. محتاج مش عارف ايه. اما في غير ذلك التليفون مقفول تماما. تماما. خلاص؟ فمن اه من هذا - 00:25:30
ابتديت احس ان ايه انا محتاج امسك التليفون. واضح ان ده بقى كان ايه؟ هو ده بشكل ما دافع يعني انا ايه هي كانت زكرت ان الدوبامين هو اللي مش اللايكنج يعني مش يعني هو بيقولوا عليه ايه الرغبة. فاهم ازاي؟ ان انا عاوز اعمل الحاجة مش هو او الشهوة هي برضو زكرت في الترجمة كلمة الشهوة - 00:25:40
الم تعجبني التريكة دي بصراحة الترجمة الشيء ايه المشكلة يعني؟ انت حاسس ان انت عايز تعمل حاجة. تمام تمام بس هي هي ترجمتها يعني هي بصراحة ان هي كتبت يعني مش اه مش ليكن. المهم يعني ان انا عارف انت بيقول لك ايه مسار الدين ابراهيم بيمشي وانت ما تكافئهوش. فاهم ازاي؟ بيعاقبك. هي فكرة اللزة والالم. فبايه بيبقى - 00:26:00
الموضوع مؤلم في الاول. فبالتالي ايه كزا مرة يقول لي رح هات التليفون وانا ما اروحش قاعد. فبحس بايه؟ بالم. طب انا مش هزاكر. فالشاهد ان انا اخترت هزا كتاب بناء على هذه التجربة البسيطة ان انا محتاجة اجد حل لهذه المشكلة. طبعا اما اتفرجت على البودكس بتاعة الاخوة كان الموضوع يعني كفى وزيادة. بس فكرة قراءة الكتاب دايما بتديك - 00:26:20
آآ اضافي. وزي ما قلت الكتاب سهل وكده. آآ انا كنت عايز اعلق على فكرة ده. لان عندي برضو تجربة معه. انت لما لما باجي قسم مسلا آآ قراءة الكتاب بقول المفروض ان انا في الساعة اقرأ اربعين آآ صفحة في حوالي مسلا في نص ساعة المفروض اقرا عشرين صفحة مسلا - 00:26:40
ابدأ اشغل وايه ومفروض النص ساعة دي بقسمها آآ نص ساعة نص ساعة. النص ساعة دي مش هعمل حاجة غير القراية علشان احصل في الاخر ساعة علشان احصل في الاخر اربعين صفحة قريتهم. فلما بشغل انا انا ببقى عامل حسابي. ان انا قافل كمبيوتر - 00:27:00
وعامل على التليفون فما يطلعليش اشعارات. انا قاعد بس على على الايباد بقرأ. اياد يدخل يكلمني يا بابا عايز حاجة. اقوم قايم وانا واعي اقوم فاصل واتش. طب انا بقى لي قد ايه باقرأ يا دوبك خمس دقايق واتقاطعت. طيب وبعدين؟ بابتدي الاحز ان - 00:27:20
انا بتقاطع كتير. فبعدين ببتدي اشوف انهي اوقات في يومي هم هيكونوا بعيد عني فيها او مش هيقاطعوني فيها علشان ابتدي ايه الاقي فترة زمنية اه مناسبة متصلة من غير اه - 00:27:40
قطاعات علشان اقدر احصل فيها قراءة فوجدت ان هو يا اما الصبح وهم في المدرسة يا اما بالليل بعد العشاء بعد ما يناموا. لكن لو انت هتقرا في النص هتجد ايه؟ ده بالنسبة لي يعني - 00:27:56
فبيبقى من ضمن الحاجات اللي هي زكرتها برضو في الكتاب ان احنا بشكل عام متعودين ان احنا نحط على الحاجة ارقام نقيس

بالرقم. ودي طريقة سهلة علشان نعرف قيمة الشيء او حجمه او حاجة زي كده. فده بيبقى كويس ان انت فعلا لما تيجي تقرا آآ تشغل وحتى انا كنت قلت لك على البرنامج على - 00:28:09

ايباد اللي هو اسمه نوتفل. اه اللي بيعمل لوكل للبتاع يعني اه بيعد الوقت انا الابليكيشن نفسه في داخله في ستوب ووتش. فبالتالي اه انا كنت باستعمل على الموبايل لا بقيت بحط الموبايل على جنب ده لو انا بقرأ على الابلكيشن ان فيه ابليكيشن اتنين ابليكيشن كل واحد بقرا عليه نوع من البي دي اف يعني - 00:28:29

فالمهم ده يا اما آآ باستخدم برنامج نفسه فيه تايمر او ستوب واتش او باستخدم موبايل مهم ان انت تحاول تقيس علشان في الاخر تقدر تزبط جودة قراءتك علشان ما تكونش انت واقعيا عدد ساعات كتيرة لكن التفاصيل - 00:28:55

النص انت اسقطت كتير ففي الاخر ما حصلتش اللي انت كنت المفروض تحصله يعني. طيب انا اقول حاجة يعني في بداية هذه التجربة انا شايف ان انت تبتدي يعني ايه - 00:29:16

بيقولوا يعني اللي هو كل دقيقة في يوم تتبعه. طب ده هتعمله ازاي؟ فيه ابليكيشن لطيف جدا اسمه توجل. تمسكه على التليفون. وتحط المهام اللي انت يظن ان انت تعملها. مسلا - 00:29:26

ورك العربي عمل مثلا او آآ آآ كنترول عمل او شغل. عمل او دراسة قراءة يعني ايه؟ محاضرات خارج برة في حد لطيف على اليوتيوب اسمه آآ مات مات دي يا فيلا ده عامل ايه؟ آآ بيقول لك انا يعني انا قعدت اه هو كان زمان بتاع - 00:29:36

دلوقتي جايب حاجات كتير. بيقول لك انا يعني قعدت تلاتين دقيقة اسبوعيا في الحمام. هو ايه؟ تتبع كل سانية في حياته. بحيس ايه؟ يشوف الوقت ده بيروح فين. فانا اقول ايه؟ يعني - 00:29:56

خدهاش اكستريم قوي كده بس الحاجات الاساسية اللي انت بتعملها في يومك تعرف انت بتعمل ايه. يوم كامل تتبع بهذه الطريقة هتلاقي ان ايه؟ يا لهوي ده وقت كبير جدا بيروح فين؟ في آآ حتة تاهية. طب انت هتقول ايه؟ طب ما انا في اول - 00:30:06

يوم هبقى واعد هذه التجربة فبالتالي ايه يا سيدي يا ريت اضحك على نفسك. واليوم التاني مش هتعرف تضحك على نفسك. هتلاقي ان انت قهريا بترجع للاشياء اللي انت كنت بتعملها. ايه الحاجات - 00:30:18

اللي بتوقعك الحاجات اللي آآ المفروض ان هي بتعيقك او كده. ابليكيشن اسمه توجل. ده انا حابب بس اقرأ آآ جزء في المقدمة. علشان ايه؟ ده يعتبر خبر الملخص للكتاب بيقول يدور هذا الكتاب حول اللذة - 00:30:28

وهو في نفس الوقت كتابة عن الالم. هي النقطة المحورية دي ان انت وحتى في المقدمة الهدف من الكتاب هو ايجاد التوازن بين اللذة والالم. فان انت تفهم انه اللذة متعلقة بالالم. ولما تعمل حاجة تحس منها لذة - 00:30:42

ذا ستحصل بعدها الم ولو عملت شيء شعرت منه بالم ستحصل بعدها لذة. الارتباط ده لو انت قدرت تفهمه هتحس بان ده تصور سوري بالنسبة لنفسك وتصرفاتك البشرية. لان فعلا انت بقى لما تيجي تشوف انحراف - 00:31:02

الحضارة الغربية تجاه فقط اه السعي وراء اللذة. فيبقى انت ايه انت بتخرب الدنيا. انت مش دريان ان كأن في قانون او بيعة بشرية او فطرة بشرية الله عز وجل خلق عليها الانسان انك لا تستطيع الحصول على اللذة بدون الالم. وفي المقابل - 00:31:25

ان لو كان في اشياء بتصيبك بالم ففي النهاية ستحصل من خلالها على اللذة. وبالتالي لو احنا عندنا تصور بشري اني نسعى فقط وراء اللذة ولا نتحمل ابدا اي الام نحاول ان احنا - 00:31:48

من حياتنا البشرية الالم ده مستحيل. مستحيل. لازم يكون في حياتك الم. وتبتدي بقى ايه؟ الارجوحة. تتعلم التوازن ما بين اللذة والالم. وكأن سبحان الله يعني التصور ده بيخليك تشوف ان الديانة الاسلامية ديانة متوازنة جدا جدا. لانها بترشدك للناحيتين - 00:32:09

ان خلي بالك في اديان تانية ولعل الديانة الوحيدة اللي هي بتحاول تبقى زي الاسلام في الناحية دي. لان هي اتخرجت من المدرسة الهندوسية البوزية. البوزية قال لك انا هادوس على نفسي بالجزمة لعلي اصل الى الاستنارة والنيرفانا ومش عارف مين والحالة الروحية - 00:32:35

هي السامية دي فوجد ان لأ ده ما حصلش. فهو وصل الى نتيجة ان ده ما ينفعش. يعني ده نوع من التطرف. فلازم يكون فيه نوع من التوازن ما بين الجسد - 00:32:58

والروح او كزا. هو وصل الى التصور ده باجتهاد بشري. الاسلام بيعلم ده من بدري ان انت ما ينفعش فكرة اهمال الجسد بالكون كلية وان انت تعذب نفسك تماما وتجوع ابدا. وتصوم الدهر كله ولا تتزوج النساء ومش عارف ده ما ينفعش - 00:33:08

ده دي مش الحالة الامثل للانسان. فلازم يكون فيه ايه؟ توازن. فعلى الاقل لو هتصوم صيام الدهر يبقى صوم يوم وتفطر يوم فيبقى ما ينفعشي سواء من ناحية متطرفة دينية انك تهمل حاجات الجسد بالكامل او في آآ في المقابل الناحية بقى التطرف - 00:33:28

وفي الغربي انك تسعى فقط وراء آآ وراء اللذة وتقول انا آآ هحصل لذة بس ومش آآ مش عايز اي حاجة لها علاقة بالالم بتقول الاهم من ذلك انه يتناول العلاقة التي تدور حول الالم واللذة والكيفية التي يمكن لنا ان نفهم بها كيف اصبحت هذه العلاقة - 00:33:56

محورية للحياة الجيدة. وباكرر بتقول الهدف ايجاد التوازن بين اللذة والالم. هي طبعا زي ما قلنا بتبتدي بقصة الراجل البائس ده اللي اسمه جيكوب وحد هيفتح خلاصة الكتاب اللي انا انشره على المدونة هيلاقي ان فيه آآ كلام باللون الاحمر دي تعليقاتي انا والكلام اللي انا معلم عليه تظليل باللون الرمادي ده - 00:34:16

بالنسبة لي الفقرات المحورية في الكتاب. لما احنا بنتكلم على اول نوع ادمان او هي بتتكلم عن اول نوع ادمان الادمان الاباحيات وممارسة العادة السرية. كويس؟ فدي مشكلة موجودة في العالم كله. مسلمين وغير مسلمين وعرب وغير عرب. زي ما قلت - 00:34:36

مشكلة الكتاب الرئيسية شرح التفاصيل اللي ممكن تخليك تتقيأ. وآآ كنا في غنى عن عن عن عن كل ده يعني. هحاول ان انا اشير الى اهم النقاط سريعا بس عشان ما اطولش. اول حاجة هي بتشير - 00:34:56

ان ممكن انسان يقع في ادمان الاباحيات وادمان العادة السرية من سن مبكرة. ممكن مش بالضرورة آآ عند آآ الوصول لسن البلوغ. لكن ممكن يكون قبليها كمقدمات او حاجة زي كده يعني ان اول ما الطفل بيبدأ يشعر ان - 00:35:12

في تغير في جسدي او حاجة زي كده. المهم اهمية الرقابة الابوية على الموضوع. ده اه لازم ناخد بالنا منه. هي اشارت الى كواقعة عن اخين عملوا ايه مع بعض مش عارف مين يعني انحراف جنسي شديد قالت ايه السبب ان ابوهم وامهم - 00:35:32

عندهم مشاكل هم تقريبا مربيين بعض. فهم بيخلوا مع بعض اوقات كثيرة جدا جدا بدون رقابة. والاخ الكبير عنده بيتفرج عليه على مودة وبعدين بيحاول ايه يطبق مع اخوه والليلة سودا - 00:35:52

موضوع الرقابة على الادوات الذكية دي لا يمكن ان يستهان بها. الطفل عنده موبايل الطفل عنده ايباد لازم تكون انت منزل عليه برنامج اولا يحجب المواد الاباحية قدر الامكان. ثانيا يعطيك رقابة. ان انت من جهازك انت تقدر تشوف - 00:36:09

هو شاف ايه؟ مش لازم هو بيعمل ايه دلوقتي؟ هو عمل ايه؟ وفتح ايه؟ وشاف ايه؟ ويدي لك تقرير هستوري بالكامل بحيس ان انت يعني في الابليكيشن بتاع جوجل فاميلو وفي غيره كتير آآ تعمل بقى عن الموضوع ده وتشوف الافضل بالنسبة لك لكن المهم في الاخر - 00:36:29

ان انت آآ وانت الوقت اللي انت عارف ان الابن معه فيه التليفون تقدر تراقب في اخر اليوم تقدر تبص وهكذا. برضه فكرة تقنين الاوقات لان من ضمن الحاجات اللي الكتاب بيشير اليها فيه حاجات احنا لازم نعملها في حياتنا - 00:36:48

بس في احنا لازم نضبطها علشان لا تصل الى حد الادمان. دي في حد ذاتها بصيرة هامة جدا. احنا يا جماعة لازم ناكل. لكن ممكن الطعام الى ادمان. احنا لازم هنستخدم موبايل او هنستخدم ايباد او كمبيوتر. لكن ممكن يصل الى حد الادمان. فلازم تراقب - 00:37:08

تصرفاتك وتتعلم انك تبقى بني ادم مسؤول وتضبط آآ افعالك واستخداماتك لهذه الاجهزة. وتبدأ من الصغر تعلم ابنائك ده. يعني ما فيش حاجة اسمها الموبايل ده استخدمه في كل وقت - 00:37:28

وان هو في ايدي دايما في كل وقت وهو مالي كل اوقات فراغي. لأ ما فيش حاجة اسمها كده. انت ما تمسكش التليفون غير مسلا

ساعتين في اليوم وتبقى عارف ان انت في الساعتين دول هتعمل فيهم ايه لو هتلعب جيمز وهتتفرج على يوتيوب تتفرجش على اي نوع من انواع اليوتيوب تتفرج مسلا - 00:37:44
على اليوتيوب لازم آآ يتم ضبط ضوابط من الصغر يبقى فيه رقابة وتعرف ان ايه ان المشاكل دي لما حلها من الصغر غالبا زي ما بيقولوا الحفظ في الصغر كالنقش على الحجر كده يعني انت تربي الولد - 00:38:04
آآ غالبا من صغري على شيء هيظل على على هذا طول عمره. صحيح وان هو كمان يشوفك بتعمل الحاجة لان برضو ده من الاشياء الكارثية. انا مسلا زوجتي آآ اه الله يبارك فيها يا رب ويرضى عنها. اه بقينا نقلل جدا جدا من اه مسك التليفون قدام ياسين. ليه؟ ما شفناش ماسكين التليفون. ده واحد. اتنين احنا بنسمع الفيديوهات بطبيعة الحال ايه - 00:38:24
الرعى فهي آآ في في الغرفة يا اخوانا ما حدش اشتغل حاجة متسرعة. فاهم ازاي؟ فطبعا عشان التزم بالموضوع ده لازم يشوفها هي ملتزمة بها ابتداء. فاهم ازاي؟ فطبعا انا عشان - 00:38:44
مش هشوف الحاجة المتسرعة دي كانت مشكلة كبيرة بالنسبة لي. فاهم ازاي؟ الحمد لله رب العالمين. من الاشياء صديقي لطفي الطيخ يعني هو اللي كان نصحني قال لي ايه؟ آآ قد ينفع التدريج في هذا الامر - 00:38:54
مع ان الكاتبة بالنسبة اه عندها مشكلة مع موضوع التدرج في ان انت تسيب الحاجة ده وبتاع. بس الفكرة يعني ان انا ايه بسمع الواحد وربع. واحد فعلا ما يبقاش مشكلة في التدرج - 00:39:04
عندها مشكلة ان انت خلاص اقلعت الفترة ترجع لها بشكل قليل. طبعا انا حتى اه بتبتدي حديث النبي صلى الله عليه وسلم انه قليله فكثيره حرام ان المواد الادمانية دي صعب جدا انك - 00:39:14
التحافز على نسبة قليلة جدا منها. هم. بتصل في النهاية الى ان الخمر حتى قالت ان فكرة اهلين هم طبعا والحشيش المخدرات اللي هي الخمرة بالزات لان هي المسال اللي كانت ضربته كانت قالت ايه؟ ان هم آآ طبعا هي ما قالتش ان هم يعني بتقول ان فكرة في الحضارة الغربية ان هم ما عندهمش مشاكل بشكل - 00:39:34
كبير جدا مع الخمرة. فبالتالي هو مش عايز يبطلها كلها. لأ هو مش عايز يبقى مدمن لها. فطبعا هو بيعمل ايه؟ يقول لك هاشرب حبة قليلة. طب ما حبة قليلة هتأدي الحبة كبيرة. لكن ازاي ما عندهمش مشاكل - 00:39:54
هي الفكرة خلت عندهم الخمر مباح وهي ضمن الثقافة والمتاحة في كل حتة. تدخل السوبر ماركت وتشتري خمر عادي مم النقطة اللي هي اتكلمت فيها ودي برضو فيها حتة ايه؟ آآ بصيرة للطبيعة البشرية والفطرة وهكزا - 00:40:04
او التحمل ده. ان انت ايه؟ انت لما بتعمل حاجة بتشعر بعدها بلذة. كويس فكرة بقى مقدار الشيء الذي تفعله من اجل الشعور باللذة. هي دي هي دي النقطة. صح. ان انت لو افترضنا ان ده - 00:40:24
ده عصير اي حاجة ولا كوكاكولا ولا ايا كان بتشرب بق صغير اه حاسس انه لزيز وجميل. طب وبعدين مع الوقت الكمية الصغيرة دي لن تؤدي الى اللذة اللي انت حسيت بها في الاول - 00:40:45
تزود شوية علشان تحس بنفس اللذة اللي كنت بتشعر بها في الاول. فهي الفكرة بقى ان انت لازم في مرحلة ما تتحمل الالم الخاص بان الشيء الذي افعله لا يؤدي الى اللذة التي كنت - 00:40:59
فاتحمل شوية الم لغاية ما يحصل التوازن تاني. اني ارجع لما اشرب بق صغير يحسسني باللذة. يعني لا انخرط في الخطوات البسيطة المتتالية اللي ممكن توصل الى ادمان او ممكن توصل الى اني استهلك كميات كبيرة من الشيء - 00:41:19
علشان اشعر باللذة. يعني هي بتتكلم في الموضوع ده فيما يخص ادمان الطعام. ودي مصيبة سودا برضه ثقافتنا المعاصرة بتعيشها الصوصات الكتير والسندوتشات اللي حجمها كبير ومش عارف والكلام اللي احنا اتكلمنا عنه قبل كده. انت يعني هي شهوة ولها لذة - 00:41:39
ممكن يصل الى ادمان. ليه؟ علشان انت في الاول القطعة البسيطة تحسسك بلذة بعد كده لا انا عايز اكتر. فكرة اكل الشيبسي كل ما تاكل واحدة تحس بلذة طب انا عايز تاني عايز تاني. تلاقي نفسك كلت كيسين تلاتة وانت قاعد وهكزا. فهي الفكرة انك فيما يخص

الخمر كنت - 00:41:59
سمعت حتى قساوسة كتير بيتكلموا عنها لان هم برضه المسيحيين عندهم فكرة ايه؟ شرب الخمر حلال بس ما عدا انه يوصل للسكر وكلام من ده. فطيب انا ازاي احافظ على المستوى اللي مش هيوصلني للسكر - 00:42:19
فاغلب القساوسة يقولوا لك ده كانه مستحيل. الا انك تقننه بشكل يعني زي ما هي بتتكلم في الجزء الخاص جهاد النفس ان انك تحطي حدود زمنية. فمسلا ما تشربش غير في مناسبات. ولما تشرب ما تشربش غير كوباية. فكل كم شهر تشرب لك - 00:42:32
كوباية هي دي الحالة الوحيدة اللي ممكن ايه لا تؤدي الى الى ادمان لا تؤدي الى ادمان مم لكن لو انت مسلا هتقول انا هشرب يوم كوباية هتلاقي لأ. المدة الزمنية غير كافية بانك تحاول تهندلها. وبعدين يعني هي القصة معقدة لان يعني - 00:42:52
حتى لما هي كانت بتتكلم عن انك تحط حدود ما بينك وبين الشيء اللي بتشتهيه اللي ممكن يصل بك الى ادمان ممكن الحد ده في حد ذاته يصبح بالنسبة لك تحدي. ان لأ انا ده انا اشوف بقى انا ازاي اقدر ايه اتغلب على الحدود اللي انا - 00:43:12
وضعتها النفسي ما بين الحاجة ما بيني وما بين الحاجة اللي ممكن ادمنها. مم. يعني يقول لك ايه هو عنده الة معينة كده طيب ما آآ من ضمن الحلول اني اروح تخلص منها بطريقة ما تقدرش استعادها تاني. هو كان بيقول لك الزبالة آآ تاني يوم - 00:43:32
ارجعها في الزبالة زي ما هي فخدها وانضفها واستعملها الله المستعان ان انت تحاول تحط حدود بينك وبين المعصية الادمان. ما ينفعش تكسرها. يعني يقول لك مسلا بتاع الخمر ده كان بيشيل ازايز الخمرة في في - 00:43:53
دولاب مقفول بقفل في الخزنة. طب ما هو ما هو قريب مني برضو يعني. لكن هو في الاخر في الاخر خالص في الاخر خالص تبدأ بتبدأ تفهم نقطة جوهرية جدا هي اشارت اليها سطرين كده ولا مرتين - 00:44:10
ان هي الفكرة انك كانسان تشعر بالكرامة والحرية ان انت ما تستعبدش نفسك لشهوتك. انت مهما كان لو انت شخص كبير وعاقل وناضج. ايه اللي يمنعني ان انا اعمل اي حاجة في الدنيا؟ الا لو انا - 00:44:27
فعلا مش عايز اعملها. ان انت في الاخر اه في في خطوات وفي حاجات ممكن ولان هي برضه اتكلمت في نقطة ايه؟ ان انت لما تصل لحالة معانا نفسية متعلقة برغبتك في الشهوة المنطق ساعتها بيتطفي ومش هتقدر ايه. صح. آآ تاخد قرار عقلاني في الموضوع - 00:44:43
على قد ما تقدر انك تضع الحدود اللي تمنعك من الوصول للمرحلة دي. اقل واجب. فهي الفكرة انه انا لو عايز اعمل اي حاجة في الدنيا هعملها. لو عايز اروح اشرب خمرة هعملها وعايز اروح اشرب مخدرات هعملها. لو عايزة ازني هعمل. لو انت شخص انت المسئول عن نفسك - 00:45:03
معك فلوس وعندك القدرة ايه اللي هيمنعني اعمل اي حاجة. صحيح. لازم انت يبقى في قناعة داخلية ان لأ انا يعني يعني الست دي قالت انا قلت لجيكوب استعن بالله وصلي ولازم تسجد على آآ تكسو على - 00:45:23
وتصلي وتستعين بالله. وبعدين هي راحت قالت ايه؟ انا عارفة ان دي من ضمن القوانين الغير مكتوبة. يعني هو يقول لك ايه آآ ده مش ده مش قانون في الطب النفسي. ان لا نتكلم عن الله او نخرج الله من المعادلة - 00:45:43
هو بيقول لك ده قانون غير مدون. ما بين ما بين الاطباء النفسيين. لكن انا عارفة ان هو آآ متدين او كاثوليكي من صغره وده هيأثر فيه فهي يعني بتقول ايه ؟ طب بس هو راح حكى القصة قال لها ولا ده كان حد تاني ؟ هو جيكوب بس ده في الاول. اه. هو في الاخر في الاخر قالت له - 00:46:01
القصة دي فاللي انا اقصده اني رغم ان هي احيانا كتيرة في الكتاب برضه بتتكلم عن فكرة التطور والعقل تطور فواضح ان هي يعني متبنية تصور آآ مايل للمادية الطبيعانية. لكن برضو هي قالت ده غالبا النص الانجليزي - 00:46:21
هي ترجمته انا اؤمن بالايمان اي كلام يعني. اه. كان هي بتقول انا اللي هو هو عنده اعتقاد انا مؤمنة اني لما شخص يعتقد في شيء ده ممكن يساعده في انه آآ من الناحية النفسية المعنوية يعني يتقوى به او كذا - 00:46:43
فعلشان كده قالت لجيكوب استعن بالله واكسو على ركبتيك وصلي والكلام ده كله. فهو الانسان لو ما ادركش اني الادمان ده استعباد

لك وتقليل من كرامتك وقيمتك. وان انت لازم تشوف في نفسك لان هي حكت ان في واحد مسلا قال لك ايه؟ محمد انا خلاص بتعامل على ان - 00:47:04

مدمن انا مدمن مخدرات انا بس ايه استمها وهندلها بس لكن انا مدمن كده استسلم لعبوديته لهذه قهوة. لأ انت لازم تتعالج من الناحية النفسية المعنوية اولا ان انت تقول لأ ده انا خلقني الله عز وجل مكرما - 00:47:30

ما فيش شهوة زي كده تستعبدني. ويكون لي كرامة. وخصوصا من ناحية ايه؟ المواد الاباحية والكلام ده كله. ان ده نوع من انواع يعني القزارة التي لا تليق به كانسان وكذا - 00:47:50

الشيخ آآ احمد السيد ربنا يحفظه ويبارك فيه كان اتكلم في الموضوع ده في الجيل الصاعد كتاب له اللي هو والى الجيل الصاعد. مم. هنتكلم عن النقطة دي في فصل من الفصول - 00:48:08

طيب هو انا صراحة النقطة اللي حضرتك قلتها قلتها النقطتين يعني. اول نقطة تحس ان الكاتبة فعلا بتغرد عكس التيار. فكرة ان هي يا جدعان لأ ده احنا محتاجين نقيم - 00:48:23

حريتنا شكلا ما يعني اللي هو الامر ما عدش مفتوح لان هي لما تقول لك آآ انت مش محتاج تبقى عبدة لشهوتك وان انت محتاج تأشو على ركبتيك مش عارف ايه واضح ان هو - 00:48:33

في النهاية العقل الغربي بيصل لمرحلة فكرة ان لا لازم المادية وحدها لا تكسب. بالظبط. بالظبط. هو يشعر ان لابد من تداخل دخول آآ الهي. فاهم ازاي ؟ حتى لو هي ايه هي نفسها يعني زي ما حضرتك قلت هي قالت ان ده ايه قانون غير موقع يعني. دي النقطة الاولى ان هو فكرة ان طب يا اخونا مش ده تقييد - 00:48:43

حرية كده اما انت تقول لي امنع عنك الاشياء دي. حاجة كمان هي كانت ايه؟ قالت ان احنا الثقافة بتاعتنا بشكل كبير متاح فيها اشياء الناس شايفاها عادية زي مثلا بيقول لك ان الاشياء اللي ادت لانتكاسة في مرة ان هو كان بيتفرج على ماتش لاعبات تنس فطبعا لاعبات تنس بتلبس لبس مش الطف حاجة في الدنيا. فبالتالي - 00:49:03

هو ايه؟ بيقول لك ده المجتمع شايفه عادي عندنا بس ده ادى في النهاية الى فتنتي. فطبعا انت تقول لك ايه لا ده الحرية والتنوير والمش عارف ايه والتسوير والمرأة مش عارف ايه. يقول لك حتى النقطة دي حتى - 00:49:23

فيها كلام كتير ما بين ناس يعني ليه زي بتاعة التنس تحديدا لازم يكون فيه كشف المفاتن؟ يقول لك على على رأيي الواحد بتاع الامامي ده اللي هو نور محمدوف - 00:49:33

بطل مشهور جدا في اليو اف سي وابن عمه اسلام مخاشف هو البطل دلوقتي. المهم كان بيتكلم على ايه؟ في زي تقليد كده في الامام ايه؟ ان ما بين كل جولة تطلع واحدة لابسة بكيني وماسكة اليافطة بتاعة الجولة رقم اتنين. آآ عاملين عرض للي - 00:49:48

قتل يبقى ورا كده بنات لابسة بكيني ايه لازمة هو راح قايل ايه لازمة الفتيات دي؟ ما لهمش اي لازمة في اللعبة ما ولا بيقدموا اي شيء للعبة ولا اي حاجة - 00:50:08

مجرد جايبين نسوان عريانة كده بتعرضوهم فهو تسليع المرأة وعرضها في اي حاجة زي ما كان بيقول لك مسلا الدكتور عبد الوهاب المسير لو عمل لك اعلان لكاوتش هيجيب لك - 00:50:21

واحدة عريانة سندة على عربية ولا مش اي حاجة كده وخلاص. صحيح. طيب النقطة التانية اللي حضرتك كنت اتكلمت فيها هو فكرة ان الانسان آآ يعني ايه اه لا يستعبد لشهواته. سبحان الله العزيم يعني طبعا احنا في ظل احداس طوفان الاقصى العزيمة يعني. فبالتالي انسان ايه يعني بيستصغر نفسه جدا حينما مثلا يقوم بزنب او حاجة شبه كده - 00:50:35

فبالتالي نقول ان الانسان منا محتاج يعمل ايه؟ يعني يعمل على خطوات. لا يكتفي فقط بمجرد الوعظ. والوعظ في المشكلة المتعلقة بالابحاث دي مش نافع اوي يعني انت محتاج تشوف حل آآ اه خلص فاهم ازاي خلص مع الحوار ده ليه؟ لانه في النهاية انت هتجد ان انا اريد ان او اصل لمعالي الامور في يعني - 00:50:55

انت مثلا عشان ترفع الواقع اللي احنا بالنحياه ده واقع مؤلم. واقع مؤلم الشيخ يعني بالمناسبة كنت يعني حدث صعود الحزب في

اول سبتمبر اللي فات رحت ايجابشات وصداقيات وشوية كتب ومش عارف ايه وكلام من ده. حداشر يوم الحزب اتصفى. ارم الحاجات دي وهات غيرها. شف الواقع دلوقتي بيقول ايه - 00:51:15

حضرتك فاهمني؟ فبالتالي ايه انت محتاج قوة ضخمة جدا جدا جدا عشان ايه؟ تقوى على مسل هزه الامور والتغيرات اللي بتحصل انت محتاج ايه؟ يعني آآ لو انت مسلا هتشتغل في الدعوة الى الله انت شايف الحلقة - 00:51:34

عامل ازاي عشان تعمل ده لازم تتغلب على نفسك ابتداءا طيب انا اتغلب على نفسي ازاي والله يا ابن الحلال فيه بوت كاست احمد ابو زيد كان عامل مع الراجل بتاع واعي بودكاست مميز جدا هو الراجل ايه - 00:51:44

بيستخدم اساليب علمية لطيفة جدا. بتاعة واعي بتفتح كل فترة. تخش تنضم معهم. لو انت مدمن تقلل نسبة ادمانك دي بحيس ان ايه؟ ان بالنسبة لك الموضوع بقى نزوة. فاهم ازاي - 00:51:54

وتتجوز. ده شيء مهم جدا واجد ناس لا ينبهوا عليه لان قال لك انا صغير المجتمع مش عارف ايه. بص خلي بالك هو بيتعامل برضه المشكلة الاباحية دي ده كان متجوز. انا هقولها ماشي انا اقصد الموضوع فيه تفاصيل مفهوم. بس احنا هنا احنا هنا الموضوع مختلف معنا. يعني الجاكيت ده انا اظن مريض - 00:52:06

فاهمني؟ انما احنا هنا الموضوع فعلا فعلا الناس انا حتى اتكلم مع الملتزمين. هو ده لو اتجوز خاص مشكلته انتهت. حضرتك فاهمني؟ فبالتالي انا اقول ايه؟ المشكلة بتبقى بيبقى آآ - 00:52:29

ما وصلتش لحد ده يعني من الندمان او بسيطة. فبالتالي انا اقول ايه؟ فكرة الزواج هي تكون بتكون متعلقة ابتداء آآ يعني اللي هو حواجب اجتماعية انا عندي مش عارف كم سنة وهتجوز ده ابويا يقول لي مش عارف ايه. طيب انت محتاج تاخد مسار مختلف. انت محتاج تاخد المسار الطبيعي الاول. فاهم ازاي تستعين بالله سبحانه وتعالى؟ تروح يا ابا - 00:52:39

فاهم ازاي؟ ابوك قال لك لأ انت صغير ومعكش شقة وما عكش فلوس ومش عارف ايه الكلام بايه ايه المسار اللي بابا هياخده لان بابا غالبا اتجوزه عنده تلاتين سنة جيل اللي فات اللي قبلنا ده - 00:52:59

اتجوز وهو كبير. الجيل اللي قبله كان متجوز وهو عنده عشر سنين. فانتم حالة لا يقاس عليها. الجيل اللي قبلنا ده. فبالتالي خد لي المسار التاني. المسار التاني ان انت تعمل ايه؟ تستعين بالله سبحانه وتعالى. تتعلم مهارة - 00:53:09

كويسة تجيب لك فلوس كويسة. في ظرف سنة سنة ونص سنتين هتقدر ايه؟ هتقدر وانت هتلمح لطف الله سبحانه وتعالى. ده بص انت هتعايشه. يعني انا لا اريد ان ان احكي مثلا القصة - 00:53:19

المتعلقة به مرة اخرى لان انا حكيتها قبل كده. بس في جوانب يا اخواننا والله العظيم انا مثلا وانا ماشي ماما مثلا تقول لي طب انت يا ابني هتعمل الحوار ده ازاي؟ اقول لها ربنا هييسر. انا بشتغل هعمل ايه يعني تاني؟ انا - 00:53:29

اخري وانا في الموضوع ده مشيت فيه فبابا كنت انا وهو آآ انزاج زعلانين من بعض يعني وكده كنت قبضت جمعية بص الجمعية دي مسلا اقول لك ايه ما تجيبش انتريه فاهم يعني كنت - 00:53:39

خمسين الف جنيه حاجة شبه كده. فبابا كان زعلان مني فعرض علي عرض فانا عشان ارضيه وابره ووافقت به. ايه العرض؟ قال لي الخمسين الف دول؟ هو شغال جنب حد - 00:53:49

بتاع صيغة وكده فقال لي تشتري بهم دهب. خلاص كده؟ فطبعا انا ايه مش موافق على العرض ده انا هجمد الفلوس هعمل بها ايه؟ انا ده انا هروح اتجوز بها. المهم وافقت على كلامه بعدها بسنة الدهب غلي اربع اضعاف - 00:53:59

فطبعا انا عملت ايه ؟ انا مش اتجوزت اتجوزت بفلوس وجبت ماك بوك وجبت ايه ؟ ده محض لطف الله. فاهم ازاي ؟ طب انا في النهاية الفلوس اللي كانت معي دي كانت تجاوزني والله العزيم - 00:54:09

طب ايه اللي حصل؟ هو في النهاية انت بتبزل ايه اللي عليك؟ خلاص وبعدين ايه تتصرف. مش معنى ان انت مش عارف تتجوز ان انت ايه؟ يعني يكون لك آآ يعني باع في هذه الامور - 00:54:19

السيئة. فاهم ازاي؟ حاول قدر الطاقة ان انت برضو هي كانت بتقول في اخر كتاب اللي هو ان انت ما تحسش بالعار. لان هو مش

عايز اقول لك ان فكرة ان ايه - 00:54:29
ان ناس كتير جدا مشتركة في هذا الالم بس حول قدر الطاقة ان انت تقلل من هذا الموضوع يعني لا تقلل بمعنى ان انت بقى عادة يومية مسلا او كزا يعني - 00:54:39
يعني يكون في حاول تفضل تباعد المرة دي زي ما انتم قلتم بحس انه نزوة كل فين وفين صحيح هو نزوة حتى كل فين وفين دي آآ واعي حتى بيعالجها يعني هو - 00:54:49
قال لك ايه ؟ هو احمد ابو زيد سأله سؤال واضح. هل يمكن الانسان ينقطع عن هذا الامر؟ هو انا فعلا كان نفسي في اجابة. يعني فقال طبعا في ناس كتير جدا اه انقطعت عن هذا الامر، بس هذا - 00:55:00
يتطلب آآ معرفة اول حاجة تتسلح بالمعرفة لان انت في النهاية لو فكرنا في الموضوع هنلاقي ان هو فيه حل هو انت بتجي لك خاطر فالخاطر ده ان لم تدفعه تحول لايه - 00:55:10
لشيء بعده بيتحول لشيء بعده فبالتالي فيه شيء في لحظة معينة انت خلاص فقدت السيطرة على نفسك. فبالتالي انت بتنغمس في الشيء بشكل ما لا تستطيع ان تتوقف فاول ما يجي لك - 00:55:20
خاطر البيت لوحدك انزل. قاعد تعمل ايه في البيت؟ كلم صديقك. كلم صديقك. فاهم ازاي ؟ آآ اقعد حد معك. انت حاول اتشقلب. فاهم ازاي ؟ المهم ان ايه ان في حل وانت تبذل بس في شيء مهم جدا ان ده ما ينفعش معه التقليل. يعني ايه انا مش عائز الجزئية دي انا دائما بتذكر فيها - 00:55:30
حديث النبي صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. آآ انه فيه ابواب وعلى كل باب ستار. طبعا. كزا آآ انك ان تفتحه. تلجه. تلجه. هي الموضوع ده كده. صحيح بس انا هنا حتى لا اتكلم عن عن المعنى ده. انا كنت اقول ايه؟ ان اه - 00:55:50
يعني لا تنغمس في الموضوع بحيث ان هو آآ يعني انت بتقول ايه مثلا لا ده انا خلاص كل شهر مثلا لي مرة لا هذا غير متاح انت بتنوي التوبة - 00:56:10
عشان تبقى توبة نصوح خلاص انا قررت ان عازم ان انا لن ارجع لهذا الامر مرة اخرى. طب لو رجعت خلاص تب تاني الهجرة يعني في الدنيا؟ طب انا في النهاية ما رجعتش بعدها بشهر - 00:56:20
بعدها باربع تيام طيب خلاص توب تاني ايه اللي هيجرى في الدنيا؟ ما هو في النهاية ايه ان الله لا يمل حتى تملوا. فاهم ازاي؟ لابد ان تستوعب هذه الاحاديس في يعني تاخدها بعين الاعتبار. لان في النهاية - 00:56:30
بيجي احساس عند ناس ايه ؟ لأ انا اكيد ربنا مش هيغفر لي. لأ انت مسكين. انت فعلا مسكين. فاهم ازاي ؟ فهو ايه ؟ يعني هو انت في ابتلاء فمحتاج ايه ؟ المجاهدة دي اصلا تشير لفكرة - 00:56:40
ان المجاهدة لا تعني العصمة وان انت ممكن تسقط لازم تكمل في المشوار ويكون عندك عزيمة. صحيح. انت شيخ كاتب عندك صمت القصة ثم اجاب انت ايه رأيك في الموضوع ده ؟ انا برضو معلم علي عشان لأ انا كان قصدي هو المفروض جيكوب ده راح للقسيس بسبب ان هو متدين. فالسيس قال له ايه لا - 00:56:50
مرة اخرى. يعني لا يا شيخ ده حتى قبليها قال له حاجة تاني. قال له آآ يعني آآ فعلت كذا؟ فقال له اه فعلت كذا. قال له كم مرة؟ فبيقول لك ايه يا عم كم مرة دي؟ فرحت - 00:57:10
تلات مرات. فقال لي طيب لا تفعلها مرة اخرى. ايه ده يعني؟ انا مش واخد بالي بس يعني. هي الفكرة انا الفكرة الرئيسية اللي في دماغي انه احنا تحديدا كمجتمع آآ - 00:57:20
مسلم آآ عربي شرقي ايا كان يعني اللي هو مجتمع في مقابل الغرب. محافز يعني. اللجوء الى المسجد واللجوء للامام والكلام ده كله ده امر متكرر جدا فيما يخص ازاي اعالج المشاكل اللي انا اقع فيها. فلابد لائمة المساجد ان هم يكون عندهم ثقافة - 00:57:30
فاعلى بكتير جدا علشان يقدروا يواجهوا مثل هذه الاسئلة لالا تكون سببا في انه الواد يقول طب ما انا رحت والله وسألت وكنت دور على حل وبعدين لقيت الامام بيقول لي على كلام اخره قال لي ايه طب صم يا ابني ولا اتجوز يعني احيانا لما يكون في مشكلة زي

كده - 00:57:50
هي بالنسبة له مشكلة جوهرية في حياته. لازم يكون عندك نوع من انواع الثقافة والعمق في القراءة عن حلول المشكلة دي كأنك تدي له بقى خطوات واضحة وخطة منهجية لمعالجة الموضوع. شيخ كده امام المسجد يعني هو امام المسجد يقرأ عن الالحاد ولا معلش ما هي المصايب - 00:58:10
الكثيرة ومما عمت به البلوى. المفروض آآ المسائل دي يكون عنده حد ادنى يعني انا مش بطالبه غير انه مسلا ايه يحل كتاب في الموضوع. يبقى عنده يعني الاخوة في في عالم الادب - 00:58:32
مترجمين اكتر من كتاب في غاية الروعة. من اهم الكتب العالمية اللي بتعالج المواضيع دي. يا عم اقرا لك كتاب من كل كل الكبير اقرا عنه كتاب بحيس ان انت يعني تكون عندك رؤوس اقلام. اهم الافكار حاجات زي كده. وخلاص ده اللي مطلوب منك. اما انك اه ما تكونش عارف حاجة خالص - 00:58:48
الموضوع دي بتبقى وحشة. يعني ده لله يا اخي خدمة للمجتمع الاسلامي والشباب المسلمين والناس اللي انت في المسجد انا عارف ان في مشكلة اصلا في موضوع دور المسجد في حياة المسلمين بشكل معاصر لكن لو افترضنا ان ده موجود وان في - 00:59:10
في حد انا لو نزلت المسجد هلاقيه قاعد وممكن اسأله يكون على الاقل آآ جاهز للجواب يعني. صحيح. هو فيه فكرة اخرى قبل ان ننتقل من هذا الامر ده ربنا مش عارف اقول ايه. آآ قال ايه؟ بمجرد انتقلنا الى المانيا اكتشفت المواد الاباحية. يعني هو ايه؟ الجاكيت ده المفروض ان هو كان عنده تمن سنين بدأ القرف اللي بيعمله ده - 00:59:30
بعدين انتقل لفكرة اخرى وهي ان هو آآ بقى عنده حوالي تمنتاشر سنة بعدين تزوج. خلاص تزوج الحمد لله المشكلة خلصت لأ. ما خلصتش. ايه اللي حصل؟ سافروا المانيا فبالصدفة بيقول لك ايه اكتشفت المواد الاباحية ودور السينما الاباحية والعروض الحية في المدينة التي اعيش فيها. ماشي - 00:59:50
اه فيقول ايه؟ فلم ولم اتمكن من المقاومة ولكن حاولت لقد تمكنت من المقاومة لعدة اه لمدة عشر سنوات. فانا اعمل كعالم واعمل ولكن مش عارف ايه تغير كل شيء. طيب ايه اللي حصل يا اخواننا؟ هو فكرة ان ايه؟ ان المجتمع الاسلامي من آآ اميز مزاياه ان هو بيحجب عنك - 01:00:08
الاشياء السيئة. يعني انا اقول ان آآ لو حصل ان شاء الله بازن الله آآ حاجة كده آآ كده فاهم ازاي كده او كده. احنا هنحجب المواقع الاباحية. طب لأ انت بتقيد حرية - 01:00:28
ناس اللي عايز يتفرج يتفرج مش عايز لأ ده عندي ايه عند حد تاني مش عندنا هنا الكلام ده. لأ خلي بالك النقطة دي يعني ما مدى سهولة حجب المواقع الاباحية؟ سهلة جدا - 01:00:38
طيب في مقابل مش انت بتحكم مواقع من اجل مصالح معينة انت شايفها؟ اه طبعا بحجم مواقع. طيب اشمعنى المواقع الاباحية؟ يعني لماذا لا لا توجد ارادة في حجب المواقع الاباحية. ما كانش قصدي يخش في الموضوع قوي كده بس انا قصدي ايه لأ دي نقطة مهمة يعني بص يعني نحن لا نملك الا الكلام - 01:00:48
يعني انا اقصد ايه ؟ فكرة ان الله يزع بالسلطان ما لا يزع بالقرآن. هذا صحيح ايوة طبعا صحيح انت كشخص مسئول تستطيع ان تفعل شيء خود خود في بالك ان انت ممكن تكون سبب في يعني عفة عدد قد لا تتصوره من المسلمين. صحيح - 01:01:09
اصلا هو يقول لك بسيط جدا جدا مكلف يقول لك هو لو مش لو عايز يوصل للموضوع مش هيوصل له طيب اللي بيفهم في التقنية هو اللي هيعرف يوصل لان على فكرة دي حجة بتتقال - 01:01:32
وقيل كثيرا يعني. الشاهد ان المجتمع الاسلامي غالبا بتكون آآ يعني مقننة فكرة المعاصي فيه انا ومحمد جاد اهو قاعد قدام الكاميرا المرة دي آآ رحنا مكان في مصر. آآ مش مش حابب اقول اسمه يعني. فبالتالي احنا انا طبعا لما بروح اي مكان باخد ملاحزات شف المكان ده ايه مسلا اهم صفاته ايه اهم الحاجات - 01:01:42
خدت بالي منها آآ الناس بتلبس ازاي آآ طبيعة الناس موقف حصل معي. فمن الاشياء اللي كنت كاتبها ان الخمور موجودة في الشارع.

الخمور موجودة في الشارع فطبعا ده ايه آآ احنا - 01:02:02
سياحية بقى فحناية الاجانب هم اللي بييجوا طيب وانا المسلم اللي جاي المكان ده اتفسح معهم ايه بقى الموضوع؟ لا انت مش معمول حسابك بشكل كبير جدا يعني. طيب الخمور اللي موجودة احنا طبعا كنا بنروح - 01:02:12
مع افواج او جروب كبير. فالجروب الكبير ده آآ ناس كتير جدا جدا منهم آآ رايحة هناك بالاساس عشان الخمور متوفرة هناك. وكان ناس احنا عليهم في الاول فاكرين بقى ناس محترمة وكلام من ده. آآ جايبين آآ خمور ورايحين يشربوها هناك. طبعا ما عرفنا ذلك انفصلنا عنهم يعني وكده. آآ بس المقصد كان ايه ان - 01:02:22
هو في النهاية الشاب مش هيتوفر له هذا المكان في هذه البيئة. خلاص؟ انا كنت شغال في شركة زمان زمان خالص. يعني كان عندي مثلا يجي كنت في تالتة سانوي اخر تالتة سانوي حاجة شبه كده. فكان - 01:02:42
ان اه ماما الله يمسيها بالخير قعدتني من الشغل ده بسبب ايه؟ ان انا قلت لها معلومة طبعا انا ايه انا بقول يعني. فاهمني؟ باروح ايه ماما انا شفت كزا وكزا وكزا. فانا حكيت لها قلت - 01:02:52
قلت لها ايه؟ قلت لها ان في واحد معنا كان جايب آآ كنز خلاص وحاط وحافه بكيسة سودا وحاطط جواه خمرة. مفضي البيبس وحاطط خمرة. قالت لي تقعد ما تروحش تاني خلاص - 01:03:05
واخد بالك ازاي ؟ وكانت كت شركة مرموقة يعني. فالشاهد اللي عايز اقوله ايه ان هو في هذه البيئة يعني هي بيئة مفتوحة هم لا يستطيع ان يصرح بذلك. في حين ان هو مثلا - 01:03:15
لو راح المكان اللي انا باقول عليه ده يستطيع بسهولة جدا ان هو يمشي يحط الازازة في عيني. فاهم ازاي؟ فبالتالي يعني ده من راعي البيئة الاسلامية. لذلك بعض الناس مثلا يطرح آآ الطرح مش عارف ممكن اصيغ الكلام ده ازاي بشكل يعدي يعني. آآ بس هو مثلا يقول لك ايه هل مثلا الامامة حاجة ضرورية في حياة الناس قطعا طب كيف تقام - 01:03:25
الصلاة كيف تجمع الزكوات؟ كيف يعني تحد الحدود؟ كيف آآ يعني نحافز على المجتمع سليم معافى؟ من آآ يعني بطش اللي عايزين يتصلوا به واحد اتنين آآ من آآ بطش الناس على آآ انفسهم تلاتة اتنين آآ تلاتة آآ آآ يعني من الامراض اللي قد تتسرب له ولابد من هيبة السلطان - 01:03:45
ويعني ايه آآ يعني نقول سيف السلطان احيانا لمنع هذه الاشياء. مم. معنى ان الله لا يزع بالسلطان ولا يزع بالقرآن. نسأل على دين ملوكهم نعم مش هي بس الملحوظة انا دايما باكررها علشان الناس اللي بتدافع عن الحرية احنا لازم نفهم ان كل الافكار اللي احنا بنتناولها - 01:04:05
دي واحدة امريكية غربية عايشة في قلب الايه؟ المعمرة. الحضارة الغربية المادية الحلوة. وهي بتقول ده سبب رئيسي جدا في الادمان سواء اباحيات سواء مخدرات ايه هي؟ سهولة الوصول للحاجة. ما هي يا شيخ معجبة بالفكرة بتاعة الاية اللي هو فكرة اصلا بتقول لك ايه انا عجباني جدا فكرة ان هم يتحجبوا - 01:04:25
اه التستر. طيب. بس يعني هي الفكرة ايه؟ هي ذكرت من ضمن الامسلة ان في سنة من سنين او في فترة من امريكا منعت الكحوليات. مالك بن ابي تكلم عن بعديها رجعوا في كلامهم ورجعوا الموضوع تاني. طيب ايه اللي حصل - 01:04:45
نتيجة ده. قال لك الوقت اللي كانت الحكومة مانعة فيه الكحوليات اعداد المدمنين والشاربين والكلام ده كله. قل بشكل كبير جدا جدا. واول ما تم السماح به زاد بشكل كبير جدا جدا. فالفكرة كلها ايه؟ الشيطان بيحاول يقنعك انك تسهل يعني انا مش - 01:05:05
مش هخصبك على حاجة ولا هجبرك انا بس اقول لك ايه انت عايز خمر المحل قصادك امهد لك الطريق عايز آآ فتيات ليل او مش عارف مين المكان ده مخصوص - 01:05:25
ايه اللي انت عايزه؟ ادخل برجليك وبتاع. بس الفكرة ايه؟ هو بيلعب على الضعف البشري. ومن ضمن الاشياء اللي بتؤدي الى انك عن هذه الامور وجيكب كان اتكلم عن الموضوع ده وفكرة ان ما تحسش بالعار قوي يا جيكب احنا كلنا فيما معناه - 01:05:35
زي جيك اب بمعنى ان انت ممكن تصل للحالة اللي هو وصل اليها. ما حدش معصوم في انه يصل للحالة اللي وصل اليها اي حد من

الناس حكى في قصتهم ليه؟ لان هو استسلم لضعفه البشري. طيب هو لما بيراعي بقى ضعفه البشري لما بيراعي ضعفه البشري بيلاحظ انه - 01:05:55

وكل انسان زي ما بيقول طبيب نفسه في النقطة دي انا عارف ايه اللي بيأثر في فبيخليني اقرب من الوقوع في الشهوة دي خطوة بخطوة قال لك ده انا ممكن بس ايه افتح التليفزيون. الاقي مسلا آآ اي فتيات عاريات او مش عارف مين فده يشعل فيها - 01:06:15

او اني اي ظروف معينة هو عارفها. فبيبتدي يراعي ايه ده؟ ده انت بتتكلم في حاجة تافهة جدا ايوة معلش بس ده عقل المدمن. لا امتنع عن اي شيء يمتع عقل المدمن. هو جيكوب قال كده. هو وصل لمرحلة ان اقل القليل ممكن يبقى - 01:06:35

بالنسبة له مشكلة طيب انت بالنسبة لك الكلام ده مش مشكلة يا عم انا هتفرج على الستات بيلعبوا تنس عمر ما هيجي في بالي ان انا افتح بقى موقع ما هو يا حبيبي هي الموضوع بتمشي واحدة واحدة. زي موضوع السلام - 01:06:53

بين الراجل والست وكده. علشان كده الاسلام بيقول لك تغض بصرك. ابتداء ما هو انت ما تسمحش لنفسك انك تصل للمرحلة اللي في الاخر ستقع في. صح. تقول لي عاوز حل هناك - 01:07:09

فيعني سبحان الله يعني ما هي بتتكلم ان النساء يتسترن وهم والنساء يغضون من ابصارهن ويحفظن فروجهن وبرضو قل للمؤمنين يغضوا من ابصارهم ويحفظوا فروجهم. انت بتحط الضوابط اللي بتتعامل مع النفس البشرية الضعيفة. والشيطان بيلعب على الخطوات البسيطة المتتالية اللي هي يا عم بص بس من الاول بص اهو - 01:07:24

وبعد كده طب طب ما اركز في التفاصيل بعد كده طب مش عارف مين ويمشي خطوة خطوة لغاية ما تلاقي نفسك وقعت في الادمان. صحيح انا متفق مع هذه الفكرة - 01:07:54

هو كان في فيديو رائع جدا للشيخ احمد عبدالمنعم. بيقول لك احترم ضعفك. يعني انت ما تجيش قدام الحاجة كزا. لا انا مش انا اللي اقع في ده. هو حتى كان ضرب مثال يقول لك ايه - 01:08:04

آآ اسمه ايه ده الدجال لما يجي وبتاع وكلام من ده هيقول لك ايه يقول لك الدجال الاعور المكتوب على هروح له طبعا يقول لك يروح ويروح له حتى في تفسير آآ لا تقربوا الشر. قال لا لا تأكل من الشر لا لا. قال له ما تقربش هتاكل. الثقافة الاسلامية يعني في المنع عموما هو - 01:08:14

امنع السبب. فاهم ازاي ؟ يعني هو انت اصل انت بتيجي في النهاية خالص خالص تقول لي ايه ؟ انا عملت مشكلة الفلانية. طب يا نهار اسوح! انا هاعمل لك ايه ؟ مش عارف اعمل لك ايه ؟ كان الشيخ سمير مصطفى كان حد - 01:08:34

في البتاع ده هو المفروض بياخد المحاضرة ساعة ويرد على الاسئلة نص ساعة. اول سؤال في وشه يا عيني راح خده وراح ماشي. فاهم ازاي؟ حد بيسأله سؤال صعب يعني - 01:08:44

انا حتى ما اقدرش انقله هنا يعني. فقال لا حول ولا قوة الا بالله. كزا كزا كزا. اسألوا حد من اهل العلم. السلام عليكم. راح ماشي. اللي هو ايه؟ انت ايه اللي انت عامله ده؟ واحد - 01:08:54

مع واحدة متجوزة وحملت فيقول ان هو تبع الواد ده ولا طب انت ايه الورطة دي! انت ازاي ورطت نفسك كده! مم. ازاي يعني ازاي ورطت نفسك ورطت الدنيا معك كده! فالشاهد يعني ان - 01:09:04

ان ان الثقافة الاسلامية هي ثقافة المنع والمنع ليس معناه تقييد الحرية وانما اصاه احيانا يقول ايه؟ كان زمان يقولوا لنا يعني انت حر ولا عبد؟ يعني انت انت حر ولا - 01:09:14

قالوا لي لا مش حر انا عبد فاهم ازاي؟ اللي هو ايه؟ لتنمية يعني الثقافة ان انت عبد الله ده مرهون اصلا من اللي انت ما تكونش عبد للدنيا. هم. واخد بالك ازاي الشهوات الانسان - 01:09:24

ما بيدركشي ان انت يعني فكرة استخدام المصطلحات البراقة انت لأ انت في الاخر تريد ان آآ ان اصل الى مرحلة اني ابقى عبد لشهواتي ولنزواتي وملذاتي وكذا مم. لأ الحرية الحقيقية هي اني اقدر انفز ارادتي في كل الاوقات. لا شيء يعني هو بيقول الادمان -

01:09:34
في الاخر بيصل الى درجة من درجات القهر. صح. انت قهرت نفسك اضعفت نفسك لدرجة ان انت خلاص مش قادر تمتنع عن شيء معين او خلاص بتصل الى درجة الاستسلام. انت مش قادر تقاوم. فبتستسلم. طب وبعدين هي هل دي حرية؟ مم. دي مش حرية في حقيقتها - 01:09:59
ده استعباد. على فكرة فيه ناس يعني انا اقول هذا الكلام لان اكيد ما سمعناش ناس غاربين. بس والله يا اخوانا احنا اصبح عندنا فعلا في المجتمع اللي احنا نعيش فيه. ناس كتير جدا - 01:10:23
آآ يعني اللي هو بيتكلموا بلغتنا فاهم ازاي ويعيشوا معنا في نفس المكان ويقولون بهذه الافكار. والله يعني لو دخلت مثلا ايه؟ عبدالرحمن صديقي عبدالرحمن السيد اهلا السلام عليكم. آآ - 01:10:33
يقعد يبعت لي حاجات من على تويتر. يا جدعان ايه ده تويتر ده مش في الدنيا ولا ايه! مين الناس دي! فاهم ازاي! بتكلمها مسلا بالفرانكو على آآ دي ايه ده! دي بجد اية من المصحف! ده انا كنت فاكراها حديس كده - 01:10:43
بيتكلموا بهذه الطريقة بالفرنكوا. الشاهد اللي انا عائز اقوله ان في ناس الآن متبنين لهذه الافكار. لا ده انا حر لا ده انا مش عارف ايه ده. في هذه المساحة كنت انا امر الواحد يكون عبد او - 01:10:53
الشهوات وكده كنت انا بسمع ايه وثائقي او او واحد يعني ايه آآ مذكرات لاتنين كانوا من قادات الاصلاح في القرن الماضي وكذا كانوا هم راكبين في القطر فواحد فيهم طلع - 01:11:03
سيجارة وشراب فايه اللي امامه هو كان آآ رئيسه في العمل وكذا يعني عالج الامر بشكل ايه مهذب جدا جدا عجبني قال له يعني ايه آآ انت تكون طالما انت ستقدم آآ شيء اصلحه كده ستعاني وستبتلى وكده فما تخليش شيء زي ده انت مدمن عليه وكده يأثر عليك او يضعك في مكان فيه اهانة. يعني انت مثلا هيمنع عنك فيما بعد ما يأثر - 01:11:13
عليك بهذا الامر. قال خلاص خرجت علبة سجاير ورميتها. وقطعتها ورميتها. ما رجعتش لها مرة اخرى. لان هو ما قالوش حرام ولا حلال بشكل عقلي. اوقات يقول لك ايه اوقات الشبهات او الاشياء تحتاج تناقش - 01:11:33
بشكل عاطفي اوقات اوقات بشكل عقلي فخلاص قال طلعت السجاير كده ولم اعد اليها حتى الان لزلك انا ايضا يعني ايه الامر ده انا عندي بعض الافكار يعني انا كنت في وقت معين مسلا ايه - 01:11:43
آآ مدمن مش يعني بشرب دايما مسلا في الصباح مسلا نسكافيه مسلا شيء معين من الشراب فايه لكي يعني ايه مش عايز اكون مدمن على شيء يعني ترتبط انتاجي او او عملي بشيء معين. فاصبحت ان انا ايه ابدل المشروبات اشرب مسلا شاي بلبن فترة آآ اشرب شاي اللي هو ايه؟ عادي اللي هو لو اتمنع لأ انا شغال. كويس؟ فيعني ايه؟ دي كانت - 01:11:53
انا كنت عملت على الموضوع ده قلت ان فكرة ان انت تحتاج الى لو انت ماشي في طريقك اصلاح لازم تتعود على المشقة تعود نفسك كده بسم الله الرحمن الرحيم لك يومين في الاسبوع بتنام على الارض لان انت - 01:12:13
مش متاح لك دايما السرير تعرف بعد الحلقة دي انا بقيت في تكييف ايام انام بدونه يعني شف مستوى المشرفة يا اخي لا ده مستوى بالنسبة لي اللي اللي بيعرض نفسه. بيقول لك انا بيبيض في التغييف. في نقطة مهمة في الجزء الخاص بالادمان على الاباحيات - 01:12:23
والعادة السرية بيركز عليها ناس كتير ان انت تبقى واعي ان ده هيؤدي الى مشاكل كثيرة جدا فيما يتعلق بحياة الجنسية الطبيعية بعد الزواج. يعني ايه؟ يعني هو بيقول مسلا جيكوب ده بيقول اصل الى حافة النشوة - 01:12:43
عدة مرات دون تخطي النشوة او الخروج من دائرتها. دي مش الحالة الطبيعية في ممارسة الجنس. فبالتالي هي الفكرة ايه؟ ان حتى بعض زواج انت لن لن تجد اللذة في العلاقة الزوجية الطبيعية. فده هيؤدي الى انك بالرغم من انك تزوجت هتدور على الحاجات اللي كانت اه - 01:13:02
بتحصل من خلالها مستوى لذة اعظم. لذلك هي بتقول من ضمن وسائل العلاج الضرورية قطاع ان انت لازم تحاول ترجع تعمل توازن.

وبعدين خلي بالك من ضمن الحاجات اللي هي بتخليك تفهم ان احيانا بتحتاج انك - 01:13:26
ترجع الى متخصص. قال لك بالنسبة مسلا لادمان الهيروين او المخدرات او كده دي بتعمل تأثير في العقل. قد لا تستطيع انك ايه القصر. لأ هي قالت ما بيرجعش اصلا. لأ هي قالت يعني هي - 01:13:46
قالت ان احنا ممكن نلتف حواليه وقالت فيه بعض الابحاث يعني لسة بتشوف هو احنا نقدر نصلحه ولا لا؟ لكن هي الفكرة انت لازم تاخد بالك ان انت ممكن من خلال ادماناتك لما تصل الى مستوى اكستريم ممكن عقلك يتبرمج بشكل لا تستطيع ان آآ تجعله - 01:14:02
يعود الى حالته الاصلية. صحيح. فبالتالي لازم بقى تلجأ لمتخصص شف نعمل ايه في دماغك اللي انت خربتها. في كتب كثيرة جدا بتتكلم عن تأثير الاباحية على على المخ. اصل هي الفكرة ايه؟ الدوبامين والمش عارف دي ايه الحاجات دي ايه الدوبامين ايه امة الدوبامين دي! حاجات - 01:14:23
متعلقة بالخلايا العصبية. كيميا موجودة في المخ. فانت بتصرفاتك الاكستريم بتلعب في الخلايا العصبية وفي الكيمياء اللي في المخ كانك يعني عارف لما بيقول لك ايه اتكلم على واحد قال لك ده بيعمل ايه ده بيتسلق الجبال من غير ادوات امان حتى ولا اي - 01:14:44
حاجة كده اكسترين فيقول لك ده ما بيخافش. الدكاترة قالوا ايه؟ ده يمكن مولود كده عنده حاجة في مخه. الخوف عنده اقل. راح التاني قال لك ايه؟ هو نفسه اللي بيتسلق - 01:15:04
قال لك لا. قال لك انا دربت مخي على كده. انا من كتر ما حطيت نفسي في مواقف اكستريم بقى ده بالنسبة لي عادي اللي انتم شايفينه مخوف جدا. ده بالنسبة لي عادي لاني حطيت نفسي فيه ايه - 01:15:16
في مرات كثيرة جدا ده بيخليك برضو تفهم فكرة ان انت ممكن تدرب نفسك على اشياء تتحملها وتكون عليك يسيرة لو هي فعلا دعوة جيدة لكن في المقابل لو انت بقى في موضوع الادمان والحاجات الوحشة انت ممكن تبرمج مخك على شيء علشان تعيده لاصله تعاني - 01:15:31
عشان كده واحد ممكن يقول لك طب جيكب ده بقى عنده خمسين سنة ومش عارف وانقطع عشر سنين ورجع تاني ايه الجنان ده! ما هو يا ابني خرب مخه. مم. خرب مخه - 01:15:51
فهو مش قادر مش هو بقى له خمسين سنة ولا اربعين اربعين سنة ولا ايا كان لما كان بينقطع بينقطع فترات بسيطة والله شيء شيء صعب. انت عمرك في عمره فيما افناه؟ اه. اباحية. ربنا يحاسبك يقول لك ايه اكتر حاجة بذلت فيها - 01:16:01
وقتك ايه اكتر حاجة كانت شكلك ايه اكتر حاجة اللي هو زي الفيلم بتاع فيلم سقافي ده؟ كل اللي شاغل بالهم ايه؟ الشريط اللي عاوزين يتفرجوا عليه فيلم بيحكي عن مشكلة شباب مش عارفين يتجوزوا. حلهم للموضوع ايه؟ اتفرجوا على فيلم اباحي. فعلى ايامهم ما كانش - 01:16:21
في انترنت فكانوا بيتفرجوا على شرايط فيديو عمالين يدوروا على مكان نتفرج فيه مش لاقيين. كل ما يلاقوا مكان ما يلاقوش مسلا تليفزيون. لقوا تليفزيون ما لقوا ما لقيناش الفيديو. لقوا - 01:16:41
والفيديو والتليفزيون قال لك نزام الفيديو مش راكب على التليفزيون وكلام برايز طبعا فيه دلالة يعني على اسمه وكزا ولكن هو في الاخر بيقول لك ايه العيب في النزام يا بهايم - 01:16:54
يقصد اه يقصد نزام الفيديو اه في اتش اس مش عارف مين ما بيشتغلش على النوع التليفزيون كزا فالعيب في النزام المقصد. ده فيلم سقافة ان ناس عندهم نهم معرفي عايزين طالعة ده حاجة اباحية ده خان سين. سين احنا بنسمي - 01:17:09
المواد ايه ؟ مواد آآ اه هو يا شيخ من خلال النقطة اللي حضرتك طرحتها يعني احيانا يأتي مثلا بعض الناس يقول لي انا خلاص قررت اصلح حياتي وعزبة ايه ابتدي اقرأ. طبعا هو بيبتدي يقرأ هيجي لي انا يعني. طيب يلا. هسمي الله كده. معك كتاب. انا والله العظيم ايه دايما اقول بقواعد ترشيح الكتاب الاول محتاج تكون مسلي جدا - 01:17:29

الموافق الاهتماماتي لا يزيد عن ميت صفحة. خلاص؟ ياخد الكتاب ميت صفحة يا عم الحاج. طبعا هو ايه؟ هو دماغه مشبعة ريلز. يعني ده اللي انا بشوفه احنا قعدنا قبل كده يا شيخ في في اسمه في العربية. ما هو - 01:17:49

نوع من الادمان يجب ان يتخلص منه. طبيعي هو طبعا مش ويتحمل الم انه يرجع مرة تانية عقله يجد لزة في مقاطع غير الشخص اللي احنا شفناه من شخص عادي ده مهندس وشغال في شركة كذا اللي هو مش شحن عليه يعني الشخص ده اه فعلا قعد قعد طول الطريق القاهرة المنصورة ماسك ماسك ريلز وماسك - 01:17:59

فيديو كده وبتاع ايه يا جدعان ده! هم. ده كان ممكن مسلا نشوف محاضرة مفيدة ترقي من العلم والثقافة. يا ريت يا ريت فعلا كان بيألف فريلز هو ايه الفريز - 01:18:19

وبعدين جايب واحد احنا بقى عرفنا بعد كده انه انسان شتام خلاص وهو بيضحك الناس بالشتيمة فقط والله العظيم مثلا قعدنا احنا طب كوميدي يعني زي كده بقى. انا مش عارف هو محمد اللي قال لي انا مش عايز اقول اسمه يعني. آآ المهم يعني ان ايه ان آآ في ناس كده في الاستاند اب كوميدي هو بسيء جدا جدا جدا يعني - 01:18:29

جدا جدا. المهم يعني ان الراجل اللي هو كان بيتفرج عليه ده قعد بقى ايه يتفرج مثلا حركة ايه ساعة. ده ده محاضرة. انت بتعرف تتفرج على حاجات طويلة اهو يعني ما - 01:18:49

آآ ما تتفرج الشاهد اللي انا كنت بدأت به الفكرة فكرة الريلز ان هي فعلا بتدمر دماغك وقدرتك على التركيز. النقطة دي من البصيرة هامة جدا ان انت قد تظن ان الموضوع - 01:18:59

آآ سهل وبسيط وعادي وايه المشكلة ده؟ انت خلاص بتصل الى مرحلة انك تبرمج مخك بطريقة هتجد صعوبة شديدة جدا في انك ترجع تشوف حاجة تانية لا تعطيك نفس مستوى اللذة اللي انت كنت بتجده في الريل. وتتحمل الالم - 01:19:09

دي كانت نصيحة الدكتورة للبنت اللي هي ايه بتشرب حشيش ولا بتاع. كل يوم تصحى تشرب حشيش تنام تشرب حشيش؟ ايوة الحشيش ده اساسي في فقالت ايه انت لازم تنقطعي وتتحملي. تنقطع تلاتين يوم. عالم الانقطاع. سبحان الله! قال لك اقل اقل حاجة ايه؟ قال لك اربع اسابيع. اربع اسابيع ممكن - 01:19:29

اقل ممكن اكتر. الموضوع ده بيفكرني بايه؟ بشهر رمضان. كتير جدا يقول لك كده انت تستغل شهر رمضان كون فيها عادة. مم. قدرت تلتزم التلاتين يوم هيبقى جزء من حياتك بعد كده. ما قدرتش تلتزم التلاتين يوم - 01:19:49

ما تكونش انت لسه لحقت ايه تعمل البرمجة دي بحيس ان هي تبقى جزء من حياتك. عمك ناس غير الملتزمين يا شيخ شهر رمضان بقى حلويات وقطايف وحاجات كده يعني فما عدش يعني كان من ضمن لفت لفتاتك يعني ان ممكن قد يكون شهر رمضان سبب في انك مسلا تقلع عن - 01:20:05

تحية او تعمل او تكون عادة تقرأ فيها القرآن مسلا آآ يبقى لك ورد يومي. ما تحاولش تبقى اكستريم في رمضان قد ما حاول في كل رمضان تكون عادة بسيطة مع مرور خمس ست سنين تلاقي نفسك ايه بقيت لأ ده انا بقيت - 01:20:25

حاجات كتير كويسة. مم في مدار العام مش بس في الشهر. هي برضو بتأكد هي الدكتورة بتقول كان عندها مشكلة وبتقرا روايات هابطة كده ومش عارفين بتقول في مرحلة ما اللي انا مدمنة عليه دي لم تعد ترضيني. يعني انت دايما الفكرة دي الافكار دي بتفكرني - 01:20:46

بالكلام اللي احنا حكيناه فيه للقصة بقية بتاع الاخ محمد حشمت ربنا يحفزه ويبارك فيه. انه ازاي قومي لوط وصلوا دي من من ممارسات الجنسية ان هي الفكرة كده. ده الاول احنا كنا بنعمل كزا. بنحس منه بلذة. وبعدين لا احنا لازم نزود شوية - 01:21:05

علشان ايه ما بقاش الكمية اللي احنا بنعملها بتؤدي الى احساس اللذة اللي احنا كنا بنحس به في الاول. فنزود ونزود ونزود نزود ونزود هي المؤلفة نفسها بتقول هيبقى في سعي دائم واجتهاد مستمر لا ينقطع الى - 01:21:25

هدف لا تستطيع الوصول اليه. صح. صح. عارف انت هتبقى ماشي وماشي ومش هتوصل في الاخر. هي بتقول هتصل في النهاية الى مرحلة ينقطع عنك اللذة باي شيء. هتبقى انسان جبلة كده. هم. تحس وهي ذكرت ان احيانا كثيرة جزء رئيسي من - 01:21:45

انسانيتك من بشريتك انك تكون قادر على الشعور بمشاعر بشرية معينة. يعني سواء الادمان على الالم او الادمان على اللفة نوعيا كان هي الفكرة ان انت بتعمل توازن علشان تقدر تحس بكل حاجة. مم. يعني حتى هي زكرت ايه ان - 01:22:05
تشعر باللذة من الاشياء البسيطة اليومية المتكررة. اه. انك تتمشى مسلا الصبح في جو حلو. فتشعر بلذة. لأ انت دايس اصلا في حاجات الحاجات دي بالنسبة لك انت مش قادر انت ما بقتش فعلا قادر تشعر فيها باي شيء. هي حتى كانت قالت البنت - 01:22:25
قالت لها ايه ؟ قالت لها انا بامسك التليفون تسع ساعات وكده ، قالت لها طيب حاولي قدر الطاقة ان انت لمدة اسبوع تروحي المدرسة من غير آآ التليفونات لأ ده بس ده ممل جدا. قالت لها ايوة يعني - 01:22:45
لازم قدر من الملل في البداية. لازم تتحملي الالم. اه لازم قدر من الملل في البداية عشان تبتدي تستعيد القدرة على ايه؟ على هذا الامر. جايبة بتعقب كده في اخر بتاع - 01:22:55
قالت لها ايه رأيك بعد التجربة؟ قالت لها يعني في الاول كانت صعبة جدا. بعد كده بقيت بدأت اشوف الاشجار في في يعني في الطريق اللي هو ايه؟ كان في تأمل بقى وفي طبعا هي قالتها بشكل - 01:23:05
يعني كده بس طبعا ده مهم جدا انا اقول دايما ان فكرة آآ المشي من غير التليفون كنا قلنا دي في في المحاضرة اللي قبل اللي فاتت. فكرة ان انت تروح المسجد من غير التليفون. انت هتعمل ايه بالتليفون وانت رايح المسجد. فاهم ازاي؟ اللي هو مساحة ان انا لأ وانا رايح - 01:23:15
امسك التليفون وانا جاي امسك التليفون بعد ما بنخلص عايزكم مسلا تبصوا على الصف اللي انتم فيه كده. كل واحد حاطط تليفون قدامه هيمسكه. طبيعي. طب يا اخوانا احنا يعني ليه التليفون صار جزء من من ايدينا - 01:23:30
السيد عمر بطل التليفون بقى له تلات ايام. فخلاص بقى بينصح الناس. بس المقصد يعني ان فعلا فعلا من ساعة ما هتقفل التليفون هتلاقي ان انت بتفكر في الحاجات اللي انت محتاج تعملها - 01:23:40
صح. اللي هو بيقوله ان انت هتفكر او هتقرر ازاي هتقضي وقتك. بيسموه اللي هو آآ يعني آآ آآ سعادة منزوعة الندم او الالم او كده. مساحة ان انت ايه انا بلعب انا عارف ان انا قاعد بلعب. اللي هو بيسموها المية في المية. فكرة ان انا دلوقتي بعمل ايه؟ انا بعمل كزا. انا واعي ان انا بعمل كزا. خلاص واعي. انا - 01:23:50
ماسك التليفون. هل انا ماسكه بارادتي؟ لا انا ماسكه بشكل قهري. يعني انا اقول لكم على حاجة لطيفة جدا. انا لحتى الان لما انا بقفل التليفون لما بفتح التليفون مرة اخرى انا مثلا بفتحه عشان خلاص الساعة جت تمانية فانا مضطر ابعت للناس اللينك عشان يخشوا المحاضرة. فاما بفتحه بابعت للناس اللينك واعمل ايه تاني؟ واخش على كل - 01:24:10
ينزل لنا ايه شف بقى الرسايل اللي جاية لي هنا والرسايل اللي جاية لي هنا. عملت ايه هنا طب ايه ده يعني انا مش فاهم انا عايز ابعت رسالة واخرج لأ ما فيش ده. دي دي على فكرة مساحة مش موجودة هو زي ما قلنا - 01:24:28
الفيديو بتاع الشيخ لو احترم ضعفك. انت هتقف قدام الحاجة خلاص اللي هو انك ان تفتحه تلجه. يعني اللي هو ايه؟ السطور المرخدي لو بصيت كده بالسلامة ايه استقيموا ولا تعجوا. هنا المؤلفة نفسها بتقول ان ما اعتبره مميزا لنشأتي في الغرب الاوسط هو صعوبة الحصول على - 01:24:38
هذه الكتب من المكتبة المحلية. فالنشأة هناك محافظة. النقطة دي بتفكرني بايه هقول شوية حاجات كده وحاول تجمعهم كلهم على بعض. مساحة الامر بالمعروف والنهي عن المنكر ومساحة المسئولية مساحة كبيرة. يعني احيانا الواحد بيتخيل ان لازم - 01:24:59
رئيس الجمهورية بزات نفسه هو اللي لأ يا جماعة الموضوع في في مستويات كثيرة من المسئولية مستويات كثيرة من الامر بالمعروف والنهي عن المنكر انا اتذكر في معرض القاهرة الدولي للكتاب كان فيه آآ يعني آآ عرفت قدرا ان فيه رواية من الاكسر مبيعا - 01:25:15
صفحة جنس صفحة تطور صفحة جنس صفحة تطور كتاب من رواية من اسفل سافلين. لواحد المفروض مشهور جدا جدا وكل الناس بتسأل على روايته. طيب يا جماعة دي رواية سافلة ومنحطة والحاد. كنت عملت فيديو عن الرواية وكنت اتكلمت في

الموضوع كباب لانه يا جماعة هل فيه - 01:25:35
في الدنيا في بلاد مسلمين تسمح برواية زي كده. بيستهزأ بقصة سيدنا ادم عيانا بيانا وجنس والحاد ومسخرة وقلة ادب طيب ماشي خلاص. واحنا في المعرض بنبص على المكتبات لقينا مكتبة معينة عارضة الرواية من ضمن روايات كتير - 01:25:58
يا عم الحاج انت دريان بالروايات اللي انت بتبيعها دي لأ طبعا المسألة بالنسبة له ايه تجارية بحتة انت مسؤول معلش انا اسف لو انت مش واخد بالك والله من الموضوع ده وانت ما عندكش البصيرة الكافية انك تدرك هذه المسألة البديهية ان انت مسئول عن الكتب اللي انت بتبيعها في مكتبتك - 01:26:17
لو انت والله بتقول دي رواية مشهورة وهكسب منها ومش عارف مين ومش يعني عامل حساب المسائل الدنيوية بس يوم القيامة هتنبهر كمل الناس اللي قال لحضرتك اه المشاكل اللي انت هتتحملها لانك انت كنت الوسيلة اللي من خلالها حاصل - 01:26:36
الشباب على هذه الرواية. طيب كلمنا الراجل وشرحنا له وراح عمل ايه؟ شال الرواية وسحبها من مكتبه. سبحان الملك. منتهى البساطة. جميل خالص طيب طبعا احنا ما كانش عندنا القدرة ان احنا نفوت على كل المكتبات في المعرض علشان خاطر ننبه منها. لكن اقصد ايه؟ اولا - 01:26:56
احنا نبادر ما نجيش نقول يا عم احنا هنكلم الراجل لا يشتمنا ولا يحرجنا ولا يقول لك انت ما لك انت ولا يمكن يبلغ عنا حتى ولا مم لأ انت لابد ان تكون مبادرا. صح. وحتى لو حصلت مشكلة تتحملها. ايه المشكلة يعني؟ ولو احنا على رأي الشيخ احمد السيد - 01:27:16
لو كل واحد عاش حياته بشكل امن. هم. لا يريد ان يتحمل اي عواقب سيئة مين ناس اشرار يريدون ان يحاربوا اي عمل خير او عمل اصلاحي يبقى مين فينا اللي هينتصر في الاخر - 01:27:36
الاشرار اللي بيحاربوا الخير. الفاظ الكرتونات الانمي الحلوة دي. مم. الخير ينتصف فالمهم في الاخر انه انا بحسب خبرتي في حاجة زي معرض القاهرة الدولي للكتاب انه غالبا الاستجابة بتكون ايجابية. حتى لو بلغت الامن للامن - 01:27:55
الامن اللي موجود في المعرض المكتبة دي بتبيع كتاب الحادي. الحادي صرف يقول لك طيب احنا ناخد نسخة ونشوفها. ما هو انت مش انت مش آآ راجل ثقة يعني عندنا ان آآ عادي جدا وممكن اطلع غلطان - 01:28:15
لكن لا غالبا انا لا اتكلم الا عن شيء انا مدركه كويس جدا. فيقول لي طب خلاص احنا ادركنا ده وهنسحب الكتاب. ويتسحب. ما تالت فيه مساحات ايجابية جيدة جدا. في درجات مختلفة من المسئولية. لكن المهم في الاخر - 01:28:30
انه مسألة زي المخدرات زي الادوية المتعلقة اللي ممكن يتم الادمان عليها لان هي مثلا اشارت لنقطة آآ ده كان اسمه ايه قبل كده؟ آآ افيون ولا حشيش ولا مش عارف مين - 01:28:47
بقى اسمه مش عارف مين ايه الدوا كويس انا الان مفيد جدا لك يا صديقي. وطبعا هي لها كتاب تاني بتتكلم فيه بقى عن المخدرات والادوية السوء ده لان هي لها عنوان فرعي اول عنوان فرعي. الجانب المظلم للرأسمالية. ان ده سوء. الناس - 01:29:00
عايز اه تعيش في في مخدرات بتقاسي في حياتها ومضروبة في المفرمة لا تريد ان تعاني. فنعمل لها مضاد اكتئاب ومش عارف مين وبتاع ايه وبتاع وعندي كان انا فاكر زميلي في - 01:29:24
الجامعة بس هو كان كلمني يقول لي ايه مش الحاجات دي كيمياء واسمه ايه ده بتتباع في الصيدلية والطبيب يسمح بها يعني ما فيهاش حاجة يعني ومش عارف ايه قلت لها يا - 01:29:41
عم فلان ما تدخلش نفسك في الدوامة دي علشان لو دخلتها مش هتعرف تخرج منها. مم. في ناس كتير يعني هي الفكرة اللي هي بتقولها ايه الحاجة متاحة. ما دام هي متاحة يبقى احتمالية انك تجربها كبيرة. موجودة. ما دام جربتها يبقى - 01:29:57
اكتمالية انك تدمنها. اعلى بكتير. هي بتمشي كده مم. انا بس بقول لك اهو متاح. والانسان لا يراعي ده احنا للاسف الغباء البشري مشكلة. يقول لك يعني انا هاجربها بس اكيد مش هابقى مدمن. هم. يا ابني انت مش اه يعني فكرة من - 01:30:17
من اكثر الناس حكمة في العالم او من ضمن يعني دلايل الحكمة انك تستفيد من تجارب غيرك من غير ما تقع فيها انت ان الانسان

بيزن لا والله دي اشتغلت على فلان بطريقة مش هتشتغل معه بنفس الطريقة. يا ابني ما انت انسان زيه. اشمعنى هو لما يجربها؟ في السجاير في المخدرات - 01:30:37

خطف الجنس في كل حاجة لذلك يعني لو فيه شباب بيسمع وايا كان يا جماعة الموضوع ده اخطر نقطة فيه بدايته بدايته يعني لو انت المفروض احنا عندنا علم وثقافة يا جماعة العادة السرية حرام ومنيلة بستين نيلة وهتتعبك في الزواج ومش عارف - 01:31:01

المخدرات والكلام ده كله والسجاير ومش عارف ايه خالص كل الناس عارفة الكلام ده؟ اه عارفه. ومع ذلك بتبتدي فيها لو انت صبرنا تحمد ربنا على العافية. ولا تتجرأ ابدا. صح. على ضعفك الانساني وتجرب. لئلا تصل في ان هي تبقى زي - 01:31:21

ولا غيره انت ما تعرفش ضعفك الانساني ده ممكن يوصلك لايه. طيب فيه نقطة جوهرية في في الفصل او في الكتاب الدكتورة بتتكلم فيه بقى عن وجه قبيح للتقدم ووجه قبيح للتكنولوجيا والحضارة والكلام ده كله - 01:31:41

الجزء بتاع المانيا ده انا مش هتكلم عنه تاني اللي هو فكرة ايه؟ نزام الدولة كأن الدولة بتشجع المانيا متطرفة جدا في ده يقول لك صديقي الدكتور اسنان عايش هناك يقول لك عاملين في المطار مكان كده راسمينه لبتوع الرينبو ويبوسوا بعض فيه - 01:31:59

ايه ايه القرف ده ليه ؟ هو كده احنا نريد ان نشيع الفاحشة في الذين امنوا. خلي بالك يا شيخ والله من غير رسم. انا واحد اب عندي مع ولاده بيقول لي انا اولاد - 01:32:19

مش بعرف انزلهم. الناس بيبوسوا بعض في الشارع كده والناس الفاحشة ده في الشارع. ما هو الشيوخ شيوعها. هم يريدوا يعني يا جماعة انتم مثلا مش لاقيين مكان تداروا فيه لأ. احنا عايزين ده. مم. ولا ينكر احد على احد وتبقى طبيعي وتبقى احنا عايزين او - 01:32:29

اوسخ مستوى هو بكده فعلا المانيا دي عايزة والله. الله المستعان. طب فسيبك من الجزئية دي خلاص احنا فهمناها. قال لك في عام الف تسعمية خمسة وتسعين كل شيء تغير. ما الذي تغير؟ تتصور الانترنت. يا ترى يا ترى؟ دي مشكلة كبيرة جدا - 01:32:49

يعني الدكتورة كانت بتتكلم انا خايفة على ولادي يعني يحصلوا على هذه المواد لان هي سهل جدا الحصول عليها عندهم مسلا برة تدخل المكتبة تلاقي اللي هي الروايات الاباحية مسلا تدخل مش عارف مين تلاقي نادي فيديو ولا اسطوانات ولا مش عارف - 01:33:10

طب دلوقتي احنا ما بقيناش محتاجين نخرج من بيتنا. لكي نتحصل على هذه المواد اللي بنصل فيها الى درجة ادمانية. يبقى ايه الحل؟ يبقى الحل ان انت يعني اولا انا باقول ده يقينا انك يعني تتخلى عن حولك وقوتك وتلجأ الى الله عز وجل اولا وابتدائي - 01:33:31

سبحان الله لان ايه مهما كان لو انت هتحسبها بالورقة والقلم وتعمل كل اللي يتعمل. من غير ما تستعين بالله عز وجل انه انه يزرع في قلبك وازع التقوى ومراقبة الله عز وجل وخشيته وكذا وكذا - 01:33:51

لان الحاجات دي ايه كان في نقطة معلش هرجع لها جيكوب قال جملة كده وعلشان كده انا معلم عليها قال لك ذلك كان بداية حياتي المزدوجة. ايه حياة المزدوجة؟ بقى عنده حياة في السر اللي هي الاباحيات دي يعني نحمد الله عز وجل انه - 01:34:11

شكل كبير جدا ما بين اغلب الناس احنا عارفين ان ده غلط ودي حاجة غلط وبنمارسها لوحدينا في السر في الخفاء مش عارف حاجات تانية مش كده ممكن مسلا مخدرات او او خمر او مش عارف مين لا ده احنا مع بعض يا جماعة ومش عارف مين وكده هيصة يعني - 01:34:28

انا بتذكر حديس النبي محمد صلى الله عليه وسلم انه تعريف الاسم ما حاكى في الصدر وخفت ان يطلع عليه الناس ما دام في حاجة وبرضه خلي بالك احنا مش عايزين نوصل زي المانيا اللي بتحاول تخلي الموضوع ده ايه على المشاع عادي وما تحسش - 01:34:45

في قلبك ان دي حاجة غلط. كل الناس بتعمله في اي حتة وفي كل حتة. لأ احنا الشرق الاوسط ده مميز زي ما هي قالت انه من ميزة ان انا متربية في المكان الفلاني انه محافظ فما زال عندنا الشعور ان ده غلط ومش لازم نحافظ على كل ده - 01:35:08

يعني هي حتى لما كانت بتتكلم بتقول هو كان يعمل ده مع صاحبه. ان هم الاتنين كل واحد مع نفسه بس هم مع بعض في نفس

الاوضة مسلا. لم يتعلما الشعور بالخجل والحياء. يا جماعة الحاجات دي القيم دي رئيسية انك تزرعها في ابنك - 01:35:28
لان هي دي اللي هتحافز عليه في الاخر مراقبة الله عز وجل آآ خجل وحياء وانه يدرك ان ده حرام شرعا فيخجل منه ويحافظ على حتى لو وقع الانسان في معصية. لكن لا ينزع من قلبه ابدا فكرة ايه - 01:35:48
دي حاجة وحشة انا وقعت فيها. وما كان ينبغي ان مثلي يقع فيه. مم. واسأل الله عز وجل التوبة والمغفرة. وان الله عز وجل وكذا الحفاظ على كل المشاعر دي في غاية الاهمية. صحيح. انا اقول يا شيخ ان من من اكبر المسببات لهذه الامور هو فكرة الفراغ اه - 01:36:08
عادة عند اه شريحة كبيرة من الشباب. يعني هو فارغ بمعنى ان هو ايه مسلا اللي هو مسلا وهو بيتفرج على بيقلب طول اليوم في السوشيال ميديا او كده هو - 01:36:28
ما فيش حاجة اصلا هتجزبه جديدة. يعني هو ما فيش قضية مركزية محورية هو بيدور عليها. فبالتالي الانسان يرتكز لقضايا مركزية ثم بعد ذلك يبدأ بالانشغال فيها. يعني حولها فاهم ازاي اللي هو ايه؟ هي فكرة ان انت عندك وقت فراغ كبير. مم. ما هو انت حياتك لازم تجد لها معنى. صح. وتبتدي تشغل - 01:36:38
نفسك بقى في اوقاتك دي يعني. مم. فكرة مسلا تروح جيم يبقى عندك شغل بتشتغله ويبقى عندك حاجة اجتماعية يبقى عندك قائم لحياتك بحيس ان الكلام الفاضي عندك روتين. لا لا يجد له مساحة في حياته. مم. صحيح. حتى يقولون ان المنشغل ان المشتغل لا ينشغل او المشغول لا ينشغل. عمل - 01:36:58
نعم جوهرية بالنسبة لي لانها حقيقية. طبعا انت تشغل نفسك بحاجة مش هتنشغل بكرة قبل ما نفسك تشغلك بحاجة. هي دي الفكرة من ان ان نفسك امارة بالسوء وتقول لك يا اللي انت فاضي ما تعمل كزا ولا تشوف كزا - 01:37:18
يقولون نفسك اللي انت اللي هو الشيطان بيقول لك العب يالا ومش عارف مين والكلام ده هي بتحكي عن ان الدولة الحديسة عملت حاجتين. سهولة الوصول الى المواد المسببة للادمان هي بتقول قد تكون اهم عوامل خطر التي يواجهها - 01:37:38
افراد المعاصرون طب تاني حاجة ايه شف بقى التقدم العلمي اللفتة دي عجبتني جدا. اتاحت قالت لف السجاير التي تم اختراعها عام الف تمنمية وتمانين امكانية الانتقال من اربع سجاير ملفوفة في الدقيقة الى عدد مذهل يبلغ عشرين الف. واليوم - 01:37:54
تباع ستة ونص تريليون سيجارة سنويا. تريليون سيجارة ايه الرقم ده؟ او ما يقارب تمنتاشر مليار سيجارة يوميا مما يؤدي الى وفاة ما يقارب ست ملايين في جميع انحاء العالم. والله العزيم يا جماعة انت لما تتأمل كده احنا ليه ما بنحرمش - 01:38:14
السجاير احنا ليه ما بنحرمش المخدرات اولا المخدرات في منها كزا وكزا ما علينا اا اسمه ايه ده الخمر مسلا حاجات زي كده هي طبعا قبليها حكت قصة انه آآ قرار حظر انتاج واستيراد المشروبات الكحولية في الولايات المتحدة من الف تسعمية وعشرين لالف - 01:38:34
تلاتة وتلاتين الفكرة ايه؟ انت بتتيقن ان فيه ناس شريرة في هذا العالم فيه شيطان وفيه ناس شريرة. وفيه ناس بتسمح بهذا الشر وهو عادي يعني احنا ليه ما بنحرمش السجاير؟ كل شعوب العالم ليه ما بتحرموش؟ علشان في ناس شايفة ان ده بيزنس وفي ناس ضعيفة ما بتقدرش تمنع نفسها - 01:38:54
وقعت خلاص في الادمان وبتجيب فلوس بالهابولي. قل لي بقى ستة مليون بيموتوا في السنة اي طين على دماغه مش مهم يولعوا كلهم. في كتاب فيه وثائقي اسمه سينشر ذا سيلف - 01:39:14
فكان بيجايب اه الولد اللي هو ابن اخت اه فرويد. اسمه ادوارد بيرناي. فبيقول لك ايه؟ ادوارد برنيس ده هو واللي خلى الستات في امريكا تشرب سجاير. اه قعد يحكي القصة. لعب بهم كورة. يعني فكرة اللي هو ايه؟ طيب يا اخوانا احنا ليه عاوزين الست تشرب سجاير - 01:39:28
عشان ده انت آآ شركات السجاير بتخسر ليه بتخسر ؟ لان هو نص المجتمع ما بيشربش. ليه ما بيشربش ؟ لان ده غير مألوف حل السجاير في عينين الستات. بيقول لك بقى ايه بقيت - 01:39:48

اي اعلان تشوفه واحدة سنانها حلوة آآ لابسة مش كويس طبعا لابسة بس يعني فبالتالي ايه وماسكة فخلاص هي ايه ارتبطت الصورة الزهنية بفكرة اي حاجة حلوة الاعلام في النقطة دي برضه مهمة جدا يعني. عندهم هم؟ في اي - 01:39:58

حتة في الدنيا يعني. ايوة اقصد تبقى فاكرك بتقول في فكرة السجاير يعني. فبالشاهد ان هو ايه؟ انت لما بتروج لحاجة اعلام. فقوة الاعلام وتأثيره على الجماهير وكزا. نعم من استاز ممدوح الشيخ كنا عاملين حلقة معه. فكان بيقول ايه؟ بيقول ان الفراعنة القديمة اكتشفوا دورة اسمها دورة التاروت. التاروت دي هي حاجة تشبه الكسوف والخسوف دلوقتي. فيقول - 01:40:18

الكهنة احنا اكتشفنا السر ده. نقوله للناس؟ ولا نستغلهم به؟ ازاي؟ قالوا لهم اه غدا الاله الشمس غاضب نفسه. خلاص فالناس تبتدي تروح تدي الايه؟ الكهنة فلوس. فهو هنا قدم تفسير. قال حينما نمتلك المعرفة. هل نستخدمها لبناء مجتمعات افضل ام - 01:40:38

استخدمها المسيطر على الناس. فكرة ادوارد بينيز ده واحد يا اخوانا يعني يستطيع ان يقنع الناس باي شيء تقريبا. انسان غير عادي. هو وانا فرويد اللي هو بنت بنت فرويد - 01:40:58

طبعا المفروض له آآ يعني آآ المصطلحات الراسخة بتاعته في يعني ايه خلاص اصبحت جزء مننا. فكرة اللاوعي ايه هو اللاوعي؟ فاهمين؟ الشاهد يعني ان آآ اللي انا قصدته من البداية ان ادوار بينز ده كان يستطيع ان هو يغير العالم بافكار ثورية جيدة. جيدة. ولكن هو اختار ان هو ايه؟ يصطدمها هنا يعني - 01:41:08

مم طيب بردو من ضمن مصايب التقدم قال لك ايه ؟ اكتشف الالماني فرادريك سيرتورنر اثناء عمله كصيدلاني تحت التدريب كزا. المورفين المسكن للالم. وهو مش عارف مين ايه اقوى بعشر مرات من الافيون - 01:41:28

الذي سبقه. وفي عام كزا اخترع الطبيب كزا الحقنة تحت الجلد. قال لك طيب سبك من موضوع الحقنة تحت الجلد دي عاملة زي السكينة ان انت ممكن تستخدمها في الخير وممكن - 01:41:46

نستخدمها في الشر. كان فكرة ايه؟ تطوير التكنولوجيا المخدرات. احنا الصناعة دي موجودة في العالم الان احنا كل تاريخ شهر ولا شهرين ولا حاجة يعني بيعملوا كيميائيا مخدر جديد في انا فاكر مرة بس مش فاكر اسم المخدر بس كان اشتهر الى درجة يعني اني بقى منتشر كتير جدا على وسائل التواصل الاجتماعي - 01:41:56

جايب فيديوهات لناس آآ يعني بتعمل اشياء في غاية العجب بسبب ان هي تحت تأثير من ضمن الحاجات يقول لك ده واحد مسلا يجري يجري يجري يخبط دماغه في الحيطة. في منهم اللي بيموت نفسه كتير. طب ايه الافعال دي - 01:42:22

بقى اللي بيقلع عريان ويجري في الشارع ويرمي نفسه تحت عربيات ولا اللي هو ايه يفعل وفي بعض الناس حتى من ناحية من من بعض التصورات الدينية آآ بيربطوا ما بين الجن والشياطين والمخدرات وكزا كانك بتدخل معينة - 01:42:38

خلي الشيطان يقدر يأثر عليك ويلبسك حالة ضعف فبيبتدي يتصرف معه. دي من ضمن الحاجات قال لك ده مثال وضحه السجاير االلكترونية احدى انزمة توصيل النيكوتين الانيقة والرائعة وعديمة الرائحة والقابلة لاعادة الشحن. ايه بقى؟ قال لك تقود الى مستويات اعلى من - 01:42:58

بروتين في الدم خلال فترات استهلاك اقل من السجاير التقليدية يعني دي بقت احسن بقى ولا اوحش ؟ قال لك والله هي حلوة في حاجة ووحشة في حاجة. ده الناس اللي بتجيبها اصلا. يقول لك القطران والحاجات المواد المحترقة ومش عارف مين دي - 01:43:18

اللي بتتعب الرئة اه طيب بس انت عليت بقى مستويات الادمان بشكل اكبر بكتير يعني انت اتخلصت من بعض الاضرار وقعت في اضرار اكبر ده طبعا من ضمن اوجه ايه التقدم العلمي والتكنولوجي قال لك الحشيش اليوم اقوى بخمس الى عشر مرات من الحشيش في الستينات - 01:43:32

بسبب ايه كيمياء يعني تقدم في في الكيمياء بقى بيخليه النقطة بقى ايه المفزعة وهو متوفر في البسكويت والكعك وكعك الشوكولاتة وحلوى الدببة العلكية. والتوت والفطائر واقراص المص والزيتون. والزيوت والعطريات والصبغات. والشاي فالقائمة - 01:43:51

على طول. النقطة دي انا كاتب تعليق تحتيها اهو. كنت سمعت آآ مش فاكر الكلام اللي سمعته البودكاست واحد اسمه جو روجان ده مشهور جدا اشهر بودكاست في العالم كله. هو بتاع امامية وبتاع. كان بيحكي عن ايه؟ ازاي كانوا بيستخدموا المخدرات في - 01:44:13

بعض المشروبات وفي بعض الاكلات علشان يضيفوا عليها صبغة ادمانية. يا جماعة هو احنا عارفين ايه اللي موجود في الحاجات الجاهزة اللي احنا بناكلها؟ في خطورة شديدة جدا انك تسلم نفسك - 01:44:31

للمأكولات الجاهزة. سواء بقى زي فكرة الكاندي والشيبسي والمشروبات ومش عارف مين يعني هو كان اتكلم تحديدا على مشروع معين من المشروبات الغازية. قال لك ده كانوا بيستخدموا معه الكوكايين. يا ولاد الله! كانوا بيضيفوا كوكايين عليه - 01:44:46

ليه علشان خد من على المشروب ده تحس انه بيعطيك لذة وسعادة غير مبررة وتبقى انت ايه عايز بقى الاحساس ده مش بيقول لك مش عارف اعلان شركة كزا آآ بيفرحك ولا - 01:45:06

مش عارف بيسعدك ولا ربط شعور معين لذة وسعادة؟ احنا حاجات كثيرة بنشربها وبناكلها واحنا ما نعرفش ايه اللي ويعني ممكن واحد يستغرب ويقول لك الحشيش يعني معقولة بيحطوا حشيش في الاكل ومش عارف ايه يا عم انت بتستغرب ليه - 01:45:20

في حاجات كتيرة لها نفس تأثير الحشيش. وبيتم يعني ترويجها على انها ايه؟ هي مش آآ اعشاب ونباتات طبيعية. كله وحاجات طبيعية يعني ايا كان يعني. فلازم الانسان يحذر من هذا جدا. انا شخصيا يعني اميل الى ان الواحد - 01:45:39

قلل من الحاجات دي على قد ما يقدر. منتج نهائي كده جاهز على الاكل والشرب. حاول تبعد عن الحاجات دي على قد ما تقدر. حاول انك ما تاكلش ولا تشرب غير الحاجات اللي على حالتها الطبيعية. زي ما بيقولوا اكل حية وايا كان. الحاجة على حالتها الطبيعية - 01:45:59

انت بقى في البيت اعمل فيها اللي انت عايزه. تفرمه ومش عارف مين انت تشكله وتعمل له بروسيس زي ما انت عايز. بس تكون في الاخر ايه عارف كل حاجة - 01:46:20

حاجة في في اللي انت بتاكله في نقطة بس مهمة جدا في موضوع الادمان الجنسي ده. انا اريد ان اسلط عليه قليل من الضوء. اها. جيكوب ده كان بيقول ايه؟ كلما قضى وقتا - 01:46:30

اطول في وادي السيليكون بعيدا عن زوجته. عاد الى الانماط القديمة من المواد الاباحية. يا جماعة من من ناحية وعي كده ودي من ضمن الحاجات اللي ايه؟ اللي لابد ان نأخذ فيها نوع من انواع الثقافة. لما الواحد ييجي يتزوج يفهم بسم الله الرحمن الرحيم - 01:46:41

ان الرجالة مختلفين عن الستات في حاجات كثيرة جدا جدا. كويس؟ من ضمن الحاجات الرئيسية اللي هم مختلفين فيها مسألة اهمية الممارسة الجنسية بالنسبة للرجل عن المرأة. وبالتالي يجب على المرأة ان هي تفهم ان ده شيء جوهري جدا بالنسبة للرجل. اللي هو فيه - 01:47:01

معناه انا ممكن انا متجوز علشان كده اصلا. من ضمن ايه اللي لو الليستة فيها حاجات انا كنت دايما بقول لزوجتي انا متجوز عشان الاقي حد يكوي لي هدومي. انا ما بعرفش اكوي. يطبخ لي بتاع مش عارف مين! اه طبعا باهزر يعني بس ايه بالنسبة للرجال بشكل عام ودي فترة وطبيعة - 01:47:21

المسألة دي اشباع هذه الرغبة والشهوة في الرجل ممكن تكون دايما هي رقم واحد ويعني كثير جدا من الناس اللي بيقولوا ايه؟ لماذا تستمر العلاقات الزوجية لسنوات طويلة؟ يقول لك دور على النقطة دي. لو - 01:47:41

هي منضبطة في حياتهم هيفضلوا عايشين مع بعض زي الفل كأن ده يعني ايه يغفر اي شيء اخر ويعني الرجل ممكن يعني على اساسه يكبر دماغه من حاجات كتيرة هو مش راضي عنها بس ايه يعني الحديس اللي بيقول لا يفرك مؤمن مؤمنة طبعا مجاله اوسع من كده - 01:47:59

لكن هي الفكرة ايه؟ بالنسبة لتقييم الرجل ممكن لو هذه العلاقة ممتازة حاجات كتيرة تانية اغفرها مش مشكلة. نقطة بصيرة بس

المرأة يجب عليها ان تعي مسئوليتها في ده ان ممكن بتقصير منها في هذه العلاقة تكون هي سبب في ان زوجها ايه - 01:48:19
ينتكس مثلا لو هو كان مدمن آآ اباحية او حاجة زي كده. لابد للزوجة ان تدرك ده يعني فكرة احنا المجتمع بيبقى لزيز كده في في بعض الاشياء انه يرمي المسئولية كلها على طرف من الاطراف. ده - 01:48:40
يتحرش فخلاص يبقى المسئولية كلها عليها. في الحاجات دي لأ ده هو اللي عينه فارغة يعني ايه في حاجات كده بنشفي اللوم كله على طرف من الاطراف وكأن لأ هي مسألة معقدة ولا يعفي مسئولية الرجل من انه يقع في معصية او الذنب ده لكن لابد للمرأة ان هي تراعي - 01:48:57
يا جماعة والله هو الموضوع ده فعلا احنا حاطينه في الحسبان بالنسبة لعلاقتنا مفكرين فيه بشكل واضح متفقين في في يعني في بعض الناس مسلا زوج او زوجة ممكن يجد - 01:49:22
هو هو الموضوع ده هم لا يتواصلون بخصوصها نهائيا. وزي ما تيجي تيجي ومش عارف حاجات زي كده لأ يعني دي من ضمن الحاجات اللي مفروض يكون فيها تفاهم ويكون في معرفة بانها شيء اساسي ورئيسي بالنسبة للراجل. في النقطة - 01:49:38
انا عارفها كان في كتاب بيتكلم عن لغات الحب المختلفة. كويس ؟ وبيقول لك بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة ده ده حقيقي لكن الفكرة في النهاية ايه ؟ ان كل زوج وزوجة يكونوا عارفين كويس مدى قدر كل شيء - 01:49:58
في في علاقتهم الزوجية يعني لو انت مدركة ان المسألة دي بالنسبة لزوجك كان في حتى آآ واحدة مشهورة في مجال الارشاد الاسري وكزا انت تعرفي زوجك بتعفيه بايه ؟ - 01:50:15
بالكلام تقعدوا يتكلموا مع بعض هي دي الاهم علاقة ما بينكم يبقى تتكلمي معه وتعفيه بالكلام. هو مسلا بيحب الاهتمام الاكل والشرب ده رقم واحد عنده يبقى تعفيه بان ايه تطبخي له كويس وتزبطي له الاكل. طب بتعفيه بالعلاقة الجنسية يبقى لازم تفهمي ان ده ده الاهم - 01:50:31
بالنسبة له تعفيه مسلا بالاهتمام بالاولاد وهو ده المركزي بالنسبة له الاهتمام بالترتيب البيت ونزافته والاولاد. المهم في الاخر ان زوجة يكون عندها الحكمة في انها تدرك ده. بالنسبة للناس اللي عندهم المشكلة دي يبقى هي دي المشكلة الرئيسية بالنسبة لهم. يعني انا حتى - 01:50:51
مش عارف انا ممكن اقول الكلام ده ولا لأ بس غالبا يعني اه الدكتور الباشمهندس فضل سليمان مش هيمانع اه كان بيحكي لي عن اه رصده للوطية. انه بيقول احيانا في بعض الرجال بيقعوا في ده عند غياب آآ علاقته مع زوجته. بيقول - 01:51:11
طول ما علاقته مع زوجته مزبوطة لا يقع في هذا الانحراف. زي ما هنا جيكوب بيقول ايه؟ يبعد بيحصل كزا. فهي القضية دي فيها جزء رئيسي من التوازن ونخلي بالنا برضو من حتة ايه؟ هي من ضمن مصادر اللذة. فاحنا - 01:51:31
شوف بقى الطريقة الشرعية اللي نحصل من خلالها على النقطة دي. ويحصل من خلالها ايه؟ فكرة التوازن. مم. هيحصل فيها خلل نعرف ان آآ الدنيا يحصل فيها مشكلة. طيب تقريبا يا شيخ من قال هذا الكلام اللي هو يعني ايه السيدة يعني ايه آآ تنظر مثلا اي نوع مثلا معين يفضله الزوج - 01:51:51
تهتمي به. تقريبا كانت الدكتورة هالة سمير صح؟ اه. فعلشان لو الفتاة او السيدات يعني ايه حابين يتابعوها وكده يعني. سيدة طيبة يعني ان شاء الله. يوجد موضوع ما اه اسمه صيام الدوامين. فيبدو ان هو - 01:52:11
لديك كلام فيه وكذا. طيب بسم الله الرحمن الرحيم. هو آآ الفكرة بتاعة صيام الدوامين بصراحة كانت فكرة ثورية يعني آآ بالنسبة لفكرة ان انت لو مدمن على شيء فقط - 01:52:21
تلاتين يوم كفاية ان انت ايه آآ تبطلها. لو انت سواء انت مسلا يعني الموضوع بتاع الاباحية مسلا او آآ الموضوع المتعلق آآ السوشيال ميديا او كده. ده لازم اخد معه قرار حازم بان انت تقفل الموضوع ده وكل الطرق المؤدية اليه لمدة تلاتين يوم. يعني لمدة تلاتين يوم انت حتى ما تتعرضش الاسبورتس او اللي هو الشرارات - 01:52:31
الاولى اللي تؤدي لهذا الامر. هم. يعني انا لو بمسك التليفون وقررت ان انا مثلا ايه انا بمسك التليفون مثلا خمس ساعات يوميا. دي

دي بلوة سودة اللي بيمسك خمس ساعات يوميا ست - 01:52:51
ده حياته فاضية بيعمل ايه في الدنيا؟ فبالتالي هو محتاج ياخد قرار وخطوة. القرار والخطوة اللي هو هياخدهم دول اول حاجة بسم الله الرحمن الرحيم ان انت تلغي او واللي هو ايه الاحمر اللي بيقول لك ايه مسلا تلاتة زائد تسعة فاهم ازاي؟ ازاي التسعة دي لازم ايه؟ في طرق طبعا تلغيها. تحول التليفون بتاعك ابيض - 01:53:01
لو انت بتستخدمه في امس الحاجة تقفله طالما انت مش عايزه بس وتقفل النوتفيكيشنز طبعا. فانت ما تتعرضش لحتى النذر القليل الايه؟ من هذه الاشياء. لو انت مثلا قررت ان انت - 01:53:21
ها تقلع عن الاباحية؟ حتى الفيلم البسيط جدا آآ فيلم عربي مثلا واحدة معرية شعرها ما تتفرجش. حتى ده ما بتتفرجش عليه. ليه لان دي هو خطوات الشيطان شرارة. هي مساحة الشرارة دي هي حتى تنص على ذلك. تقول يعني ان فكرة ان انت تتعرض لحاجة مرة معناها ان هي ايه؟ ان دي - 01:53:34
لخطوة تانية فانت من البداية كده انت هنا في هذه اللحظة انت عندك ايه؟ عندك وعي بالمشكلة وعندك منطق في التعامل معه. غير لما بتنغمس في في حاجة خلاص الموضوع بيصبح ايه؟ يعني بتفقد السيطرة بشكل كبير فبالتالي انت ايه تسيطر على نفسك في حاجة انا مثلا همسك التليفون ليه؟ هعمل ايه بالتليفون - 01:53:54
ما يبقاش ايه يعني انت لو شفت يا اخوانا في ابلكيشنز بتقول لك انت فتحت التليفون كم مرة؟ عارفين يعني ايه فتحت التليفون؟ يعني اتكيت كده تشوف في حد بعت رسايل ولا لا بس فاهم ازاي؟ ممكن يقول لك مية وخمسة مرة - 01:54:14
مية وعشرين ليه ؟ باعمل كده ليه ؟ انا باعمل ده اصبح بشكل مرضي. فاهم ازاي او فبالتالي آآ محتاج قدر الطاقة ان انت تبعده عنك فيبقى الوصول له صعب - 01:54:24
وزائد بقى دايما يقولون استبدل العادة السيئة باخرى جيدة. ما تسيبش مكانها فاضي. يعني العادة اللي انت غيرتها دي محتاج مثلا انا قبل النوم لفترة طويلة جدا كنت بمسك التليفون. الموضوع ده مش احسن حاجة. ليه؟ انا مثلا عائز انام. الساعة واحدة بنام على الساعة ثلاثة. ليه؟ بتفضل - 01:54:34
التليفون بيخرجك من حتة لحتة واتفرج على المحاضرة دي لأ ده المحاضرة دي فخلاص قررت ان انا هعمل ايه هقرأ قبل ما انام فبالتالي ايه لو قعدت اقرأ مثلا لحد الساعة تلاتة خير وبركة يا سلام - 01:54:54
يعني ده حاجة لطيفة جدا. طب لو نمت بسرعة وده اصلا بيبقى متوقع ان انت الكتاب بيخدرك. فمهما كان الكتاب اللي بتقرأه هو بيخدرك. غالبا الكتب اللي انا بختارها قبل النوم تبقى كتب - 01:55:04
فاهم ازاي كتب آآ فيها قصة؟ يعني ايه بتبتدي تتفاعل مع القصة؟ فاول ما بتبذل مجهود بيتنا بيقولوا كانت طرق لطيفة جدا لانها كانت بتعاني من مشكلة في النوم بيقول لك لو عديت من واحد لتسعة الواحد تفضل تعد اتنين تلاتة. طبعا دي طريقة سازجة جدا. يعني انت قبل ما تنام ممكن ايه؟ تسبح. مم. تقرأ سورة الملك مسلا انت في نص - 01:55:14
بص الصورة بيغمى عليك اصلا فاهم اللي هو ايه؟ الواد ده. بيتكبد عناء اصلا ان انت تفتكر اجزاء الصورة ودي ايه دي مش عارف ايه. فبالتالي خلاص المخ ما بيبقاش قادر يبزل مجهود - 01:55:34
انت ايه انت تنام دلوقتي يا عم الحاج. فسورة صيام الدوبامين من الافكار المميزة جدا بصراحة واللي انا شايف ان هي آآ يعني في شهر واحد آآ يعني آآ يعني - 01:55:44
بشكل ما هترجعك لحالتك الطبيعية لان هي بتقول ان في اشكال في المخ بتتغير بمجرد فقط التعرض لهذا النوع من الادمان. ففيما معناه ان انت محتاج تعمل قطارات بديلة. فاهم ازاي بتشعرك باللذة. هم. فانت مثلا القراءة لما تيجي تقرأ لاول مرة تحس ان ايه ايه ده! انا عايز انام ليه! طب ما هو طبيعي جدا لان انت اصلا مش متعود - 01:55:54
ان انت تبص على حاجة طول هذا الوقت ده واحد اتنين. الدماغ مش بتخزن معلومة. لان هي متعودة على شكل معين من الابهار البصري والساوند افيكس والطشطش مش عارف ايه - 01:56:14

الكابتنز قعد يتنطط قدامك طيب ده مش متاح في كل وقت. مش متاح الكتاب هو صورة مصممة جدا ما فيهاش اي زخارف ما فيهاش اي ما فيهاش اي لمس فبالتالي انت محتاج ايه؟ آآ يعني طبعا من النقاط الاساسية اللي هي قالتها ان بعد الشهر ما اتعرضش نفسك لنفس هذه المساحة. يكون الاستخدام بضوابط. طبعا بيتكلم على التليفون مثلا - 01:56:26

يعني ايه الاستخدام بضوابط يعني خلاص انا بعد الشهر اتعالجت. فما بقتش عاوز امسك التليفون بشكل يعني ما بقتش عاوز اجري على التليفون او كل ما يحصل حاجة ادور على التليفون جنبي - 01:56:46

على فكرة انا في المحاضرة بمنع فكرة ان الناس تمسك التليفون في المحاضرة. ان هو يفتح كده وبتاع وكلام من ده. انا ببقى عارف ان بعض الناس ايه هيمسك التليفون فاقول له ايه - 01:56:56

امسك قلم وشخبط. ما تمسكش تليفون. فاهم ازاي؟ طب هو اما يشخبط هيلهي نفسه مش زي التليفون اه لان هو احيانا يعمل نفسه ايه؟ انا سامعك. نيجي مثلا بتجاوب او حاجة شبه كده انا ما سمعتش ده اللي احنا قلناه. انت كنت بتعمل حاجة تانية - 01:57:06

خلاص؟ آآ الشاهد يعني آآ ان انت بعد ما آآ تخرج من المرحلة بتاعة التلاتين يوم اللي هي صيام الدوبامين اللي هي آآ قالته يعني ان انت تنزم استخدامك للحاجة - 01:57:19

لو كانت حلال. لو كانت حرام خلاص ايه اللي هو آآ اذا امرتكم آآ بشيء فاتوا منه ما استطعتم اذا نهيتكم عن شيء فانتهوا. خلاص ما قالش ايه؟ بالتدرج وكده انتهوا خلاص - 01:57:29

رائع جدا. اه هل لديكم مضافة يا شيخ في هذا العنوان؟ تحت هذا العنوان. وفي جزء كبير بتتكلم فيه عن جهاد النفس من ضمن الحاجات الجيدة في الكتاب انه الحقيقة طبعا ما كشفتش كل حاجة بس هي الفكرة يعني ان المعالج النفسي لما بيتكلم مع الشخص اللي عنده مشكلة اغلب الموضوع كله - 01:57:39

انه بيطرح عليه اسئلة معينة علشان يبتدي يفكر في حاجات معينة هو ما فكرش فيها قبل كده بالشكل ده فيستطيع ان يرى الموضوع بشكل افضل وبالتالي يستطيع ان آآ يصل الى حل - 01:58:03

يعني مسلا على سبيل المسال ما انواع الحواجز التي يمكنك وضعها لجعل من الصعب عليك الوصول بسهولة الى المخدر الزي تختاره انت عندك مشكلة معينة. ايه الحواجز اللي انت ممكن تحطها علشان لا تقع في الحاجة اللي انت بتعملها. سواء بقى ادمان اباحية شرب مخدرات - 01:58:20

ايا كان. فهي بتقول في استراتيجيات فيزيقية استراتيجيات زمنية واستراتيجيات فئوية. بغض النزر يعني انت انت ممكن تقرا في في الحاجات دي لكن هي الفكرة ايه مسلا في موضوع المكان ان انت تحط حواجز مادية ما بينك وما بين الحاجة - 01:58:40

يعني تشوف مثلا ايه اي حاجة مادية متعلقة بالممارسة اللي انت بتمارسها. لو قلنا مسلا موضوع الاباحية ده محتاج كمبيوتر اول موبايل او كزا تبتدي تشوف طب انا ابعد الموبايل عن نفسي وبعدين طب الموبايل ده بيستخدم انترنت طب ممكن افصل انترنت؟ طب ممكن اعمل ايه حاجة - 01:59:00

وهكذا تبتدي تفكر بالطريقة اللي ايه تحط حواجز مادية ما بينك وما بين الحاجة. لكن انت في الاخر لما بتصل في النهاية الى ان اه ده المسل الكمبيوتر في مكان مغلق. يبقى لأ الحل ان انا مسلا احط الكمبيوتر في مكان عام في البيت بحيس ان ده يصعب علي ان انا اقدر اعمل - 01:59:20

حاجة. اهو مسلا آآ يعني حاجات كتيرة تبتدي تفكر فيها فيما يخص المشكلة اللي انت وقع فيها وتحط ايه حواجز. تمنع اي ظروف سواء مكانية او يعني في اوقات معينة من اليوم انت عارف مسلا ايه ان انا في الوقت ده بكون في المكان ده لأ يبقى في الوقت ده حاول تشوف ايه مكان بديل تكون فيه تروح - 01:59:40

مسلا الجيم بدل ما تقعد في البيت لان انت عارف ان الوقت هنا مسلا البيت بيكون فاضي كده فاهم ازاي يعني تبتدي تحلل الموضوع بكل الطرق وتبتدي تحطي ايه آآ حواجز ما بينك وبين الحاجة اللي انت هتقع فيها. طيب الجزء الاخير في الكتاب آآ السعي وراء الالم. فيبدو ان حضرتك لديك آآ كلام يا شيخ في - 02:00:05

هذا الامر. هي بس النقطة المهمة اللي تعتبر برضو من النواحي البصيرة للكتاب بيخليك تفهمها. الارتباط ما بين والالم. طيب انت افردت كسيرا جدا من ناحية اللذة. لابد في المقابل انك - 02:00:25

تسعى احيانا في جانب الالم علشان يحصل التوازن مرة تانية. كويس؟ وبعدين في برضو نقطة سورية جدا هي اشارت اليها فكرة اني زي ما قلنا انت بتعمل شيء تحصل من خلاله على لذة هذا يؤدي الى الم. وممكن تعمل شيء - 02:00:44

تحصل من خلاله على الم لكن هذا فيما بعد يؤدي الى لذة. العجيب ان هي قالت ان الاشياء المتعلقة باللذة جانب الالم المقابل اكبر في حين ان جانب الاشياء اللي اللي فيها الم - 02:01:06

جانب اللذة المقابل ادوم واكبر هي المؤلفة في اخر الكتاب خالص عاملة حاجة اسمها دروس التوازن. فبتقول السعي الدؤوب وراء اللذة. وتجنب الالم يؤدي الى الالم. ده شيء لن تستطيع ان ان تحصلوا فكرة ان انت - 02:01:25

آآ تنزع الالم تماما عن حياتك ولا تعيش الا اللذة ده هيؤدي الى سعي دؤوب لا يصل بك الى شيء لن تستطيع تحصيله. ده وهم مستحيل وبعدين يبدأ التعافي بالامتناع عن السلوك الادماني تماما. عندك مشكلة في حاجة لابد ان تنقطع وتعمل موضوع ايه؟ صيام الدوبامين ده. علشان - 02:01:45

عقلك يرجع مرة تانية آآ يتزن. بعدين بتقول يعيد الامتناع عن السلوك الادماني. امتنعت خلاص ايه اللي بيحصل؟ ضبط مسار مكافأة الدماغ يعني انت بتحاول تصلح اللي انت برمجت عليه دماغك بسبب ايه الادمان على شيء - 02:02:06

وده بيخليك في الاخر ايه تعود قدرتنا على الاستمتاع بالملذات البسيطة. هي الفكرة كده. يعني كلوا واشربوا ولا تسرفوا. انت بتقع في في اسراف الاسراف ده بيؤدي الى انك الاشياء على اصلها لم تعد آآ تشعر - 02:02:24

من خلالها بلذة. طيب وبعدين يخلق جهاد النفس مساحة واقعية ومعرفية بين الرغبة والاستهلاك وهي ضرورة حديثة في عالمنا المثقل بالدوبنين. النقطة دي والله مش عارف يعني انت هي طبيعة حياتنا الدنيا كده. ما ينفعش تسيب نفسك - 02:02:42

سكلة شهواتها ورغباتها. لابد دائما ان تعيش يعني هي في جملة قالتها. ازن قالت ان جهاد النفس هذا سعي يومي دائم ان انت آآ كانت بتتكلم عن الصدق او حاجة اللي هو في سياق الكلام عن جهاد النفس. اللي هو انت كل يوم - 02:03:00

حط في زروف لابد ان تجاهد فيها نفسك انك لا تسرف او انك آآ يعني تاكل زيادة او تشرب زيادة او ايا كان. او تتكاسل عن انك تمارس رياضة او يعني في كل يوم بتتحط في - 02:03:20

مختلفة انت المفروض تجاهد نفسك علشان تعمل الصح وقال لك هي ضرورة حديثة في عالمنا المثقل بالدوبامين. كل حاجة حواليك متوفرة بسهولة في الطريق اللي ممكن يؤدي الى ايه؟ الى - 02:03:36

ايمانك وانك تعيش حالة سيئة. فلازم تجاهد نفسك. طيب. بتسيء بتشير يمكن للادوية ان تساعدنا لاستعادة توازن ولكن ضعف اعتبارك ما هنخسره من خلال التخلص من الامنا. الفكرة الجوهرية اللي هي قالته هنا وافتكرت فيه ناس بالفعل - 02:03:51

اللي بياخدوا ادوية بوصف الطبيب. انت ما ينفعش تعيش طول عمرك على علاج دوائي فيما يخص المجال النفسي ده دي مفروض تكون مرحلة وبعد كده لازم تجاهد نفسك على انك تتحمل الالم بدرجة ما علشان تعود بشكل طبيعي. فاهم - 02:04:11

ازاي؟ ما اعرفش بصراحة لو فيه من الناحية الطبية ان فعلا لأ ده هو عقله او دماغه لم يعد ينتج شيء معين فلازم ياخدوا بشكل دوائي حاجة زي الانسولين مسلا او كده في فضل مستمر على ده بشكل مزمن لكن الفكرة انه غالبا ما - 02:04:31

تستمر يعني ده بيبقى استسهال انك الدواء ده بيريحني بشكل ما بس هي بتقول بقى ان ضعف اعتبارك ما نخسره من خلال التخلص من الامنا. الدواء ده بيخلصك من حاجة بس انت ده هيؤدي الى - 02:04:51

خلل ايضا بدرجة ما. طيب يعني كانت بتحكي عن واحدة يقول لك انا ما بقتش بعرف احزن. حتى لو الموقف يستدعي الحزن مش عارف امي ماتت ومش عارف احزن مش عارفة ابكي على فراقها مش هي بقت متبلدة المشاعر في نواحي معينة بسبب اه - 02:05:07

ان هي بتاخد دواء معين. فلأ ما انت يعني من جزء من انسانيتنا وتوازنا المشاعر المختلفة دي. بيقول لي الضغط على جانب الالم

يعيد توازننا الى جانب اللذة ان انت احيانا انت افرطت كثير في ادمان يحصل لذة ممكن في المقابل ان انت تحط عادة بيبقى فيها نوع من انواع الالم اغلب - 02:05:27
ناس بيقولوا جيم او رياضة او حاجة زي كده علشان يحصل التوازن ده. لكن احذر من ادمان الالم. لان اللي انت الالم بيؤدي الى لذة. اللذة بتؤدي الى الم الم كتير لذة كتير وبعدين ممكن يكون مستمر - 02:05:50
يعني الراجل اللي كان بياخد دش ساقع ده المفروض بمقدار مرة في اليوم خمس دقايق مكعبات تلج ويقعد قال لك ده وصل بقى لدرجة جاب حوض وتلج ومش عارف بيلف في الماية علشان الماية تفضل ساقعة. وحاجة بالنسبة له بقت اكسترين. ليه؟ لانه ادمن الالم - 02:06:06
جزء كبير في الكتاب هي اكدت عليه فكرة دور الصدق في آآ ان الحصول على العافية والتخلص من الادمان. فبتتكلم عن حاجة اسمها الصدق الصارم. الصدق الصارم قالت ان انت تلتزم الصدق في الاشياء المهمة الكبيرة وفي الاشياء التافهة الصغيرة - 02:06:27
وهي بتقول ان احنا في مجتمع اعتدنا الكدب لدرجة اننا احنا احيانا بنكذب ولا نهتم اننا نكذب. لعل نقنع نفسنا ان يعني مش مهمة. معرفة الحقيقة في المسألة دي ايا كان لكن هي بتقول لأ هي شايفة في هذا الكتاب ان الصدق يؤدي بالضرورة الى حياة جيدة مش فقط التخلص - 02:06:49
من الادمان. وانا بعتقد ان هي يعني كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ان الكذب يهدي الى الفجور. والصدق يهدي الى البر فانت لما تلتزم الصدق الصدق ده ايه؟ هيصلح لك آآ حياتك كلها سبحان الله. طيب بتتكلم برضه عن الدعم الاجتماعي للعار هي - 02:07:12
يعني هي اتكلمت عن ان العار مختلف عن شعور اخر. فيه شعور متعلق ان انت يعني لما تعمل حاجة وحشة فبيبقى العار ده متعلق بشخصك انت. لكن الشعور الاخر ده متعلق بالفعل. فهي فهي عايزة تقول ان انت - 02:07:32
لما تقع في مشكلة معينة ادمان معين او حاجة زي كده تحاول تتخلص من شعور العار ده لانه ممكن يؤدي الى انك تنعزل وتظل فيما انت عليه. اللي هو فكرة انا مدمن وخلاص انا مدمن وخلاص وانا كده وبعدين ماشي انا بعمل حاجة وحشة والناس ما بتحبهاش بس انا - 02:07:52
تعال كده بقى خلاص هعمل ايه هي بتقول لازم يبقى فيه دعم اجتماعي. الدعم الاجتماعي اللي هي ذكرته وده امر الاجانب متفوقين فيه لان هم واقعين في المشاكل دي اكتر مننا بكتير - 02:08:13
ادمان الكحول ومش عارف ايه. فقال لك ادمان زي جمعية كده آآ مدمنين الكحول المجهولين. بيعملوا اجتماعات كده من غير ما ندخل بقى في انت مين وتفاصيلك الشخصية ايه. بس نحكي تجاربنا ونتعلم منها وبيبقى في طبعا مرشد معهم وحاجات - 02:08:26
فبحيث ان انت تجد من يدعمك. طبعا احنا المفترض ان الدعم ده يكون اجتماعي موجود ما بين المسلمين وبعضهم بشكل عام. هي حكت على عن السوشيال ميديا وفكرة برضو الحياة المزدوجة اللي اتكلم عنها جيكا. فكانت بتقول فلان على الفيسبوك بيعمل ايه؟ بيصحى الصبح - 02:08:46
ويروح الجيم يجري ومش عارف مين وحياته كلها برواكتيفيتي وبياخد مكافآت وجوايز ومش عارف طب هو في الحقيقة ايه ما بيعرفش يقوم اصلا من سريره الصبح ومدمن على الاباحية وخامورجي اللي هو حياته طين يعني - 02:09:06
فبقت الفكرة ايه هذا الضغط المذهل على الانسان في انه بيتقارن مع ناس تانية. فبيقول لك احنا زمان انت ابن خالتك وابن عمك والدايرة دلوقتي انت بتتقارن بكل بني ادم في العالم عن طريق السوشيال ميديا. مطلوب منك انك تبقى - 02:09:21
اخر برج او او تبقى الن ماسك او تبقى اللي هو ايه الانسان الثوري اللي بيغير العالم كله ومش عارف مين. السقف يلا اه السقف عالي جدا. بقول لك لا يعني الانسان - 02:09:42
يجب ان يدرك انه مش لازم يكون احسن واحد في العالم. وان كل انسان فيه سلبيات وايجابيات. ولا يعني لا نفتن بالمزاهر اللي

موجودة على الفيسبوك اللي لا تظهر الا الجانب الايجابي من حياة الانسان سواء بقى فيسبوك او انستجرام او غيره. وفكرة - 02:09:56

ان الحاجات دي بتجيب اكتئاب للسبب ده. ان هي لا تكشف الجانب البشري بشكل كامل. لكنها تكشف فقط جانب ايجابيات. وقد لا يستطيع الانسان ان يحقق كل الحاجات دي فيبتدي يحس يبقى انا اقل يبقى انا وحش. ده انا مطلوب مني اعمل اكتر من كده بكتير وانا مش عارف اعمل ده. وهكذا - 02:10:16

كل واحد يواجه واقعه ويواجه المشاكل اللي هو عايش فيها ويحلها وهو كده يبقى كويس. طيب اذا كان لي تعقيب يعني انا دائما اشعر يعني عندما اتعرض لافكار او بعض الاراء اللي هي بتكون مضادة للقيم التي اتبناها او - 02:10:37

او كذا. وكل هذه الاشياء تكون بالنسبة لي يعني هي متلامسة بشكل ما مع الاسلام يعني. فتكبر في عيني هذه النعم التي اتبناها مثلا. كنت انا حكيت لكم لما رحت - 02:10:53

اه في المؤتمر الاسلامي المسيحي هم كانوا بيعرضوا بيحاولوا يعرضوا او يجعلوا سردية المسيحية وكذا في اجمل شيء. وهم يعني يعني مع كل هذه الاشياء لم يستطيعوا عن اقناع شخص متواضع - 02:11:03

جدا جدا في هذا الامر يعني زيي. فبعد المؤتمر ده خرجت وانا ما فيش في عيني نعمة كنعمة الاسلام. وايضا في هذا الامر يعني عندما ارى مثلا المجتمع الاوروبي والامر - 02:11:13

مع ان الناس بقى واخداه المجتمع الاوروبي والتكنولوجي ده حاجة غريبة جدا جدا. وجد مسل هزه المشاكل والكلام من ده ايضا. يعني ايه اه اه اشعر يعني ايه؟ اه اجبر ايضا نعمة الاسلام وكذا - 02:11:23

آآ وايضا كان يقول آآ ايرلندا تومبي المؤرخ الشهير ان يقول لك كان في مؤتمر كان يقول لك ايه الاسلام والغرب والمستقبل. كان يقول لي ان الاسلام قادر على حل - 02:11:33

اكبر مشكلتين في الغرب الا هما العنصرية والخمر. فيعني حتى يعني ايه غير ان هو كان المفروض ان يكون موضوعيا اكثر واكثر قراءة للتاريخ وتعمق ان هو ايه حصل الاسلام في النصوصين دول - 02:11:43

بس. طيب طالما الاسلام قادر على حل هذه المشكلتين مثلا. آآ فهو قادر على حل ان يدلوا بدله في المشكلات الاخرى. طيب فيعني ايه؟ آآ هذه الاشياء ان انا اجد مثلا ان المجتمع في - 02:11:53

ده وان اصلا نشأة الشاب مثلا منا النشأة النشأة في المجتمع المسلم او كذا بس بشكل ما بتمنعه عن عن الانجراف في مثل هذه الاشياء فالامر يعني ايه اه دايما يعني تجبر في عين الاسلام والدين الاسلامي وكذا وايه الصين ايه يعني احمد ربنا - 02:12:03

هذا الدين يعني وبس يعني. طيب الى هنا نكون قد انتهينا. واستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه. فكونوا بخير - 02:12:23